

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**SPORUN TOPLUMDA YAYGINLAŞMASINDA
ÜNİVERSİTELERİN KATKISI VE ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL
AKTİVİTE DURUMLARININ İNCELENMESİ
(SAKARYA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FATMA ALTAN

DANIŞMAN

PROF. DR. HASAN NEDİM ÇETİN

ARALIK 2016

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

SPORUN TOPLUMDA YAYGINLAŞMASINDA
ÜNİVERSİTELERİN KATKISI VE ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL
AKTİVİTE DURUMLARININ İNCELENMESİ
(SAKARYA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FATMA ALTAN

DANIŞMAN

PROF. DR. HASAN NEDİM ÇETİN

ARALIK 2016

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

Fatma ALTAN



JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Sporun Toplumda Yaygınlaşmasında Üniversitelerin Katkısı ve Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Durumlarının İncelenmesi (Sakarya Üniversitesi Örneği) ” başlıklı bu yüksek lisans tezi, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı’nda hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan 
Prof. Dr. Hasan Nedim Çetin

Üye 
Doç. Dr. Fehmi ÇALIK

Üye 
Doç. Dr. Kürşad SERTBAŞ

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

04.11.2017


Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM
Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler çocukluk çağından itibaren insanları hareketsizliğe yöneltmekte ve bu durum insan organizmasının yapısına uygun olmayan bir yaşam tarzına sebep olmaktadır. Dolayısıyla bu yaşam tarzı gençlerde de organik çöküntülere sebep olarak onların çeşitli hastalıklara yakalanmalarına zemin oluşturmakta ve sağlık sorunlarını arttırmaktadır. Fiziksel aktivitenin fizyolojik sonuçları, enerji harcanması ve kalp solunum fonksiyon düzeylerinin yükseltilmesi şeklindedir. Bu da birçok hastalığın önlenmesinde önemli rol oynamaktadır.

Bu araştırmada değerli fikirleri ve bilgi birikimiyle bana yol gösteren danışmanım Sayın Prof. Dr. Hasan Nedim ÇETİN hocama,

Tezin istatistiksel yorumunda bilgi ve tecrübeleri ile büyük katkılar sağlayan Öğretim Görevlisi Sayın Nazmi BAYKÖSE'ye,

Anketlerin uygulanmasında uygun zaman ve ortamı sağlayan Sakarya Üniversitesi'ne ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden değerli öğrencilere,

Bu günlere ulaşmamda gösterdikleri maddi ve manevi fedakârlıklarından dolayı sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

SPORUN TOPLUMDA YAYGINLAŞMASINDA ÜNİVERSİTELERİN KATKISI VE ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARININ İNCELENMESİ (SAKARYA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Altan, Fatma

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Hasan Nedim ÇETİN

Aralık, 2016. x+60 Sayfa

Bu çalışmanın amaçları, sporun toplumda yaygınlaşmasında Sakarya Üniversitesinin öğrencilerine sunduğu hizmetleri araştırmak ve üniversitenin lisans bölümünde okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini, egzersiz davranışının değişim basamaklarını incelemektir. Araştırma amacına ulaşmak için, Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören 101'i kadın, 129'u erkek toplam 230 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Kadın ve erkeklerin davranış basamakları açısından aralarında istatistiksel bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($P>0,05$). Yaş değişkenine göre davranış basamakları arasında yaş grupları arasında istatistiksel bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($P>0,05$). Bölüm değişkenine göre davranış basamakları açısından bölümler arasında istatistiksel bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($P<0,05$). Boy değişkenine göre davranış basamakları açısından boy grupları arasında istatistiksel bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($P<0,05$). Cinsiyet, kilo, boy değişkenlerine göre davranış değişim basamaklarında farklılık bulunmuştur. Aynı zamanda yaş değişkenlerine göre herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak öğrencilerin yapılan araştırma kapsamında cinsiyet farklılıklarının fiziksel aktivite değişim basamakları açısından erkek öğrencilerin lehine sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin ağırlıklı olarak niyet basamağında yer aldığı gözlemlenirken erkek öğrencilerin ise fiziksel aktivite değişim basamaklarının son aşaması olan devamlılık aşamasında ağırlıklı olarak yer aldığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Egzersiz Davranışının Değişim Basamakları, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY STATES OF CHILDREN AND STUDENTS OF UNIVERSITY IN SPORTS SOCIETY SAKARYA UNIVERSITY SAMPLE)

Altan, Fatma

Graduate Thesis, Institute of Educational Sciences, Department of Physical Education Sports Education

Supervisor: Prof. Dr. Hasan Nedim ÇETİN

December, 2016. x+60 Pages

The purpose of this study is to investigate the services offered to the students of Sakarya University in the widespread use of sports in the society and to examine the levels of participation of the students who study in the undergraduate department of the university in physical activity and the changes of exercise behavior. In order to reach the research purpose, a total of 230 students (101 female and 129 male) attending Sakarya University participated as volunteers. There was a statistically significant difference between men and women in terms of their level of behavior ($P > 0,05$). It was observed that there was no statistically difference between the age groups according to age variables ($P > 0,05$). There was a statistically significant difference between the sections in terms of behavioral stages according to the department variable ($P < 0.05$). There was a statistically significant difference between the height groups according to height variables ($P < 0.05$). Gender, weight and height were found to differ in behavioral change stages. At the same time, there were no differences according to age variables. As a result, students' results of gender differences in favor of male students in terms of physical activity change steps were obtained. It was observed that female students participating in the research were predominantly involved in the intention line while male students were predominantly in the continuity phase, the last stage of physical activity change.

Keywords: Physical Activity, Change Steps of Exercise Behavior, University Students.

İÇİNDEKİLER

Bildirim.....	ii
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası.....	iii
Önsöz	iv
Türkçe Özet.....	v
İngilizce Özet.....	vi
İçindekiler.....	viii
Tablolar Listesi	xi
Şekiller Listesi	x
1.Bölüm, Giriş	1
1.1. Problem Cümlesi.....	6
1.2. Alt Problemler	6
1.3. Önem	6
1.4. Sayıtlar	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar.....	7
1.7. Simgeler ve Kısaltmalar.....	8
2.Bölüm, Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar	9
2.1.Üniversite Gençliği	9
2.2.Yaygın Spor (Kitle Spor)	10
2.2.3. Sporun Yapılış Amacı.....	11
2.2.4. Sporun Yaygınlaştırılmasında Temel Faktörler	11
2.2.5. Sporun Toplumda Yaygınlaştırılmasında Fırsat Eşitliği.....	12
2.2.6. Performans Spor-Sporun Toplumda Yaygınlaştırılması İlişkisi	12

2.2.7.Sportif Ortam Unsurları.....	14
2.2.7.1. Spor Eğitimi ile İlgili Olanlar.....	14
2.2.7.2.Spor Yönetimi ile İlgili Olanlar.....	14
2.7.3.Tesislerle İlgili Olanlar	15
2.2.8. Sporun Fert ve Toplum Açısından Önemi	17
2.2.9.Toplumsal İlişkiler ve Spor	17
2.3. Sakarya Üniversitesi Sporsal Faaliyetler	17
2.4. Fiziksel Sağlık ve Spor İlişkisi	22
2.5. Aktif Yaşam	26
2.6 Fiziksel Aktivite.....	27
2. 2.6.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	30
2.6.2 Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları	30
6.3. Fiziksel Aktivite Türleri.....	32
2.6.4. Fiziksel Aktivite Düzeyi.....	32
2.6.5. Fiziksel Aktivitenin Süresi.....	33
2.6.6.Fiziksel Aktivitenin Şiddeti.....	33
2.6.7. Yetişkinler İçin Önerilen Fiziksel Aktivite Türleri	33
2.6.7.1. Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri.....	34
2.6.7.2. Kuvvet Aktiviteleri.....	34
2.6.7.3. Esneklik Aktiviteleri.....	35
2.6.7.4. Denge Aktiviteleri	35
2.6.8. Fiziksel Aktivitenin Eksikliği	36
2.6.9. Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi.....	36
2.10. Tavsiye Edilen Fiziksel Aktivitelere Ulaşmak İçin Yapılabilecekler.....	38
2.11.Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Davranışlarının Önemi.....	38

2.12. İlgili Araştırmalar	39
3. Bölüm, Yöntem	44
3.1.Araştırmanın Modeli	44
3.2. Evren ve Örneklem.....	44
3.3. Verilerin Toplanması.....	44
3.4.Verilerin Analizi	45
4. Bölüm, Bulgular.....	46
5. Bölüm, Tartışma, Sonuç ve Öneriler	59
5.1.Tartışma	59
5.2. Sonuç	59
5.3.Öneriler	63
Kaynakça	65
Ekler	75
Özgeçmiş ve İletişim Bilgisi.....	76

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Dağılımlarına İlişkin Yüzde Frekans Tablosu	46
Tablo 2.Üniversite Öğrencilerinin Boy Dağılımlarına İlişkin Yüzde Frekans Tablosu	47
Tablo 3.Üniversite Öğrencilerinin Kilo Dağılımlarına İlişkin Yüzde Frekans Tablosu	48
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Dağılımlarına İlişkin Yüzde Frekans Tablosu	48
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Dağılımlarına İlişkin Yüzde Frekans Tablosu	49
Tablo 6.Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları.....	49
Tablo 7. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları	51
Tablo 8. Öğrencilerin Bölüm Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları.....	53
Tablo 9. Öğrencilerin Boy Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları	55
Tablo 10. Öğrencilerin Kilo Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları.....	57

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Tenis Kortu.....	19
Şekil 2. Kapalı Spor Salonu	19
Şekil 3. Rekreasyon Alanı	20
Şekil 4. Fitness Merkezi.....	21
Şekil 5. Prof. Dr. Hasan Nedim Çetin ve Öğrencilerinin Doğa Yürüyüşü	22
Şekil 6. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları.....	50
Şekil 7. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları.....	51
Şekil 8. Öğrencilerin Bölüm Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları.....	53
Şekil 9: Öğrencilerin Boy Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları.....	55
Şekil 10. Öğrencilerin Kilo Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları.....	57

BÖLÜM I

GİRİŞ

Sağlıklı ve mutlu bir toplumun oluşması için hareketli aktif bir yaşam ve egzersizlerin günlük yaşantımızın bir parçası olması gerekmektedir. Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımıdır. Daha fazla yarar elde edebilmek ve sağlığı koruyup geliştirebilmek için fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası hâline getirilmelidir. Bireylerin mutluluğu, bedensel ve ruhsal sağlıklarının gelişimi ayrıca sosyal yaşamları üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında genel toplum sağlığı üzerinde ne kadar etkili olduğu görülmektedir. Bu yüzden modern ülkeler sporun toplumda yaygınlaştırılmasını bir devlet görevi olarak kabul edip buna uygun düzenlemeler uygulamışlardır.

Düzenli spor yapmak; ister üst seviyede yarışmak, ister parkta yürümek olsun, birey ve toplumu biraya getirme, daha iyi yaşam kalitesi oluşturma ve sağlıklı olunması açısından yararlıdır (İmamoğlu, 1999). Sporun, kişisel fayda ve görevleri yanında, sosyal yönden de çok önemli görevleri vardır. Çağımızda, sporun bilinçli olarak yaygınlaştırılması ve halkın çağdaş anlamda spor yapması ile gelişmişlik arasında önemli ölçüde bir paralelliğin varlığı kabul edilmektedir (İkizler, 2000). Sporun, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan sosyal bir etkinlik olmasından dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahip olduğu bir gerçektir (Öztürk, 2007). Modern toplumlarda sporun çoğunlukla kolektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sportif faaliyetler aracılığıyla, spor ile ilgilenen bireyler değişik insan grupları ile sosyal ilişkiye girmektedir (Küçük ve ark, 2004).

Spor ve sosyalleşme ilişkisinin temelinde her yaştan ve gruptan insanın spora nasıl yönlendirildiği ve buradan edinilen tecrübelerin onun yaşamını nasıl etkilediği soruları yatar. Bu sorular, sporda toplumsallaşmanın iki aşamada gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Ön sosyalleşme denen birinci aşama, kişinin bir sosyal davranış alanı olan sporla ilişkiye geçmesi sürecidir. Sporda sosyalleşmenin ikinci aşamasının konusu, sporda edinilen tecrübelerin kişinin yaşamını nasıl etkilediği sorusu

oluşturur. Sporda gerçekleşen bir sosyalleşme yaşamın diğer alanlarında da etkili olabilir mi? Ya da burada edinilen davranış özellikleri günlük yaşama taşınabilir mi? Uzun müddet bu transferin mümkün olduğu varsayılmış ve bu konuda yorumlar doğruluğu iyice sorgulanmadan bilimsel bir gerçek gibi benimsenmiştir (İkizler, 2000).

Günümüzde sık görülen hareketsiz yaşam tarzı, sağlık üzerine olumsuz etkileri nedeniyle önemli bir halk sağlığı problemidir. Fiziksel aktivite, fizyolojik, metabolik, psikolojik parametreleri iyileştirir, birçok kronik hastalık ve erken mortalite riskini azaltır, kemik, kas ve eklem sağlığını sürdürmeye yardımcı olur (Dönmezer, 1984).

Geçen 20 yılda, geniş topluluklar üzerinde yapılan ve diğer deneysel çalışmalarda bulunduğu gibi hareketsizliğin hastalık ve erken ölüme neden olduğu kanıtlanmıştır. Özellikle orta yaş ve sonrası kabul edilebilir düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylerde erken ölümlerin ve ciddi hastalıkların önlenmesinde aktivitenin iki kat daha etkili olduğu gösterilmiştir. Kalp hastalıklarının önlenmesi için, dördüncü temel risk faktörü olarak, kabul edilen hareketsizliğin ortadan kaldırılmasının yüksek tansiyon, yağ metabolizması bozukluklarının ve sigara içmenin engellenmesiyle eşit yarar sağladığı bilinmektedir. Hastalık ve ölümler sadece kişileri ve ailelerini etkilememekte, aynı zamanda iş kaybı ve sağlık kaygıları nedeniyle yüksek ekonomik maliyetlere neden olmaktadır. Hareketsizlik nedeniyle ABD’de kalp hastalıkları riskinin %18 arttığı, bunun da yaklaşık 24 milyar dolar, kolon kanseri riskinin %22 arttığı bunun da yaklaşık 2 milyar dolar maliyete neden olduğu değerlendirilmektedir. Aktif insanlar için, ortalama sağlık maliyeti hareketsiz bireylere kıyasla %30 daha düşük olduğu hesaplanmaktadır. İngiltere’de nüfusun yaklaşık olarak %20’sinde görülen ve en azından kısmen hareketsizliğin bir sonucu olan obezitenin 500 milyon dolar maliyeti olduğu düşünülmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi).

Hareketsizliği azaltmak, fiziksel aktiviteyi artırmak Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’nün öncelikleri arasındadır. Sağlıklı bir yaşam için düzenli ve orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin, haftada en az 5 gün, tercihen her gün 30 dakikalık fiziksel hareket ile sağlanabileceği bildirilmektedir. Dünya nüfusunun % 60-85’i önerilen düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır (Cengiz, 2010). Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz daha iyi fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal sağlığı desteklediği için, yaşam kalitesini artırır. Yaşın ilerlemesi ile birlikte kardiyovasküler sistemin işlevsel kapasitesi

azalmakta ve fiziksel aktivite düzeylerinde değişiklikler meydana gelmektedir. Sedanter yaşam tarzı ile felç, osteoporoz, depresyon ve obezite riskinin arttığı görülmüştür. Düzenli fiziksel aktivite kronik kalp hastalığı riskini anlamlı düzeyde azaltmakta ve kilo alımını engellemektedir. Ayrıca stresin azaltılmasında, kendine yeterliğin arttırılmasında, optimal vücut ağırlığının sağlanmasında hafif ve orta düzeyde egzersizin yararları olduğu belirtilmektedir. Hem kesitsel hem uzunlamasına çalışmalarda düzenli yapılan dayanıklılık egzersizlerinin plazma HDL kolesterolünü yükselttiği ve total kolesterolü azalttığı belirtilmektedir (Karaca, 2000).

Toplumumuzda fiziksel aktiviteye katılmak isteyip çeşitli nedenlerle bu isteğini gerçekleştiremeyen büyük bir topluluk olduğu bilinen bir gerçektir. Hatta bu grubun üyelerinden bir kısmı yaşamının belli dönemlerinde herhangi bir sportif aktiviteye katılmış ve o günleri hala anmaktadır. Bu insanlar fiziksel aktivitenin yaşantılarına neler kazandıracaklarını, sağlıklarına olumlu etkiler bırakacağını çok iyi bilmelerine rağmen bu katılımı fırsat yaratıp bir türlü gerçekleştirememektedirler. Geriye kalan grubun ise aktivitenin getirebileceği faydalardan haberi bile yoktur. Sonuçta toplumda herhangi bir aktiviteye katılmak için bir ikna, bir itici güç bekleyen bireyler olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca herhangi bir aktiviteye katılmış kişilerin de bunu sürdürebilmeleri için itici güce ihtiyaçları olabilir. Öğretmenler öğrencilerine, aileler çocuklarına, doktorlar hastalarına destek ve itici bir güç vermek için çabalarlar. Ancak sıklıkla başarılı olamadıklarından yakınırırlar. Bu itici gücü verebilmek için genelde kişilere, bunu onların iyiliği için yapmaları gerektiği söylenir. Fakat çok nadir olarak olaylar motive edilecek kişinin bakış açısı ile ona aktarılır. Çünkü itici gücü vermeye çalışan kişi kendi doğruları ile doludur ve bu yönde konuşmalar yapar (Özcan, 2002).

Bireysel sağlığın ve dolayısıyla toplumsal sağlığın, fiziksel aktivite alışkanlığı gibi eğlenceli, düşük maliyetli ve yüksek verimli bir kazanımla korunması, giderek maliyeti yükselen ve ulusal bütçelerden oldukça fazla pay alan sağlık harcamalarının azaltılması konusunda da etkili bir araç olarak kullanılabilir. Koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin tedavi giderlerinden düşük olduğu artık toplumda bilinen bir gerçektir (Irmak ve arkadaşları, 2008).

İnsanlar genelde kültürel yapıdan kaynaklı veya doğal dürtülerin etkisi ile sağlıklarından çok maalesef görüntüleri ile ilgilenmektedirler. Çoğunlukla da gösterişi sağlıklarına tercih ederler. Ta ki sağlıklı yaşantılarının tehdit eder bir

duruma gelene kadar. Genelde yapılan aktiviteler veya çabalar için ödenenler, bedensel olarak daha sağlıklı olmaktan çok daha çekici olmaya yöneliktir. Sağlık ve estetik dışında kişileri motive eden bir başka güç ise sosyal faktördür. Bazen yaptığımız spor, içinde bulunduğumuz gruba uyum sağlamamıza yardımcı olur (Gür ve Küçükoğlu, 1992). Egzersiz yapmamaya gerekçe olarak, genellikle, isteksizlik, yoğun iş temposu, zaman olmaması, motivasyon eksikliği ve grup etkinliklerinin programlanamaması gösterilmektedir. Aynı zamanda yeni teknoloji genç toplumu daha az aktif duruma getirirken elektronik medya (video, bilgisayar oyunları, kablolu ve uydu tv yayınları) sedanter yaşam tarzını daha çekici hale getiriyor.

Dünya Sağlık Örgütü tahminlerine göre gelişmiş ülkelerdeki ölümlerin %70-80'inin, gelişmekte olan ülkelerdeki ölümlerin %40-50'sinin nedeni, yaşam biçimine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklardır. Bu hastalıkların oluşumunda kişinin kendi tutum ve davranışlarının rolü büyüktür. Yapılan çalışmalarda, ölüme neden olan hastalıkların yarısında sağlığa zarar veren davranışların rol oynadığı saptanmıştır (Vural, 19989). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; bireyin sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünü olarak tanımlanmaktadır. Peder'e göre ise sağlıklı yaşam biçimi davranışı, bireyin sosyo-ekonomik durumu, eğitimi, spor yapma alışkanlığı, beslenme alışkanlıkları, çevresel faktörler, özellikle stres faktörleri ile baş etme becerileridir (Özkan, 2008). Sağlık davranışı, olumlu ve olumsuz sağlık davranışı olarak iki grup altında incelenmektedir. Olumlu sağlık davranışı, bireylerin kendi sağlığını ve başkalarının sağlığını korumaya ve geliştirmeye yönelik bilinçli gayretlerini ifade eder. Yeterli dengeli beslenmek, düzenli uyumak, spor yapmak, yılda en az bir kez sağlık kontrolünden geçmek ve diğer bireylerle olumlu iletişim kurmak olumlu sağlık davranışlarına örnek olarak verilebilir. Sağlık eğitimi açısından davranış önemli bir değişkendir. Sağlık davranışları sağlığı geliştirenler ve sağlığa zarar verenler diye ayrıldığında; sağlığa zarar veren davranışlar; sigara kullanımı, aşırı alkol tüketimi, aşırı yağlı yemek tüketimi, fast- food türü beslenme gibi davranışları içerir. Sağlığı geliştiren davranışların ise kişileri hastalıklardan koruyan spor, yeterli ve dengeli beslenme gibi davranışları kapsadığı belirtilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün raporunda; dengesiz beslenme, tansiyon, sigara, alkollü içki, kirliliği ve kötü çevre koşulları, demir eksikliği, kapalı ortamda dumana maruz kalma, yüksek kolesterol ve aşırı şişmanlık sağlığa en zararlı 10 etken olarak belirtilmiştir. DSÖ'ye göre dünya

genelinde yılda 56 milyon olumun üçte birinden fazlası bu 10 etkenden kaynaklanmaktadır (Sertbaş, 2004).

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi, istenmeyen alışkanlıklardan korunması, sosyalleşmesi ve yetişkinlik döneminde karşılaşabileceği çeşitli kronik hastalıkların oluşumunun engellenmesi yanı sıra; bu hastalıkların tedavisi ve tedavinin desteklenmesinde, ileriki yaşlarda aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında, bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir. Türkiye’de genç nüfusun büyük bir kısmını yansıtan üniversite öğrencilerinde fiziksel aktiviteyi özendirici çalışmaların gençlere fiziksel aktivite alışkanlığını kazandırması, sağlıklı bir yaşam modeli yaratabilmeleri ve gelecek nesillere önyak olabilmeleri açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Bu unsurların yanı sıra koruyucu sağlık hizmetleri bakımından genç yaşlarda sağlıklı yaşam davranışlarının kazandırılması için sağlıklı yaşam tarzını özendirici programlar ve alınabilecek önlemler ile ilgili yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin sağlığını olumsuz etkileyebilecek alışkanlıkların toplumdaki yaygınlığını tespit ederek, topluma sağlıklı yaşam bilincini kazandırmalı ve yine sağlık için olumlu davranışlar elde edilmesi için gerekli tüm çabalar gösterilmelidir. Bu nedenle öğrencilerin sağlığı geliştirmenin önemini kavramalı, toplumdaki bireylerin olumlu sağlık davranışı geliştirmesi için motivasyon artırıcı davranışları sergilemelidir. Bu davranışlar ise genellikle mesleki eğitim alınırken üniversite yıllarında kazanılmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın birincil amacı, sporun toplumsal olarak yaygınlaşmasında bir üniversitenin öğrencilerine sunduğu hizmetleri araştırmak ve öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarını incelemektir. Türkiye’de üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini gösteren çok kısıtlı veriler bulunmaktadır. Bu araştırmanın üniversite öğrencilerinde sporun yaygınlaştırılması adına ve yaşam kalitesini geliştirmek için fırsat yaratacağı düşünülmüştür. Bununla birlikte daha sonra yapılacak çalışmalara örnek teşkil edeceğinden ayrıca önemlidir.

1.1. PROBLEM CÜMLESİ

Bu çalışmanın öncelikli amacı, sporun toplumda yaygınlaştırılmasında üniversitelerin katkısını ve Sakarya Üniversitesinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarını boy, kilo, cinsiyet ve okunulan bölüm ile karşılaştırmaktır.

1.2. ALT PROBLEMLER

1. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde boy açısından farklılık var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet bakımından fark var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin fakülteler arasında fiziksel aktivite bakımından fark var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarının yaş açısından farklılık var mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Modern hayat maalesef sadece öğrencilerin değil tüm insanların fiziksel aktivite süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Araba, televizyon, bilgisayar ve internet, ev aletleri hepsi giderek bireyleri hareket etmemeye alıştırmaktadır.

Sağlıklı bir yaşam için egzersiz, insanların günlük hayatının bir bölümü ve yaşam tarzı olmalıdır. Fiziksel Aktivite; iskelet kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcanmasına neden olan vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz ve fiziksel aktivite daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa ulaşmaya yardımcı olur ve bu da kişinin yaşam kalitesini artırır (Gür, 2000).

Fiziksel aktivite toplumun sağlığını arttırmakla kalmaz, bireyin toplum ve çevre ile ilişki kurabilmesini sağlayarak aynı zamanda sosyalleştirmektedir. Ülkemizde genç nüfusun çoğunluğunu yansıtan üniversite öğrencilerine sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması bu öğrencilerin hem kendi sağlıklarını

korumak hem de yaşam tarzlarıyla gelecek nesillere örnek teşkil etmeleri açısından önem taşımaktadır. Literatür, Türk toplumu için, sağlıklı ve genç popülasyonda fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili çok az çalışma olduğunu göstermektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde araştırmaların genellikle bedensel ya da psikolojik rahatsızlıklara odaklandığı görülmektedir.

Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de özellikle üniversite gençliği ve personelinin, psikolojik, fizyolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının çözüm yolları ile birlikte, fiziksel ve zihinsel uyumluluğunun bir bütünlük içinde ele alındığı ciddi ve sistemli çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu çalışmadan elde edilecek bilgilerin üniversite öğrencilerinde sporun yaygınlaştırılması amacıyla sağlıklı yaşam davranışlarını özendirmek ve sporun yaygınlaşması için yapılacak olan çalışmaları destekleyeceği, bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılımı arttırmak için izlenebilecek stratejiler hakkında bilgi vereceği düşünülmüştür.

1.3.SAYILTILAR

Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ankette yer alan sorulara içtenlikle cevap verdikleri düşünülmüştür.

1.4.SINIRLILIKLAR

Bu araştırma 2016-2017 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi; Spor Bilimleri Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde okuyan kız-erkek lisans öğrencileriyle sınırlıdır.

1.6.TANIMLAR

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2001).

Akademik başarı genellikle, öğrencinin psikomotor ve duyuşsal gelişiminin dışında kalan, bütün program alanlarındaki davranış değişmelerini ifade eder (Erdoğdu, 2006).

Spor: Önceden belirlenmiş kurallara göre, kişisel veya takım halinde yapılan yarışma ve rekabet amaçlı, kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel aktivitelerdir (Erkal, 1982).

Egzersiz Kavramı: Egzersiz; planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürebilmek amacıyla tekrar edilen fiziksel aktivitenin alt kümesidir (Haskell ve Kiernan, 2000). Günlük hayatta düzenli olarak yapılan egzersiz çalışmalarının sağlığı korumaya ve geliştirmeye yardımcı olduğu bilinmektedir.

1.7. SİMGE VE KISALTMALAR

MET	Metabolik Eşdeğer
IPAQ	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
FAYDDB	Fiziksel Aktivite Yönelik Davranış Değişim
Basamakları Anketi,	
n	Birey sayısı
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
CHD	
ACSM	Amerikan Spor Tıbbi Koleji
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİ

Üniversite dönemi bireyin ergenlik çağını geçip genç bir yetişkin olabilmek için çabaladığı dönemdir. Türkiye’de üniversite öğrencileri sağlık yönünden dikkate alınması gereken geniş bir gruba oluşturmaktadır (Karabulutlu, 2011). Bir toplumda üniversite gençliği, toplumun sosyo-kültürel yapısının en dinamik unsurudur. Üniversite gençliğini, diğer genç gruplarından ayıran en önemli özellik, onların geleceğin bilgili yönetici ve karar verici adayları olmasıdır. Başka bir ifade ile üniversite gençliği, gelecekte alacağı görevlerle ülkenin üst yönetimini, eğitim ve öğretim bakımından üst sosyal tabakasını oluşturacaktır. Üniversite yaşamı, stres ve kaygı yaratan bir ortam niteliği taşımaktadır. Üniversite öğrencisi, birey olarak kendi sorunları ile gelişme sorunları olan bir kişidir. Çocukluktan yetişkinliğe geçme döneminin sıkıntılarını taşımaktadır. Bağımsızlık, kişinin otonom hale gelebilmesi, kendi kendini yönetmesi, toplumun genel ve evrensel değerlerine, kişisel niteliklerine, mevcut durum ve koşullara uygun bağımsız ve gerçekçi kararlar alabilmesi anlamına gelir. Bazen yanlış yorumlandığı şekilde, bağımsızlık, kişinin aklına estiği gibi davranması, toplumun, diğer insanların ve ailesinin aksine düşünce üretmek ve davranmak değildir. Aksine bağımsızlık, rasyonel düşünme, topluma karışma ve onun bir üyesi haline gelme, kültürlenme ve sosyalleşme sürecidir. Bu sosyalleşme, topluma uyum sağlama sürecinde, bireyin davranışlarını yönlendirme yönünden daha etkili hale gelmektedir (Doğan, 2004).

Bağımsızlık yanında diğer önemli bir husus üniversite öğrencilerinin cinsel kimliklerini kazanmalarındır. Cinsel kimliğin kazanılması, ergenlik döneminde ortaya çıkan cinsiyete özgü fiziksel ve hormonal değişiklikleri, iki cins arasındaki belirgin farkları psikolojik olarak kabul etmek, kendi cinsine ilişkin davranış biçimlerini, cinsiyet rollerini benimsemek, karşı cinsle yakın ve sağlıklı ilişkiler kurabilmektir. Cinsel kimliğin kazanılması ile ilişkili olarak, karşı cinsten arkadaş seçmek, eş seçmek ve evlenmek gibi hususlar öğrencilerin vereceği önemli kararlar arasında yer almaktadır (Özgüven, 1992).

Üniversite öğrencilerinin önemli bir sorunu da kendi “benliğine” ilişkin kimliğini kazanmasıdır. Benlik, bireyin “Ben neyim?” ve “Ben kimim?” gibi sorulara verdiği cevaptır. Bireyin bir cinsiyet grubunun içinde bir kişi, bir meslek grubunun, ailenin ve bir toplumun üyesi olarak bu sorulara verdikleri cevaplar, kendisinin yeterli veya yetersiz olduğu hakkındaki kişisel algıları, bireyin kimliğinin temellerini oluşturur. Kişinin kimliğini bulma süreci, hemen her gencin yaşadığı bir çaba, bir mücadeledir. Bu süreçte kendini çevresindekilerden farklı olduğunu ispatlamaya çalışır. Kimliğini bulma süreci içinde, bireyin ailesine bağlılığı azalır, birey bağımsız bir kişi olarak toplumsal değerleri yeni baştan gözden geçirir ve kendisinin ne olduğu hakkında belirli algılar geliştirir, benliğini kazanır ve kendisine bir yol çizmeye çalışır (Karabulutlu, 2011).

2.2.YAYGIN SPOR (KİTLE SPORU)

Yaygın spor temelde, ilk olarak 1996 yılında Avrupa topluluğu kültürel işbirliği konseyince ortaya atılarak hızla yaygınlaşmış olan ‘herkes için spor’ fikrine dayanmaktadır. Yaygın spor yerine zaman zaman bu sporun, mesleki saatleri dışından gerçekleştirilen bir faaliyet olmasına işaret eden ‘serbest zaman sporu’ terimi de kullanılmaktadır (Gezgin, 1993).

Yaygın spor, iddiasız ve az yarışmacı bir spordur. İnsanlara birbirleriyle, sosyoloji dilinde ‘birincil ilişkiler’ olarak adlandırılan samimi ilişkiler geliştirme, dostluklarını geliştirme fırsatları sunan yaygın sporda, kurallar oyuncuların arzularına göre esnetilebilir ya da değiştirilebilir. Yaygın spor katılımcıdır. Herkes yaygın sporda yer

alabilir. Yaygın sporda branş, yaş, görünüm ve cinsiyet farkı gözetilmez (Gezgin, 1993).

2.2.3. Sporun Yapılış Amacı

1-Yarışma Amaçlı: (Yarışmacı kişi ve kişileri (takımı)) ilgilendirir ki bu da dünyada performans sporun kategorisinde küçük bir nüfusu içine alır. Nüfusun çok büyük çoğunluğu ise seyirci durumundadır ya da basından takip ederler.

2-Toplum Sağlığı Amaçlı:(Yaşam boyu spor, herkes için spor) Tüm dünyayı (kadın, erkek, yaşlı, genç, çocuk) ilgilendirir. Haftada en az üç defa yapılmalıdır.

3-Rehabilitasyon Amaçlı: Bu da özellikle hastalıkların v.s tedavisinde kullanılmaktadır.

4-Eğitim Öğretim Amaçlı: Okullarda kullanılan bir yöntem ve süreçtir. Eğitim safhasını kaplar (Çetin, 2014).

Sosyalleşme; toplumdaki mevcut ya da beklenen rolleri yerine getirmek için gerekli olan becerilerin, bilgilerin, değerlerin, eğilimlerin ve benlik algılarının özümsemesi ve gelişimi olarak tanımlanmaktadır (Şahan, 2008).

2.2.4. Sporun Yaygınlaştırılmasında Temel Faktörler

Her yaştaki vatandaşların sağlıklı olmalarını sağlayan ve iş verimini arttıran beden eğitimi ve sporun tanıtılıp uygulanması ve yaygınlaştırılması bahsedilen faktörlerin fonksiyonlarının, planlanan amaçlar doğrultusunda gerçekleştirilmesine bağlıdır.

Bu faktörler;

1-Yönetim,

2-Personel,

3-Saha ve tesisler,

4-Malzeme, araç ve gereçler,

5- Kitle haberleşme araçları olarak belirlenmiştir.

Sporun Toplumda yaygınlaştırılması, yönetim, personel, tesisler, malzeme, araç-gereç ve kitle iletişim araçlarının, işleyişine faaliyetlerin yeterliliğine, dengeli dağılımına, tüm sorumlulukların yerine getirilmesine bağlıdır (Çetin, 1986).

Herhangi bir unsurun eksik olması veya birkaçının olmaması halinde spor ortamının varlığından söz edilemez (Devlet Planlama Teşkilatı [DPT], 1990). Sporun varlığı ve devamlılığı için gerekli unsurlardan oluşan spor ortamının, nitelik ve nicelik itibarıyla süratle yaygınlaştırılması, geliştirilmesi, disiplinli ve otoriteyi sağlayabilecek bağımsız, karakterli spor yönetiminin kurulması ile mümkündür (Devecioğlu, 1996).

Spor gerek sağlık için gerekse boş zamanların değerlendirilmesi için insanların vazgeçilmez bir ihtiyacı haline gelmiştir. Ülkemizin de hızlı bir kentleşme ve sanayileşme sürecinin içinde olduğu, toplumda oluşabilecek uyum problemlerinin tahrip edici ve yıkıcı etkilerini, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin yaygınlaştırılması ve kitlelere mal edilmesi ile önlenebileceği de bir gerçektir.

Sporun günlük faaliyetler arasında benimsenip toplumun ruh ve beden sağlığını geliştirecek bir yaygınlığa kavuşturulması gerekmektedir. Sporun amaçları doğrultusunda yapılacak faaliyetler yukarıda bahsedilen faktörlerin işlerliğiyle başarıya ulaşacaktır.

2.2.5. Sporun Toplumda Yaygınlaştırılmasında Fırsat Eşitliği

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası (1995 değişimleriyle), 59. Madde; “Devlet her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirler alır. Sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyu korur” der (1995 değişiklikleriyle T.C Anayasası 1997 s.40).

Görülüyor ki anayasanın 59. Maddesi sağlıklı bir toplumun oluşması için gerekli, sporun toplumda yaygınlaştırılmasına büyük oranda ağırlık vermektedir.

2.2.6. Performans Sporu-Sporun Toplumda Yaygınlaştırılması İlişkisi

Spor ilk akla gelişi itibarıyla yarışma duygusunu içermekte ise de her seviyede belirli performansa ihtiyaç vardır. Belki de bu yarış kendi kendine gerçekleşecektir. Ancak sağlıklı bir toplumun oluşması düzenli bir spor alışkanlığına bağlıdır. Yarışma sporu için gerekli yüksek performans sporcularının daha çoktan seçmeli kaynağını oluşturur. Daha da önemli boyutuyla sağlıklı bir toplumda geniş halk kitlelerine tanınan fırsat eşitliği bu kaynağı güçlendirir.

Okullar, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, İşçi kesimi, Silahlı Kuvvetler, Belediyeler, Emniyet, Muhtarlıklar, Ceza Evleri bize gerekli ve görevli kurumlardır. Ancak Bu kurumlardan birçok performansı yüksek yarışma sporcularının çıkmasına ortam hazırlamak ve geriye kalan çok büyük kalabalık grupları seyirci sandalyesine oturtmak fırsat eşitliğine en büyük darbedir. Bu da beraberinde bir çok yan problemleri getirir (Çetin, 2014).

Toplumsallaşma sürecinde, Bulgu ve Akcan (2003)'ın çalışmalarında yansıttığı gibi sporun, gençlere yaşamlarını kontrol etmeyi öğretmesi ve olumlu davranışlar edindirmesi onun faydacı gerçekliğidir. Spora katılım ile beklenen faydanın sağlanma sürecini ifade eden toplumsallaşmayı anlamada iki farklı yaklaşımın kavramları öne çıkar: İçselleştirme (işlevselci yaklaşım) ve karşılıklı etkileşim (etkileşimci, kültürel çalışmalar yaklaşımı). İçselleştirme, işlevselci modelin toplumsallaşma sürecinde bireyin toplumsal rolleri öğrenip içselleştirmesi ve toplumsal birey olmaya geçişi anlatan, toplum merkezli ve bireyin pasif konumda bulunduğu bir yaklaşımı ifade eder. Karşılıklı etkileşim kavramı ise kendine güvenen, bağımsız, yaratıcı ve rolleri belirleyici, aktif konumda, birey merkezli bir modeli içerir. Bu yaklaşım, içselleştirme modelinin tersine, toplumsallaşmanın tek yönlüden öte, iki yönlü etkileşime yatkın, dolayısıyla değişimi vurgulayan bir süreç olduğunu benimser (Horne ve diğerleri, 1999, s. 138).

Günümüzde tüm toplumlar çok hızlı bir değişme sürecinden geçmektedir. Sanayileşme, kentleşme ve modernleşme, ulaşım ve haberleşmenin yaygınlaşması, insanların ülke içinde birbirleriyle ve diğer ülke toplumlarıyla olan ilişkilerinin çok yoğun bir şekilde gelişmesine sebep olmuştur. İnsanlarda daha iyi yaşama isteği artmış ve dünyadaki gelişmelere ayak uydurma çabaları yoğunlaşmıştır. Ülkemizde toplumu her yönden geliştirmek daha ileriye götürmek amacıyla, sosyal kültürel alanlarda büyük çabalar ve atılımlar içine girilmektedir. Ancak, tüm çabalara karşın değişim sürecine toplumların ayak uydurması güç olmakta, çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadır.

Bir başka açıdan da teknolojik gelişmelerin insanları hareketsizliğe alıştırmalarının yanında bilim ve teknolojinin ilerlemesi ve bu ilerlemenin günlük yaşamda kullanılmasıyla insanların birçok boş vakti ortaya çıkmıştır. Bilim ve teknolojideki ilerlemeler insanların spor yapması için gerekli olan zemini hazırlamıştır. Böylece spor toplum hayatının vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir.

2.2.7. Sportif Ortam Unsurları

Toplum içinde sporun eğitim ve yönetim bakımından yeterli derecede kurumsallaşmaması ile tesis bakımından yeterli donanıma sahip bulunmaması sporun topluma yaygınlaşmasını engeller (Transport, 2016).

2.2.7.1. Spor eğitimi ile ilgili olanlar

Sporun yaygınlaştırılmasında genel eğitimle beraber özel eğitimin çok büyük katkıları vardır. Özellikle bu katkılar spor alanındaki mesleki ve uzmanlaşmış kişilerin eğitimi, sporcuların eğitimi ve toplumların eğitimi aracılığıyla gerçekleşmektedir. Spor alanındaki mesleki ve uzmanlaşmış kişilerin eğitimi; beden eğitimi öğretmeni, antrenör, hakem ve spor yöneticisi gibi spor elemanlarının eğitilmesini kapsar. Kurumlarda eğitim amaçlı farklı statüler uygulanmakta ve bunun sonucu olarak da değişik görüşe sahip ve birbirlerinden farklı olan spor eğiticisi ve uygulayıcısı ortaya çıkmaktadır. Bu durum haliyle eğitimden sağlanacak verimi azaltmak ve sporun yaygınlaşmasının hızını düşürmesi bakımından olumsuz etki yapar (Transport, 2016).

2.2.7.2 Spor yönetimi ile ilgili olanlar

Sporun tıpkı maarif ve sağlık işleri gibi bir devlet işi olarak ele alınması, devlet hizmetleri arasına almakla kalmayıp ona devlet mekanizması içinde yer verilmesi ile birlikte sportif faaliyetler devlet tarafından yönetilmeye başlanmıştır. Bu dönemde spor teşkilatları bazında görülen değişiklikler, aynı şekilde spor mevzuatı ile ilgili olarak da yaşanmıştır. 1938'te çıkarılan 3530 sayılı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Kuruluş ve Görevleri Hakkındaki Yasa, 1986'da yerini 3289 sayılı yasaya; yine 1988'de çıkan Türkiye Futbol Federasyonu Kuruluş ve Görevleri Hakkındaki 3461 sayılı yasada yerini 1992'de 3813 sayılı yasaya bırakmıştır. İşte böylesine kaygan zemin üzerinde oluşan bütün bu durumların, sporun topluma yaygınlaştırılmasında önemli bir derecede bir engel teşkil edeceği ortadadır (Transport, 2016).

2.2.7.3. Tesislerle ilgili olanlar

Sporu yaygınlaştırma çalışmalarının en önemli halkasını tartışmasız spor tesisleri oluşturur. Gerçekten sporda temel olan en derin meseleler de tesis konusunda yoğunlaşmaktadır. Bugün dünyada hakim olan görüntü tesisleşmeyi en yoğun şekilde gerçekleştiren ülkelerin aynı zamanda spora katılımında da en yüksek düzeye ulaştığıdır. Sporun yaygınlaştırılması konusunda salt spor tesislerinin sayısını arttırmak tek başına bir anlam ifade etmez. Sayısal artışın sağlanması kadar bölgelere dağılımı, nitelikleri ve kullanım durumları da önemlidir. Bu sebeple spor tesislerinin sayı ve fonksiyonelliği açısından bulunduğu seviye sportif ortamın pozitif biçim almasına yardımcı olan en temel faktörler arasındadır. Zira yerleşim birimlerinde yaşayan nüfusun hareket ihtiyaçlarına ve sportif ilgilerine cevap verebilecek düzeyde yapılıp düzenlenerek kullanıma açılan spor tesisleri, o yöre insanının spora kanalize olmasında etkili rol oynayabilir (Transport, 2016).

2.2.8. Sporun Fert ve Toplum Açısından Önemi

Spor, ferdin doğal çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği bulguları geliştiren, belirli kurallar çerçevesinde araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman aktivitesi kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde mekleştirerek yaptığı sosyalleştiren, toplumla bütünleştiren, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal, 1982).

Fert genellikle takım oyunlarında bir sorumluluk üstlenmek aktif bir rol almayı arzularak mücadele etmek ister. İşte fertlerdeki bu aktif rol bireyde dışa dönük bir kişiliğin gelişmesine yardımcı olur. Yeni takım arkadaşları ve yeni kurallar ferdi toplumsal ortama sevk eder(Sümer, 1990).Ferdin güç ve becerilerini geliştirmek arzusuyla başlattığı spor takımının, temsil ettiği şehrin hatta ülkesinin, ulusunun becerisi ve başarısı haline dönüşmektedir (Akyol, 1983).

Bir toplumda spora katılımın şekli, düzeyi, yararı ve sorunları sadece kişilerin yetenekleri ve ilgilerine bağlı değildir. Toplumun spora bakış açısı dolayısıyla sporu yönetim ve organizasyonu büyük önem taşımaktadır. Günümüzde tüm dünya ülkeleri spora büyük önem vermekte ve uluslararası spor organizasyonlarında ön sıralarda yer almak için mücadele etmektedir. Bu sonuçlar ulusal saygınlığın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ancak kaybedenler her zaman kazananlardan daha çok

olmaktadır. Başarıları sürekli olan ülkelere bakıldığında ise sporun bu toplumların yaşam biçiminin bir parçası olduğu görülmektedir (Öztürk,1998).

Sporun, kişisel fayda ve görevleri yanında, sosyal yönden de çok önemli görevleri vardır. Çağımızda, sporun bilinçli olarak yaygınlaştırılması ve halkın çağdaş anlamda spor yapması ile gelişmişlik arasında önemli ölçüde bir paralelliğin varlığı kabul edilmektedir (Yetim, 2000). Bireyleri sağlıklı, eğitilmiş, sosyal ve kültürlü toplumlar, ancak modern toplum olarak düşünülebilir. Bireyin ergenlik öncesi ve sonrası düzenli olarak katıldığı spor faaliyetleri sağlıklı bir bedensel yapının gelişmesine yardımcı olurken, diğer taraftan ruhsal gelişmeye de katkıda bulunur. Gelecekte toplumda sorumluluk yüklenecek yetişkinlerin iyi alışkanlıklar edinmesinde, bireyler arası iyi ilişkilerin kurulmasında ve bu ilişkilerin devam ettirilmesinde çocukluktan başlayan spor yaşamı büyük önem taşımaktadır (Yazarer ve arkadaşları, 2004).

Spor toplum hayatına çok değişik yollardan girmiştir. Bireylerin her zaman ilgisini çekmeyi başarmış, öyle ya da böyle insanları etkisi altına almış toplumsal bir olgudur. Toplumdaki her bireyin değişik beklentilerine, o oranda cevap vererek, toplumsal hayatta belli bazı görevler üstlenmiştir. Kitleleri kendine bağlayan, onlar için vazgeçilmez istekler, ihtiyaçlar doğuran bu olgu, artık toplumsal bir kurum olduğunu kabul ettirecek bir noktaya gelmiştir. Spor kendi geçmişi ile toplum geçmişi arasında sıkı bir bağ oluşturur. Bu kuvvetli bağ, sporun toplumsal süreçler yolu ile şekillenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle spor, otonom olarak kendiliğinden oluşmaz. Özellikle, toplumdaki ilişkiler yolu ile ortaya çıkarak, değişir ve yeniden biçim kazanır (Kale, 1994).

İnsanların toplum kurallarına uygun, fertlerin haklarına saygılı, samimi ve iyi ilişkilere girebilmesi yardımlaşma, destek olabilme davranışlarda samimiyet ve dürüstlük onların ruhsal ve bedensel yönden, sağlıklı ve mutlu olmasına bağlıdır. Bu sebeple beden, ruh ve fikir eğitimi genel eğitimin tamamlayıcısı olarak ortaya çıkarır (Arslan, 1985).

Görülüyor ki ferdin spora olan ilgisi ve bağı, toplum içinde yaşama kurallarına uyumu zorunlu hale getirmiştir. İnsanların spor yapma alışkanlığını kazanması, yeteneklerinin geliştirilmesi açısından ve sağlıklı kalabilmesi için spor yapmasının gerekli olduğu toplumun her kesimince bilinmektedir. Toplum içerisinde sosyalleşmede bir araç olan spor, fert ve toplum ilişkilerinin geliştirilmesinde de

etkili olmaktadır. Spor fiziksel, ruhsal ve toplumsal gelişimde de önemli bir olgudur. Spor ferde güçlü, sabırlı ve enerjik olmayı, sosyal grup ve toplum ile bütünleşmeyi sağlarken, fert ile toplum arası ilişkileri daha ahlaklı kılmaktadır. Spor sayesinde insanlar aynı amaçlara yönelmeye, birlikte hareket etme duygusunu yaşamaya başlarlar.

2.2.9. Toplumsal İlişkiler ve Spor

Toplumsal yaşam toplumsal ilişkilerden oluşur. Sosyal kelimesi Latince Socius sözcüğünden gelmektedir ve sözcük anlamı birliktelik, birlikte oluşur. İnsanlar birlikte oluşlarının kaçınılmaz sonucu olarak karşılıklı bir takım ilişkilerde bulunurlar. Bu ilişkiler çok çeşitli ve karmaşıktır. Kısaca toplumsal ilişki kişiler veya gruplar arasındaki etkileşimdir (Öztürk, 1998).

Sosyal ilişkiyi daha yakından analiz edersek, sosyal rollerin sosyal ilişkilerin birer düzenleyici mekanizması olduğunu görürüz. Kişiler sosyal rolleri sayesinde ve içinde, birbirleriyle eylemde bulunurlar (Joseph,1994). Toplumsal ilişkiler toplumda hem yazılı hem örf, adet gibi yazısız hukuka göre gerçekleşir. Toplumdaki bazı kurumlar ise sosyal ilişkilerin gelişip güçlenmesini kolaylaştırır. Dil, eğitim, din gibi sporda bu kurumlardan biridir. Spor özellikle barışçı olma niteliği ve uluslararası değişmeyen kuralları nedeniyle aynı toplumdaki insanlar ve gruplar arası sosyal ilişkiler yanında diğer toplumlardaki insanlar ve gruplarla kurulan sosyal ilişkilerin gelişip güçlendirilmesinde de olumlu etkiye sahiptir. Toplumsal ilişkiler çok farklı biçimlerde ortaya çıkmasına rağmen sosyologlarca belirli gruplandırmalar yapılabilmektedir. Yarışma(rekabet), uyuşma(uyarlanma), yardımlaşma(işbirliği), diyaletlik(karşıtlık) ve çatışma. Spor bir toplumsal olay olarak ele alındığında bu gruplandırılan toplumsal ilişki tiplerinin hepsini görmek mümkündür (Öztürk,1998).

2.3. SAKARYA ÜNİVERSİTESİ SPORSAL FAALİYETLER

Üniversitemiz Spor hizmetleri Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığına bağlı Spor Hizmetleri Şube Müdürlüğü tarafından yürütülmektedir. Üniversitemiz kampüsünde bulunan halı sahalar, Basketbol, Voleybol, tenis kortları organizasyonlara ve öğrencilerimize tahsis edilmiştir. Ayrıca Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü Spor

Salonlarında, GHSİM ile birlikte Üniversitelerarası ortak organizasyonlar yapılmaktadır.

Üniversitemizde Futbol, Basketbol, Voleybol, Hentbol, Karate, Taek-wando, Judo, Güreş, Masa Tenisi, Badminton, Kürek, Boks, Tenis, Bilek Güreşi, Satranç vs. dallarında faaliyetler yapılmaktadır. Üniversitemiz Spor Organizasyonlarında ve müsabakalarda gösterdiği üstün performansı ve başarılarıyla sayılı üniversiteler arasındaki yerini almıştır (Sakarya Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı).

Spor Tesisleri

- 2 adet halı futbol sahası
- 2 adet tenis kortu
- 2 adet basketbol sahası
- Voleybol sahası
- Kapalı Spor Salonu
- Fitness Merkezi
- Rekreasyon alanı mevcuttur.



Şekil 1. Tenis Kortu

Üniversitemiz açık spor kompleksinde, 2 adet halı futbol sahası, basketbol, 2 adet basketbol+voleybol, 2 adet tenis kortu bulunmaktadır. (Sakarya Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı).

Kapalı alan: Soyunma odası-Duş 880 m²

Toplam Alanı: 11.695 m²

Üniversitemizdeki tenis kortlarında turnuvalar dışında deneyimli antrenörler eşliğinde, tenise yeni başlamak isteyen, tekniklerini geliştirmek isteyen veya stres atmayı amaçlayan yetişkin sporculara yönelik özel dersler verilmektedir.



Şekil 2. Kapalı Spor Salonu

Üniversitemizin kapalı spor salonunda spor organizasyonları ve antrenmanlar dışında basketbol, voleybol, boks, okçuluk, jimnastik, badminton, hentbol ve tırmanma duvarı olduğu için dağcılık dersleri de verilmektedir.



Şekil 3. Rekreasyon Alanı

Üniversitenin rekreasyon alanı kampüs içindeki tüm öğrencilere ve personele tahsis edilmiştir. Işıklılandırma sistemi de olan bu parkurda öğrenciler ve çalışanlar günün her saatinde boş zamanlarını yürüyüş yaparak, sıçrama, denge, barfiks egzersizleriyle vakit geçirebilirler. Öğrencilerin bireysel ve toplumsal gelişimleri, üniversitelerdeki sosyal ve kültürel etkinlik alanları ve kullanımları ile doğrudan ilişkilidir. Kampüs içerisinde gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri üniversite gençliği, üniversite sosyal yaşamı, rekreasyonun bahsi geçen olumlu etkileri düşünüldüğünde eğitim-öğretim açısından, ayrıca kampüste yaşayan bireylerin günlük yaşam kalitelerini geliştirmek açısından da son derece önemlidir.



Şekil 4. Fitness Merkezi

Üniversitemiz Fitness Merkezindeki Aletler: Koşu Bantları, Kondisyon Bisikleti, Denge Topları, Dambıllar, Hack Squat Machine, Leg Extension Machine, Leg Curl Machine, Lat Pulldown Machine, Pec Deck Machine, Tricep Bar gibi aletler mevcuttur. Fitness anlamı olarak "Sağlıklı ve formda olmak" tır. Birçok egzersize dayalı bir spordur. Her kişiye ve belirlenen amaca göre antrenman programları farklılık arz eder. Fitness sporunda kesin bir antrenman standardından söz edilemez. Yani her yaşın, her hayat tarzının ve vücut tipinin birbirinden farklı olarak; bir uzman tarafından takip edilen çalışma programı olmalıdır. Fitness aynı zamanda vücudumuzu istediğimiz ölçüler doğrultusunda şekillendirmek amacıyla yapılan hareketler bütünüdür. Salonumuzda kondisyon, egzersiz, sağlıklı zayıflama ve sağlıklı yaşam amaçlarına uygun kardiyo ve serbest ağırlık çalışmaları yapılmaktadır. Mevcut aletlerle kalça, karın, kol, bacak gibi kas gruplarının yoğunluğunu arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Fitness merkezindeki yapılan çalışmalarla Metabolizmayı hızlandırır. Enerjiyi artırır. Uykuyu düzenler. Psikolojik iyileşme sağlayarak stresten uzaklaştırır. Daha sağlıklı ve hızlı düşünmeyi sağlar. Kalp ve damar sistemini güçlendirir.



Şekil 5. Prof. Dr. Hasan Nedim Çetin ve Öğrencilerinin Doğa Yürüyüşü

Üniversitemizde doğa yürüyüşleri yılın hemen hemen her mevsiminde rahatlıkla yapılabilmektedir. Hava ve doğa şartlarının birlikte aktivite gerçekleştirmeye uygun olması en önemli etkenlerdendir. Doğa yürüyüşleri ders ve sınavların stresi ve yoğunluğundan bir an olsun uzaklaşmak, doğayla baş başa bir gün geçirmek ve doğadaki güzellikleri okul arkadaşlarıyla paylaşmak isteyenlerin uğraştıkları bir spor aktivitesidir. Doğa yürüyüşleri aynı zamanda çok fazla teknik beceri ve yeterlilik gerektirmeyen biraz bilgilendirme ve biraz da kondisyon ile herkesin rahatlıkla yapabileceği bir faaliyettir. Doğa sporları; insanda disiplin, kararlılık, uyum, dayanıklılık, karar verme ve uygulama gibi becerilerin gelişimine katkı sağlar. Bu durum özellikle okula yeni başlayan öğrencilerin çevreye, okula ve derslere ilişkin uyum ve motivasyonuna olumlu katkılar sağlamaktadır.

2.4. FİZİKSEL SAĞLIK VE SPOR İLİŞKİSİ

Spor denince ilk hissedilen sağlık değil, herhangi bir branşta yarışma duygusudur. Bu asırlardır değişik toplumlarda adet, gelenek, görenek haline gelmiştir. Bizim toplumumuzda güreş yüzyıllardır bunun en güzel örneğidir. Yarışma kazanma

duygusu zamanla rekorlara kadar uzanmıştır. Mesela Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nde üç yıl üst üste şampiyonlukta hediye edilen altın kemer bir rekoru sergiler. Tabi ki bu yarışlar aşırı yüklenme, yaralanma ve sakatlanmaları da beraberinde getirmiştir. Burada en önemli konu yarışmaya katılan kişi ya da kişilerin sağlıklı görünümleridir (Çetin, 2000).

Sporda ulaşılan belirli performans seviyesi ile kazanılan yarış, başarıyı getirirken, her insanda olması gereken “sağlıklı vücut aktivitesi” gelenek-göreneklerinde ötesinde endüstri ve teknolojinin gelişmesiyle oluşan yeni toplum düzeninde zarurieti ihtiva eder. Öyleyse bir ya da birkaç kişiyi yarıştıran gelenekler ve kültür çok yetersiz kalır. Antik çağlardan beri var olan insandan sağlıklı olabilme en merkezi duygudur. Her insan için gerekli vücut aktivitesi anahtar rol oynar. Modern ve gelişmiş toplumlarda şekillenmiş Fitness, Step-Aerob, Yüzme daha da yaygın olarak jogging artık günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir (Çetin, 2000). Sistemli ve programlı bir şekilde uygulanan fiziksel etkinliklerin ardından kişinin, bedensel bir takım rahatsızlıklarıyla ilgili algılamasının olumlu yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel açıdan iyi ve sağlıklı hissetmesi, fiziksel iyilik haline yönelik etkinin işaretidir. Birçok araştırma, kişinin kendi fiziksel sağlığına ait öznel değerlendirmeleriyle, yani kendisini fiziksel açıdan daha zinde hissetmesiyle spor faaliyetleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Abele, 1991). Bu bulgular daha çok orta yaş ve üstü insanlar için geçerlidir.

Yapılmış araştırmaların çokluğuna rağmen, bedensel egzersiz ve spor faaliyetlerinin fiziksel sağlıkla olan ilişkisi hakkındaki mevcut durumun boyutları, henüz bütün yönleriyle ve tam olarak açıklığa kavuşmamıştır. Bedensel faaliyetlerin kapsam ve yoğunluğunun farklı şekillerde temel alınması, bu eksikliğin oluşumunda önemli bir etkidir. Belirsizliği ortadan kaldırmak için Powell ve arkadaşlarının önerdiği kriterler diğer araştırmacılar tarafından da kabul görmüştür. (Well ve ark. 1986; Hollman 1991). Buna göre bir spor etkinliğinin spor ve fiziksel sağlık ilişkisini açıklamada veri olarak alınabilmesinin koşulları aşağıdaki gibidir:

- Büyük kas gruplarının da katıldığı bir dinamik kas çalışması bulunmalıdır.
- Maksimal Aerob kapasitenin en az %60'ı kadar bir yüklenme yoğunluğu söz konusu olmalıdır.
- Haftada en az 3 kez antrenman yapılmalıdır.
- Her bir antrenman en az 20 dakika sürmelidir.

Sporun sağlık üzerine etkileri, koruyucu ve tedavi edici olmak üzere iki farklı düzlemde ele alınır. Sağlık eğitimi ve sağlığın geliştirilmesinden klinik hekimliğe, temel tıp bilimlerinden sosyal bilimlere kadar geniş bir alanı kapsayan koruyucu hekimlikte birincil, ikincil ve üçüncül koruma ayırt edilir.

Birincil koruma(primer prevensiyon) kavramından, henüz öznel ve nesnel açıdan sağlığı kısıtlayan hiçbir gelişmenin görülmediği bir aşamada, hastalık yıpratıcı ve zarar verici faktörlerin belirlenmesi ve ortadan kaldırılması yoluyla sağlığın geliştirilmesi süreci anlaşılır. Bu amaçla, belirli hastalıkların oluşumunu engellemeye yönelik özel önlemlerin yanında, doğrudan bir hastalığı hedef almayan ve hem tek tek bireylerin hem de toplumun sağlığını geliştirmeyi amaçlayan genel önlemler alınır.

Bu bağlamda düzenli spor faaliyetleri, belirli hastalıklara yönelik bilinçli ve güdülenmiş bir davranış şeklinde uygulanarak birincil korunmanın özel önlemler boyutunda yerini almaktadır. Bununla birlikte doğrudan sağlığı korumayı amaçlayan spor etkinliklerinin bir “yan ürün” olarak sağlığın korunması ve geliştirilmesi, birincil korunmanın genel önlemleri arasında değerlendirilir.

İkincil koruma (sekonder prevensiyon), bir hastalığa yatkınlığın ya da bu hastalığa ait ilk belirtilerin erken tanı yöntemleriyle tespit edilmesi ve olumsuzluğu giderici uygulamaların hayata geçirilmesi sürecini kapsar. Hastalıkların sıklığını düşürmeyi ve risk faktörlerini ortadan kaldırmayı amaçlayan bu uygulamalardan biri de düzenli bedensel egzersizlerdir. Örneğin aşırı kilosu ya da hipertansiyonu olanlara, bel ağrısı çekenlere bu yönde öneriler verilir. Spor burada tedavinin bir parçası olarak kullanılmaktadır.

Uygulamada birincil ve ikincil korunmayı birbirinden kesin ve net şekilde ayırmak mümkün olmamaktadır. Örneğin risk faktörlerinin azaltılması niyetiyle takip edilen spor programları birincil ya da ikincil korunma amacını taşıyabilir. Benzer bir durum, ikincil ve üçüncül korunma arasında da söz konusudur. Üçüncül korunmada (tersiyer prevensiyon) amaç, hastalığın tekrarlanmasını önlemeye çalışmaktır. Kalp enfarktüsü geçirmiş birine önerilen egzersiz programı, hastanın iyileşme süresini kısaltıp onun hızlı bir şekilde normal hayatına dönmesine yardımcı olurken, aynı zamanda hareket azlığının oluşturduğu riski de ortadan kaldırarak enfarktüsün tekrarlanması ihtimalini azaltır (Bloss, 1991; Hoffmann, 1990).

Düzenli spor faaliyetlerinin vücut sistemleri üzerindeki etkilerini dört grupta toplayabiliriz (Knoll 1998; Abele, Brehm 1990; Markworth 1991; Hollmann, Hettinger 1990, Çetin, 2000) :

1-Kalp ve damar sistemi üzerine(kardiyovasküler) etkileri

- Kalp atım hızını düşürür. İki kalp atışı arasındaki süre uzadığı için kalbi besleyen koroner arterlere giden kan ve oksijen miktarı artar.
- Oksijen alma ve taşıma kapasitesinde görülen iyileşme
- Kalp kaslarında görülen iyileşme,
- Her atımda vücuda pompalanan kan miktarını yükseltir.
- Kan basıncını düzenler.
- İskelet kaslarındaki kan dağılımını iyileştirir.

2-Hemodinamik etkileri

- Kanın akışkanlık özelliğini iyileştirir.
- Kanın pıhtılaşma eğilimini yükseltir.
- Fibril (lif) aktivitelerinin iyileşmesi

3-Metabolizma üzerine etkileri

- Kas enzim aktivitelerinde iyileşme
- Kas hücrelerinde myoglobin artışı
- Kalbe yararlı lipidleri artırma ve zararlı olanları da azaltma yoluyla kolesterol yapısını değiştirir.
- Kas içi enerji seviyesinde artış
- Kemik oluşum yapısında iyileşme
- Kandaki glikoz artışı
- İnsülin ve ürik asit düzeylerini düşürür.

4-İç salgı sistemi üzerine (endokrinolojik) etkileri

- Adrenalin, kortizol ve büyüme hormonu düzeylerini artırır.
- Cinsiyet hormonunu konsantrasyonunu değiştirir.

2.5. AKTİF YAŞAM

Neden insanlar hasta? ya da neden sağlıklı? Sorularına cevaplar ararken düşünülmesi gereken kavramlar;

- Fizyolojik bulgular
- Psikolojik bulgular
- Sosyal bulgular

İçeriğinde cevaplanır. Cinsiyet ve yaş burada fazla önemli değildir. Tüm bulguların aktif spor yaşamıyla değerlendirilmesi gerekir. Pozitif etkisi kaçınılmazdır. Dolayısıyla aktif spor yapma günü birlik yaşamın bir parçası olarak düşünölmeli hatta her günün organizmayı harekete geçiren bir aktivitesi oluşturulmalıdır. Tüm dünyada yıllık bilançoya geldiğinde;

Genç yaşlara kadar inen “erken hastalık” ya da genç yaşlarda “erken ölümler” milyonlarca sayıları bulmaktadır. Öyleyse burada ele alınması gereken bu sayılar nasıl azaltılabilir? Veya risk faktörleri nasıl ortadan kaldırılabilir? Hastalıkların teşhis ve tedavisinde geçen süre artı ekonomik yükler ve zaman kaybı işin tabiki ciddiyetini gösteriyor. Sağlıklı yaşam için birtakım görevlerin olduğu unutulmamalıdır. Şüphesiz en mantıklı çözüm: “düzenli spor + sağlıklı beslenme” olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylece yaşam kalitesi ve tüm şartlara uyum seviyesi en yüksek boyutuna ulaşacaktır.

Mesleki farklılıklar sporun temeli olan hareket olgusu için aktif ya da pasif bir hayat sunabilir. Dolayısıyla pasif hayat örneğinin büroda çalışma, insanlara sadece oturarak geçirdiği saatler içinde bir borçlanma sağlayarak fiyat çıkartır. Yani buna karşılıklı ekstra aktivite gereklidir. Borçlanma düzensiz beslenmede de örneğinin kalorisi bol, yağlı yiyecekler sonrasında yine aktivite kaçınılmaz haldedir (Çetin, 2000).

Ölkemizde spora aktif katılım yaşı genellikle 15-25 yaşları arasında seyretmekte, 15 yaş öncesi çok küçük gruplar özellikle ailelerin istek ve desteğiyle performans sporuna (yarışmalara katılacak düzeyde) hazırlanmakta ki bu da Gençlik Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde, salonlarında ya da bazı kulüpler bünyesinde çok az sayıda seçkin düzeyinde bulunmaktadır. Yaklaşık 25 yaş sonrasında ise erken emeklilik gibi sporu bırakma, hayatına yeni yönlendirmelerle devam etmektedir. Tabiki ekonomik gelecek arayışları ağırlık kazanmaktadır. İşte temel problem 35-40 yaşından sonra unaktif bir hayatla hastalık ya da sakatlıkların teşhis ve tedavileriyle devam

etmektedir. Hiç kaçınılmaması gereken konu ise hanımlarda bu problemler çok daha erken yaşlarda ortaya çıkmaktadır (Çetin, 2000).

Bütün bu olaylar gösteriyor ki ülkemizde amatör-profesyonel spor yapanların maksimal katılım yaşı 10 yıl civarındadır. Ülkemizde insan ömrünün 60-65 yıl olduğu düşünüldüğünde toplum sağlığının oluşması için ne kadar erken, acil tedbirlerin alınması gerektiği göz önündedir (Çetin, 2000).

2.6.FİZİKSEL AKTİVİTE

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eş anlamlı olarak algılanmaktadır. Ancak fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Bek, 2008). Bu bilgilerden yola çıkarak Zorba ve Saygın fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcanması olarak tanımlamışlardır. Her türlü fiziksel aktivite çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konulabilir. “Anaerobik, statik veya dinamik gibi çeşitlendirilebilir” (Zorba, 2009).

Günümüzde insanlığın en önemli sorunlarından biri hayatını sağlıklı olarak sürdürmesi ya da güncel kısa anlatımı ile sağlıklı yaşamdır. Sağlıklı yaşam, yaşamın her anının değerlendirerek dolu dolu yaşamak, yorgunluk duymadan istekle çalışabilmek, gün içerisinde enerjik olmak, gerçek anlamda dinlenebilmek, doğal yetenekleri geliştirebilmek, görünümde güzelliği kazanabilmek, bedensel dengeyi sağlayabilmek, özetle yaşam sevinci duyarak yaşamaktır (Yan, 2007).

Fiziksel aktivite dinlenme seviyesinden daha fazla enerji gerektiren her türlü çizgili kas hareketidir (Caspersen ve ark., 1985). Bu tanıma göre işte, ulaşımda, boş zamanlarda yürüme ve ya bisiklet binme ev-bahçe işleri ile uğraşma gibi etkinlikler de spor ve egzersiz kadar fiziksel aktivite olarak görülmektedir. Aradaki fark genelde spor rekabet ve egzersiz fiziksel kondisyonu arttırmak amacıyla yapılmasından kaynaklanır. Vücudun biyomekanik ve biyokimyasal olarak sağlık ve performans boyutu açısından karmaşık tepkisidir. Sağlık ve performans boyutu fiziksel

aktivitenin özelliğine ve özel sağlık durumuna bağlı olarak değişmektedir. Fiziksel aktivite, şiddet ve tür gibi birçok değişkenle sınıflandırılabilir (Şahin, 2002).

Fiziksel aktivite sıklıkla üç boyutta tanımlanır. Süre, sıklık, şiddet. Serbest zaman fiziksel aktivite, iş dışındaki bütün aktiviteleri içerir ve üçe ayrılır:

1- Spor, oyun, formda kalmak için yapılan egzersizler

2- Yürüyüş, bisiklet, merdiven çıkma

3- Ev işleri, rekreasyonel aktiviteler, bahçe işleri, araba yıkama vb. (Karaca, 1998).

Obezite ve kronik hastalıkların oluşmasında fiziksel aktivite önemli bir faktördür. Düzenli yapılan fiziksel aktivite, intraabdominal yağ dokusunu azaltarak, kardiyovasküler hastalıkların oluşmasını önlemektedir. Yapılan çalışmalarda, yaşla birlikte artan vücut yağ miktarının, fiziksel aktivitenin artırılması ile azaltılabileceği gösterilmiştir. Fiziksel aktivitenin süresi ve derecesi, vücut yağ yüzdesine ve vücutta yağ dağılımını etkilemektedir (Yabancı, 1999).

Erken yaşlarda fiziksel olarak aktif olanların ve sportif faaliyetlere katılanları, yetişkinlik döneminde de fiziksel olarak daha aktif bir yaşam sürdürme olasılıklarının çok daha yüksek olduğu kanıtlanmıştır (Telema, 1997). Bilimsel araştırmacılar çocukluktan yetişkinliğe sağlıklı yaşam tarzının gelişmesine yardım etmek ve fiziksel aktivite alışkanlığının belirlenmesi ile ilgili çalışmaların yapılması konusuna oldukça ilgi göstermektedir (Gavarry ve ark, 1998). Son 40 yıldır sağlığın korunması ve kronik hastalıklardan korunmada fiziksel aktivite alışkanlığının önemi birçok araştırma ile belirtilmiştir (Strath ve ark, 2000).

İkna edici epidemiyolojik ve laboratuvar kanıtları düzenli egzersizin birçok kronik hastalığın ilerlemesini engellediği ve sağlıklı bir yaşamın önemli bir bileşeni olduğunu göstermektedir. Başlangıçta hareketsiz olan yetişkinlerde fiziksel aktivite ile ölüm oranı arasında ilişki kuran son çalışmalar, düzenli egzersizin uzun yaşamı sağladığı hipotezini destekler. Genel nüfus içerisinde, artan fiziksel aktivitenin sağladığı yararları, hem sedanter yaşam tarzının yaygınlığı hem de, fiziksel aktivitenin hastalık riski üzerindeki etkisinden dolayı, çok büyüktür. Dahası, son yıllardaki bilgiler, egzersizin kronik hastalık riskini önemli ölçüde azaltması gibi faydaları için gereken eşik noktasının daha önce düşünülenenden daha az olduğunu öne sürüyor. Aktivite ve ölüm oranı arasında zıt bir ilişki vardır ve risk profili bir miktar egzersizin hiç egzersiz yapmamaktan ve daha fazla egzersizin belli bir dereceye

kadar- daha az egzersizden daha iyi olduğunu gösteriyor. Bu sebeple toplum sağlık çabaları, herkesi fiziksel uygunluk veya fiziksel aktivite seviyesine değil, 'daha çok insanı, daha fazla süre, daha aktif yapma' ya yönlendirmelidir (Tanyel, 2003).

Fiziksel aktivitenin fizyolojik sonuçları enerji harcanması ve kalp solunum fonksiyon düzeylerinin yükseltilmesi şeklindedir. Buda birçok hastalığın önlenmesinde önemli rol oynamaktadır (Caspersen, 1985).

Sistemli ve programlı bir şekilde uygulanan fiziksel etkinliklerin ardından kişinin, bedensel birtakım rahatsızlıklarıyla ilgili algılamasının olumlu yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel açıdan iyi ve sağlıklı hissetmesi, fiziksel iyilik haline yönelik etkinin işaretidir (Zorba, 2006).

Düzenli ve orta şiddetteki fiziksel aktivite birçok hastalıkların riski azaltmakta ve bağışıklık sistemi de bundan olumlu yönde etkilenmektedir (Şahin, 2002). Yüksek şiddetteki aerobik egzersiz ve egzersiz eğitimi, çeşitli stres hormonlarının kandaki seviyelerini yükselterek bağışıklık sistem fonksiyonlarını baskılayıp enfeksiyonlara yakalanmayı da kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte orta şiddetteki egzersiz ve egzersiz eğitimi ise, bu hormonların olumsuz etkilerini ortaya çıkarmadan bağışıklık sistemini antrene edip geliştirerek, enfeksiyonlara yakalanma riskini azaltmaktadır. Bütün bunların yanında yüksek ve orta şiddetteki egzersiz tanımlamasındaki ve çeşitli egzersiz türlerinin etkileri konularındaki belirsizlikler, hala çözüm beklemektedir. Bu bağışıklık sistemi değişikliklerinin oluşmasında etkili mekanizmaların tam olarak anlaşılabilmesi ve şiddetli egzersizi bir meslek olarak yapan profesyonel sporcuların, şiddetli egzersizin olumsuz etkilerinden korunmasını sağlayacak faktörlerin bulunabilmesi için, yoğun araştırmalara gereksinim vardır (Koz ve ark, 1995).

Kas iskelet sağlığıyla ilgili dört bileşenden bahsedilir. Bunlar kas (kütlesi, kuvveti gücü ve dayanıklılığı), kemik (kemik mineral yoğunluğu ve içeriği), eklemler (hareket miktarı veya esneklik) ve motor becerilerdir (koordinasyon, denge, hareket hızı ve çeviklik). Kas ve iskelet bileşenleri yaşla birlikte büyük bir düşüş göstermektedir. Ancak kas kütlesi, kuvveti, gücü ve dayanıklılığındaki düşüşün nedeni sadece yaşlılık değildir. Fiziksel aktivite alışkanlığındaki azalmada buna sebep olmaktadır. Fiziksel aktivite, kas-iskelet sisteminin bir çok yapısal bileşenlerini olumlu yönde etkilemektedir. Fiziksel aktivite; sırt ve bel ağrısı, omuz ve boyun

ağrısı, gibi kas-iskelet sistemi düzensizliklerinin ertelenmesinde ve önlenmesinde önemli rol oynamaktadır (Şahin, 2002).

2.6.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi psikolojik, biyolojik, fiziksel, çevresel gibi birçok unsur etkileyebilir.

- Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, eğitim, cinsiyet, kalıtım, sosyoekonomik durum, medeni durum vb.
- Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler: Sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, ruhsal durum bozukluğu, zamanın olmaması, kişilik değişiklikleri, egzersizin algılanan engelleri, kendine güven, motivasyon vb.
- Davranışsal özellikler ve beceriler: Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite öyküsü, beslenme alışkanlıkları, okul sporları, alkol sigara kullanımı, engellerle başa çıkma becerileri vb.
- Sosyal ve kültürel faktörler: Grup uyumu, sosyal izolasyon, aile ve arkadaşlardan sosyal destek, geçmiş aile etkileri, egzersiz modelleri.
- Fiziksel çevre faktörleri: Hizmetlerden yararlanma, mevsim, hava, rekreasyonel alanların varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, güvenlik.
- Fiziksel aktivitenin özellikleri: Şiddet, algılanan efor (Nahasvd 2003, Öztürk 2005).

2.6.2. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

Hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel, ruhsal hastalık ve sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir. İnsanların acı çekmesi, üretkenlik kaybı ve sağlık kaygıları olması nedeniyle de toplumsal maliyet giderek yükselmektedir. Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir (Akyol, 2008).

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

Günlük düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir ve kadın, erkek, her yaştaki bireye fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal yararlar sağlamaktadır. Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, sigara, alkol ve uyuşturucu gibi kötü alışkanlıkların kullanımının azaltılması, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi durumları olumlu olarak etkilemektedir. Fiziksel aktivitelere katılmak, iskelet-kas sisteminin, sırt ağrılarının, kemik erimesinin iyileştirilmesinde, vücut ağırlığını korumada, depresyon belirtilerini azaltmada etkili olmaktadır.

Bir başka açıdan da Zorba ve Ersoy şöyle bahsetmiş;

- Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korumaya,
- Öz saygının geliştirilmesine,
- Sağlam, canlı, hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelmeye,
- Kendine güvenin arttırmasına,
- İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya ve paylaşma yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olur (Zorba, 2009).
- Yağ dokusunu azaltır, yağsız doku oranını arttırır,
- Kemik yoğunluğunu arttırır,
- Genç bir görünüm, sağlıklı deri ve kas yoğunluğunun gelişimini sağlar,
- Dolaşım, kalp kapasitesi ve akciğer fonksiyonlarını arttırır,
- Yaşlılarda günlük aktivitelerini sürdürebilme yeteneğini geliştirir,
- Mental yeteneği arttırır (Ersoy, 2004).

2.6.3. Fiziksel Aktivite Türleri

Egzersiz: Planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmek amacıyla tekrar edilen fiziksel aktivitelerdir. Egzersiz fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak tanımlanmaktadır (Haskel, Keirman, 2000).

Spor: Geçici veya örgütlü katılım yoluyla fiziksel uygunluğu korumak veya geliştirmek amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerdir. Spor tanımlamasında bölgeler arası farklılıklar vardır. Kuzey Amerika'da sadece yarışmaları, Avrupa'da ise yürüyüş ve dağcılık gibi rekreasyonel aktiviteleri de içermektedir (Stephard, 2003).

Fiziksel uygunluk: Fiziksel uygunluğu tanımlamada kullanılan genel görüş, aktivitenin canlı ve enerjik bir şekilde yapılmasıdır. Fiziksel uygunluk, kasta yeteri düzeyde iş oluşturabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kozanoğlu 2004). Fiziksel uygunluk fiziksel aktivitenin performansı arttıran özellikler toplamı olarak düşünülebilir. Performansa yönelik uygunluk elementleri: çabukluk, denge, koordinasyon, güç ve hızdır. Sağlığa yönelik uygunluk elementleri ise: vücut kompozisyonu, kalp ve solunum fonksiyonu, esneklik, dayanıklılık ve kuvvettir (USDHHS 1996).

2.6.4. Fiziksel Aktivite Düzeyi

Fiziksel aktivite düzeyi, ölçümün nasıl yapıldığına ve nasıl değerlendirildiğine bağlıdır. Fiziksel aktivite düzeyini karakterize etmekte sıklık, yoğunluk ve süre en çok kullanılan değişkenlerdir. Bunun yanı sıra enerji harcanması da bu değişkenlerin hepsinin birlikte kullanıldığı bir başka değişkendir. Yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite süresi, genellikle aktif olarak harcanan dakika veya yüzde olarak kaydedilmiştir. Fiziksel aktivite ya katılım sıklığı genel olarak, günlük veya haftalık aktiviteye katılım sayısı veya yüzdesi olarak kaydedilmiştir. Yoğunluk ise genellikle fiziksel aktiviteyi hafif, orta ve şiddetli olarak kategorize etmek için kullanılır (Welk ve ark., 2000). Fiziksel aktivite düzeyi aktivitenin MET (Metabolik Eşdeğer) değerine göre hesaplanır. Bir MET vücudun kilogram başına yaklaşık 3.5 ml oksijen tüketimine eşittir (Smith,2004).

2.6.5. Fiziksel Aktivitenin Süresi

- Yaş ve şiddete dayanır.
- Genellikle haftada 150 dakika orta şiddetli aktivite içermelidir.
- Günde 3 defa 10 dakikalık parçalara ayrılabilir (Carr ve ark, 2001).

Fiziksel aktivitenin süresi, aktivitenin tek bir seansını ifade eder. Kişisel egzersiz seanslarının süresi hakkında bilgi, frekans verileri ile birlikte gösterilip, biriken toplam aktivitenin dakikasını belirtmede kullanılır. Örneğin, tipik bir haftada, haftalık net veya gross enerji harcaması kj veya MET.dk ile gösterilir (Shephard, 2003).

2.6.6. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı şekilde değerlendirilir:

Düşük: Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteleler: Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.

Orta: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat, şarkı söyleyemez. Tempolu yürüyüş (saatte yaklaşık 5 km), düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

Yüksek: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar (Türkiye fiziksel aktivite rehberi).

2.6.7. Yetişkinler İçin Önerilen Fiziksel Aktivite Türleri

Yetişkinlerde yapılan fiziksel aktivite, birinci bölümde yer alan, fiziksel uygunluk özelliklerine yönelik tüm egzersiz türlerini içermelidir. Aşağıda bu aktivitelere ilişkin öneriler verilmiştir.

2.6.7.1. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri

Yapılacak dayanıklılık aktivitesi bireyin severek yapabildiği, sürdürebildiği bir aktivite olmalıdır. Yürüyüş, en kolay yapılabilecek egzersiz tipi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yanımızdaki arkadaşımızla konuşmamızı engellemeyecek ancak şarkı söylememize imkân vermeyen bir yürüyüş ritmi orta şiddette bir tempo olup sağlığın geliştirilmesi için uygun bir egzersiz şiddetidir. Yeni başlayanlar için tempunun düşük olması, kişinin nefes nefese kalmaması önemlidir. Her bireyin kondisyon düzeyi farklıdır. O nedenle kişinin kendisine uygun bir tempo belirlemesi gerekir. Egzersizin, bireyin yürüyüş temposuna benzer tempoya sahip bir arkadaşı ile sürdürülmesi faydalı olacaktır. Çalışmalar sağlığın kazanılması ve sürdürülmesi için orta şiddetteki bir tempo ile haftada 150 dakikalık egzersizlerin yeterli olduğunu göstermektedir. Daha fazla sağlık yararları için haftalık orta şiddetli fiziksel aktivite süresini 300 dakikaya çıkarmalı, yüksek şiddetli fiziksel aktivite süresini de giderek artırmalıdır. Dayanıklılık aktivitelerine önce hafif şiddette başlanmalı ve kapasitemiz yükseldikçe aktivitenin dozu artırılmalıdır. Bu şekilde hamlığa bağlı kas ağrıları ve sakatlanma olasılığı azalır.

2.6.7.2. Kuvvet aktiviteleri

Haftada iki gün, büyük kas gruplarını da içerecek şekilde farklı bölgelerdeki kaslara yönelik olarak yapılacak kuvvet egzersizleri kas kitlesinin ve kuvvetin korunması ve gelişmesini sağlayacaktır. Bu tip egzersizler, alt ve üst bacak, kalça, karın, sırt, göğüs, kol ve ön kol ile omuz bölgelerine yönelik hareketlerdir. Her bir bölge için bir hareket seçilirse, 6 farklı hareket elde edilir. Bu egzersizleri yaparken her birini 8-12 tekrar yaptığımız da belirli bir yorgunluk veriyor olmasını o bölge için hedef olarak seçebiliriz. Toplamda da ideal olan 1-2 set olarak altı hareketin her birini 8-12 kez tekrarlayabilecek ve bu egzersiz sonrası bitkin düşmeyecek bir düzeyde egzersizin sürdürülmesidir. Bütün hareketlerin tamamlanması bir set olarak tanımlanır. Belirli bir dinlenme arasından sonra ikinci kez söz konusu hareketler yapılırsa iki set tamamlanmış olacaktır. Kuvvet egzersizlerinde kişinin istenen düzeye gelmesi bir miktar zaman alacaktır. Bu nedenle ilk günden önerilen egzersiz düzeyine ulaşmaya çalışılmamalıdır. Kuvvet egzersizlerine 5-10 dakika süren hafif ağırlık kaldırma ile başlanabilir. Ağırlık kaldırma mutlaka doğru teknikle yapılmalı, eklemlere ve bele

aşırı yük verilmemelidir. Kişi kolayca kaldırabildiği düzeyde bir ağırlığı 8-12 kez kaldırdıktan, harekete tamamen alışkın olduktan sonra ağırlık miktarı yavaş yavaş arttırılabilir. Her egzersiz seansında farklı bir kas grubuna yönelik olarak egzersiz yapılmalıdır. Kuvvet egzersizleri iki gün üst üste aynı bölgeye yönelik olarak yapılmamalıdır.

2.6.7.3. Esneklik aktiviteleri

Esneklik çalışmalarına yürüme gibi hafif bir ısınma aktivitesi ile başlanmalıdır. Daha sonra aktif esneklik egzersizlerine geçilmelidir. Esneklik aktiviteleri sırasında belirli bir germe düzeyine ulaşıldığında, 10 saniye kadar gerili olarak beklenebilir. Germe ağrı olmayan son noktaya kadar yapılmalı, doğal ritimde nefes alınmalı ve nefes tutulmamalıdır. Esneklik egzersizinin ilerleyen zamanlarında gerili kalma kademeli olarak 30 saniyeye kadar artırılabilir. Esneklik aktiviteleri egzersizlerin ısınma ve soğuma evrelerine eklenebilir. Esneklik egzersizleri dayanıklılık veya kuvvet antrenmanlarından sonra sürdürülebilir.

2.6.7.4. Denge aktiviteleri

Dengeyi geliştirmek için yapılan egzersizlere basit, dengede kalmaya gerek duyulan hareketlerle başlanabilir. Bunlar, bir ayağımız üzerinde durma, serbest bacağı öne arkaya veya yanlara hareket ettirme, tek ayak üzerinde çömelip kalkma, ayak ucu veya tabanında yürüme tarzı hareketler olabilir. Denge ile ilgili hareketlere basit düzeyden başlamalı, bu amaçla önce çift sonra tek el ve daha sonra sadece parmak ucuyla bir yere tutunarak veya temas ederek hareketler yapılabilir. Hareket öğrenildikçe ve denge duyusu geliştikçe temas olmadan, hatta gözler kapalı olarak da hareketler yapılarak zorluk derecesi artırılabilir. Denge egzersizleri de özellikle dayanıklılık aktivitelerinden sonra sürdürülebilir olan aktivitelerdir. Böylece vücut bir yandan yavaş yavaş soğuma periyoduna geçerken bir yandan da ihtiyacımız olan esneklik ve denge egzersizleri de tamamlanmış olur (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi).

2.6.8. Fiziksel Aktivitenin Eksikliği

CHD'den korunmada fiziksel aktivitenin rolü üzerinde bilgiler bazen tersini söylerler. Fakat genelde destekler. Bundan başka fiziksel aktivite yapan insanlarda genelde kalp krizi ile ilgili daha az klinik bilgiler vardır. Bu bulgulara bağlı olarak sebebi birkaç etkene bağlı uyarılar dikkate alınmalıdır. Bir olaya baktığımızda karşılaştırmada spor yapanlarla yapmayanlar arasındaki diğer faktörlerin (kan lipidi, yüksek tansiyon, sigara, mesleki durum, vücut yağları) tahmin etmekle yapılır. Bu tahminlerle sıkça karşılaşılmaz.

İnsanların boş zamanlarında veya iş hayatlarında veya iş hayatlarında seçecekleri aktiviteler ile yaşamlarını uzatmaları yönünde güçlerini korumaya yönelmeleri mümkündür. Benzer şekilde insanlar CHD'nin kesin belirtilerini ortaya koyarken; hareketsiz işe sahip olanlar aktivitenin önemini vurgulamak ve böylece, hareketsizliğin getirdiği rahatsızlıklardan uzaklaşmak, bu yapının araştırılmasında önemlidir (Zorba, 1999).

2.6.9. Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi

Fiziksel aktivite, enerji tüketimiyle sonuçlanan, iskelet kası ile yapılan herhangi bir vücut hareketidir (Scott, 2008).

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, reaksiyonlarla enerji açığa çıkarılmasına bağlıdır. Bu enerjinin kaynağı kastaki enerjiden zengin organik fosfat bileşikleridir ve kaynağını karbonhidrat, yağ ve protein gibi besin maddelerinden almaktadır (Jackson ve Baker, 1986).

Besin maddelerinin hücrelerde parçalanması, enerjinin açığa çıkması ve vücudumuzda yararlı bileşikler haline gelmesini sağlayan kimyasal olayların tümüne metabolizma denir. Metabolizmanın kullanımı beden ağırlığı için diğer bir doğru yaklaşımıdır. Bu 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 ml oksijen veya her dakikası birçok durumda makul sonuçlar verir (American College Of Sports Medicine, 1998).

Enerji tüketimi deyimi fiziksel aktivite ya da egzersiz ile eş anlamlı değildir. Daha az yoğun dayanıklılık aktivitesi ile kısa ama hareketli egzersiz de aynı enerji miktarı harcanabilir ancak ikisinin fizyolojik ve sağlık etkileri farklı olabilir (Montoye, Kemper, Saris, Washburn, 1996).

Fiziksel aktivite esnasında tüketilen oksijen miktarını ifade etmek için Metabolic Equivalent (metabolik eşitlik)' in kısaltılmışı olan MET terimi kullanılır. 1 MET dinlenik iken kilogram başına bir dakikada tüketilen yaklaşık 3,5 ml oksijeni ifade eder (Özer, 2001). Aktiviteden kaynaklanan enerji tüketim miktarının dinlenme sırasındaki enerji tüketimine olan oranına MET denir. Aktivitelerin şiddetleri sınıflandırılırken genellikle MET değerleri kullanılır (Howley, 2001). Amerikan Spor Tıbbi Koleji (ACSM) 1995 yılında şu şekilde bir sınıflandırma yapmıştır (Pate ve diğerleri, 1995).

- < 3 MET hafif şiddetli aktivite,
- 3-6 MET orta şiddetli aktivite,
- > 6 MET yüksek şiddetli aktivite.

Enerji üretmek ve tüketmek canlılığı sağlayan bir özelliktir. Birimi kalori olan enerji ise, bilim dilinde bir iş yapabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Günay, 1998).

Fiziksel aktivite yüksek düzeyde enerjiye ihtiyaç duyar. Sprint, koşu, bisiklet, yüzme vb. gibi egzersizler enerji ihtiyacını 120 kat gibi bir düzeye çıkarabilir. Egzersiz esnasında aerobik ve anaerobik enerji metabolizmalarıyla ATP üretimi yapılmakta ve yine enerji kaynağı olarak karbonhidratlar ve yağlar gibi besin maddeleri kullanılmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1990).

Egzersizde kullanılan enerji kaynağı yapılan egzersizin türü, şiddeti, süresi ve sporcunun performans düzeyi ve beslenme şekli ile yakından ilişkilidir (Akgün, 1994). Toplam enerji tüketimi üç bileşene ayrılmaktadır. Bunlar; istirahat metabolizma hızı, diyetle bağlı enerji tüketimi ve fiziksel aktivite sırasında enerji tüketimidir. Fiziksel günlük yaşam aktivitesi bazen fiziksel aktivite sırasındaki enerji tüketimi olarak ifade edilmesine veya ölçülmesine rağmen, bu terimle eş anlamlı değildir. Fiziksel aktivite sırasında enerji tüketimi, “fiziksel aktivitede harcanan enerjinin bir ölçüsüdür” veya diğer bir deyişle, fiziksel aktiviteler esnasında harcanan enerji miktarının belirlenmesidir (Jurimae ve Jurisson, 1997).

2.10. TAVSİYE EDİLEN FİZİKSEL AKTİVİTELERE ULAŞMAK İÇİN YAPILABİLECEKLER

Öğrenci evden üniversiteye ya da üniversiteden eve günlük yürüyüş (veya bisiklet) yaparak günü aktif hale getirebilir. Kişiler aktif olmak için küçük fırsatlardan yararlanabilirler. Bunlar; merdivenleri kullanmak, işleri elle yapmak, hafta ortasında 2–3 kez spor veya egzersiz, bir jimnastik salonu veya yüzme havuzuna ziyaret v.b olabilir. Hafta sonları: uzun yürüyüşler, bisiklet, yüzme, spor aktiviteleri, evde tamiratlar, bahçe işleri. Fiziksel aktivite farklı efor ve yoğunluklarda yapılabilir. Sağlığı arttırmak amacıyla yapılan fiziksel aktivite en az orta derecede yoğun bir şekilde yapılması gerekmektedir. Orta derecede fiziksel aktivite kalp ritminin hızlanması, kişinin sıcak hissetmesi ve nefes nefese kalmasını sağlar. Vücut metabolizması dinlenme anına göre 3-4 kat arttır (3-4 MET). Şiddetli fiziksel aktivite kişinin terlemesine ve nefes nefese kalmasına neden olur ki bu aktivitelere spor ve egzersiz dahildir. Bu aktiviteler vücut metabolizmasını dinlenme anına göre 8 kat artmasına sebep olur (8 met). Günlerin çoğunda en az 30 dakika düzenli ve orta yoğunlukta fiziksel aktivite kalp damar hastalıklarını ve diyabeti, kolon ve meme kanseri riskini azaltmaktadır. Kasların geliştirilmesi ve denge konusunda gerçekleştirilecek egzersizler düşmeleri önleyebilir ve ayrıca yaşlı bireylerde vücut fonksiyonlarını arttırabilir. Kilo kontrolü için daha yoğun fiziksel aktivite gerekebilir (Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği, 2008).

2.11. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ ÖNEMİ

Ülkelerin geleceği için güvence olan üniversite gençliği ile genelde 18- 24 yaş grubunda yer alan ve üniversitelerde öğrenim gören gençler ifade edilmektedir. Türkiye’de örgün yüksek öğretimde okullaşma oranı yaklaşık %13 civarındadır. Günümüzde 15-24 yaş arasında bulunan nüfusun, dünya nüfusunun %20’sini oluşturduğu bilinmektedir. Nüfusun içinde sayıları giderek artan gençlerin sağlığının korunması ve geliştirilmesi, genel nüfusun sağlık düzeyinin yükselmesine önemli katkı sağlayacaktır (Korkmaz, 2006). Üniversite yaşamı gençlik yaşamında önemli

değişimlerin yaşandığı yıllardır. Bu değişim özellikle sağlık alanındaki tutum ve davranışlar yönünden önemlidir. Yaşamın erken dönemlerindeki sağlıkla ilgili olumsuz davranışlar daha sonraki yaşam tarzıyla ilgili hastalıkların oluşma riskini artırır. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzı aktivitelerini düzenlemek amacıyla sağlık inançları ve uygulamaları arasında uyum çalışmaları yapılmalıdır. Yaşın artışına paralel olarak sağlık sorumluluğunun artması; kişinin sağlık konusunda bilgi ve bilincinin artışı, ayrıca daha stabil bir yaşam tarzının yerleşmesiyle açıklanabilir (Baltaş, 2001).

2.12. İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Fiziksel aktivite ile sağlık etkileşimine dair pek çok çalışma bulunmaktadır (USDHHS 1996, Vuori 1998, Remsberg vd. 2003, Turkish National Burden of Disease Study 2004, WHO 2002, Haskell vd. 2007). Bu nedenle düzenli fiziksel aktiviteye katılım birçok organizasyon ve kurum tarafından tavsiye edilmektedir. (ACSM 2001, WHO 2002, WHO 2006, USDHHS 1996, Special Report 282 2005). ACMS, 18-65 yaş aralığındaki bireylerde sağlığı geliştirmek için haftanın çoğu günü en az 30 dk süren ılımlı (orta) düzeyde ya da haftanın 3 günü şiddetli (yüksek) düzeyde fiziksel aktivite yapılması gerektiğini bildirmiştir.

Faydaları kanıtlanmakla birlikte çoğu kişinin düzenli fiziksel aktiviteye katılmadığı bildirilmiştir (Harrison vd. 2005, Vuillemin vd. 2005). Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın en az 15-24 yaş aralığında olduğu bulunmuştur (Nigg vd. 1998). Türkiye’de Refik Saydam Hıfzı sıhha Merkezi’nin hazırladığı, Burden of Disease Report 2004 sonuçlarına göre 15-29 yaş aralığında erkeklerin %35, kadınların ise % 71’inin fiziksel aktivite bakımından düşük seviyede oldukları bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin sadece %20’si, kadınların ise sadece %5’ i düzenli şiddetli düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktadır. USDHHS’ in hazırladığı rapora göre (1996) Amerika’ da yetişkinlerin %55’ den fazlası tavsiye edilen şekilde düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmamakta, %25’i ise fiziksel aktiviteye hiç katılmamaktadır. Avrupa araştırma grubu EUROBAROMETER’in (2002) Avrupa Birliği ülkelerinde yaptığı çalışmada benzer bir şekilde 15-25 yaş aralığındaki gençlerin %50.9’unun düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını bulmuştur.

Fiziksel aktivite düzeyini de kapsayan sağlıklı yaşam davranışlarına ilişkin çalışmalarda ergenlikten yetişkinliğe ve yaşlılığa kadar olan süreçte bu davranışların dramatik bir şekilde azaldığı bulunmuştur (Lee vd. 2005). Lee ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, geç ergenlik döneminde ve üniversite yıllarında düzenli uyku ve yemek ve fiziksel aktivite alışkanlıkları gibi sağlıklı yaşam tarzı için önem taşıyan davranışların hızla azaldığı görülmüştür.

Memiş tarafından (2007) ergenlik döneminde fiziksel aktivitenin, yeme alışkanlıklarının, arkadaşlık ilişkilerinin, eğitimdeki başarının, şehirde yaşamının kişinin mevcut sağlığının yanı sıra daha sonraki yaşantılarında da iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir. Bu etkiler, iyi beslenme, sağlıklı yaşam şekli, olumlu aile ve okul etkileşimlerinin oluşabilmesi olarak öngörülmüştür.

Türkiye’de yapılan çalışma sonuçlarına göre Sedanter (günde 1 km’den az yürüyen ve oturarak çalışanların) oranı hızla artmakta ve kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi her yaş grubunda erkeklerden daha düşük bulunmaktadır. Sedanter olma oranı 1990 yılında alınan verilere göre 20-29 yaş grubundan 70 yaş ve üzeri gruba gidildiğinde erkeklerde %6’dan %30’a, kadınlarda %3’den %52’ye kadar çıkmaktadır (Aydın 2006).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin % 50 den fazlasının fiziksel olarak aktif olmadığı ya da önerilen şekilde düzenli fiziksel aktiviteye katılımlarının olmadığı bildirilmiştir (Pinto vd. 1998, Savcı vd. 2006). Ayrıca birçok araştırmada bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Steptoe vd. 1997, Savcı vd. 2006).

Savcı ve arkadaşlarının (2006) öğrencilerin sadece % 18’inde fiziksel aktivitenin yeterli düzeyde olduğu, %68’inin fiziksel olarak aktif olmadığı bulunmuştur 1097 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi kızlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Savcı vd. 2006).

Cengiz (2007) Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile egzersiz davranışının değişim basamaklarını araştırmıştır. Çalışmada erkek öğrencilerin ve ODTÜ yerleşkesi içinde yaşayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu ayrıca öğrencilerin %75’inin sağlıklı yaşam için gereken fiziksel aktivite düzeyinde olmadığını

bulunmuştur. Benzer bir şekilde Ebem (2007) Orta Doğu Teknik Üniversitesi hazırlık sınıfında okuyan öğrencilerde erkeklerin ve ODTÜ yerleşkesi içinde yaşayanların fiziksel aktivite düzeylerini diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ve öğrencilerin %80'inin sağlıklı yaşam için gereken fiziksel aktivite düzeyinde olmadığını tespit etmiştir.

Öztürk (2005) Hacettepe Üniversitesi Öğrencileri üzerinde Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ) geçerliği, güvenilirliği ile üniversitede okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini belirlediği çalışmada, erkek öğrencilerin ve sigara içen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu ayrıca öğrencilerin yalnızca %17.7'sinin sağlıklı yaşam için gereken fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir.

Vaizoğlu ve arkadaşlarının (2004) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kız öğrencilerin % 35.7'si, erkek öğrencilerin %16.2'si sedanter olarak bulunmuştur. Lisanlı sporcuların bir haftada harcadıkları enerji miktarı diğer öğrencilere göre anlamlı şekilde daha fazla bulunmuştur.

Soukup (2002), Teksas'ta lise öğrencileri üzerine uyguladığı araştırmasında öğrencilerin fiziksel aktivite, uygunluk ve obezite oranları arasındaki farkı incelemiştir. Çalışmaya 310 öğrenci katılmıştır. Katılımcılar, beden eğitimi dersini zorunlu ve seçmeli alan öğrenciler olarak iki grupta incelenmiştir. Beden eğitimi zorunlu alan öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarının dersi seçmeli alan öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde olduğu vücut kitle indekslerinin de daha düşük çıktığı çalışmanın sonucunda görülmüştür.

Ergin (2000), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, üniversitelerin serbest zaman faaliyetleri yapmak için yeterli olanaklara sahip olmadığını ve öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenlerinin başında ekonomik yetersizliklerin geldiğini belirlemiştir. Üniversite öğrencilerine yapılan araştırma sonucuna göre üniversite öğrencileri çok istedikleri halde organizasyon yetersizliği, tesis ve teşvik edici unsurların yetersiz oluşu nedeniyle istedikleri sportif ve rekreatif faaliyetlere katılamadıkları belirlenmiştir.

Alexandris ve Carroll (1997) cinsiyetin rekreasyonel ve sportif faaliyetler üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Culp (1998) cinsiyetin sosyal etkinin önemli bir parçası olduğunu ve bireylerin boş zaman faaliyetlerini sınırlayan önemli bir unsur

olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Moccia (2000)' da cinsiyetin serbest zaman etkinliklerini etkileyen bir faktör olduğunu ifade etmiştir.

Karaküçük "Sporun Rekreatif Fonksiyonları" isimli çalışmasında; Sporun rekreasyonun en kapsamlı ve ilgi çeken alanlarının biri olduğu sporun ve rekreasyonun karşılıklı birbirini etkilemekte olduğunu ve sporun rekreatif ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir hareket alanı sağladığı rekreasyonunda sporun toplumda yaygınlaşması, tanınması ve başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlendiğini belirtmiştir.

Saygın tarafından yapılan bir araştırmada, Muğla Merkez İlköğretim Okulu'nda bin 498 erkek ve bin 265 kız öğrencinin boy, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi ve deri kıvrım kalınlığı ve pedometre ile fiziksel aktivite düzeylerini ölçülmüştür. Araştırma sonunda kızların fiziksel aktivite düzeyleri yüzde 33,9'u ve erkeklerin yüzde 14,2'si iyi seviyede bulunmasına rağmen kız çocukların yüzde 11,4'ü ve erkek çocukların yüzde 22,9'unun kötü seviyede olduğu saptandı. Erkek çocukların yüzde 58,8'i ve kız çocukların yüzde 54,3'ünün de orta düzey fiziksel aktivite seviyesinde olduğu belirlenmiştir.

Bir diğer çalışmada Barnett ve arkadaşları (2002), kırsal kesimde yaşayan Avustralyalı çocukların nasıl aktif olacaklarını araştırmışlardır. Çalışmada 18 ilkokuldan seçilen 3. ve 4. Sınıflardan oluşan toplam 231 beden eğitimi dersi gözlenmiştir. Orta şiddet-yüksek şiddet fiziksel aktivite oranı kızlara oranla erkeklerde daha fazla bulunmuştur.

Aşçı (2004) yaptığı çalışmasında fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilendiğini, erkeklerin kızlardan, fiziksel olarak aktif olan bireylerin ise düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerden daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Aslan (2007) ve arkadaşları bulgularında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu, olguların aktivite düzeyinin belirlenmesinde yüksek şiddetli aktivitenin etkili olduğu ve kardiyorespiratuar duransla daha fazla yüksek şiddetli aktivitelerin ilişkili olduğu belirlendi.

Balcı ve İlhan (2006) ile Kılbaş (2001) tarafından yapılan araştırmalarda; kız öğrencilerden daha çok erkek öğrencilerin, serbest zamanlarında spor aktivitelerine aktif olarak katılım sergiledikleri yönünde sonuca ulaştıkları görülmüştür.

Karaca (2008), çalışmasında yetişkin bireylerin fiziksel aktivitelerini cinsiyet değişkenine göre incelemiş ve spor aktivitelerinin şiddeti (Met/saat) kadınların erkeklerden daha düşük aktiviteleri tercih ettikleri, orta-yüksek-şiddetli aktivitelere kadınların erkeklerden daha uzun süre katıldıkları saptanmıştır. Deniz (2011), gerçekleştirdiği çalışmanın sonucunda, kadınların erkeklere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Karataş (2011) ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmalarında Malatya'da kitle sporunun yaygınlaştırılması için spor tesislerinin ve spor kulüplerinin sayısının artırılması gerektiği, halkın ilgisini çekecek spor organizasyonlarının düzenlenmesi ve mahallelerde semt sahalarının sayısının artırılmasının önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, var olan durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır ve Sakarya Üniversitesi SBF, İBF, Mühendislik ve Fen-Edebiyat öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini incelemek amacıyla, ilişkisel tarama modeli biçiminde yapılmıştır. Veriler, farklı boy, kilo ve yaşlardaki bireylerden elde edilen bulgular düzeni ile gerçekleştirilmiştir.

3.2 EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma amacına ulaşmak için, Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören 101'i kadın, 129' erkek toplam 230 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %12,6'sı (N=29) 17-19 yaş aralığında, %55,2'si (N=127) 20-22 yaş aralığında, %29,1'i (N=67) 23-25 yaş aralığında, %1,7'si (N=4) 26-28 yaş aralığında ve %1,3'ü (N=3) 29 ve üstü yaş aralığındadır.

3.3.VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma amacına ulaşmak için bu araştırmada Fiziksel Aktivite Katılım Basamakları Anketi ve araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından bire bir olarak tüm öğrencilere önce kişisel bilgi formu ardından da Fiziksel Aktivite Katılım Basamakları Anketi uygulanmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Fiziksel Aktiveye Yönelik Davranış Değişirme Basamakları Anketi (FYDDA):

Araştırmanın amacına ulaşmak için FYDDBA (PASCQ; Physical Activity Stages of Change Questionnaire) Türkçe versiyonu kullanılmıştır (Cengiz, 2010). FYDDBA evet ve hayır seçeneklerinden oluşun iki seçenekli bir ankettir. Ankete katılanlar, kendi fiziksel aktiviteye katılım durumlarını evet veya hayır şeklinde cevapladılar. Verdikleri cevaplara göre, beş kategoriye ayrıldılar. Bunlar; niyet öncesi, niyet, hazırlık, hareket ve devamlılık aşamalarıdır. FYDDA Türkçe versiyonun test-tekrar test güvenilirliği yüksektir (ISC= .80). Puanlama algoritmaları kullanılarak beş ayrı egzersiz yönelik davranış aşaması basamağına ayrılmaktadır:

Niyet Öncesi (NÖ)= 1. Soru=Hayır; 2.soru=Hayır

Niyet (N)=1. Soru=Hayır; 2.soru=Evet

Hazırlık (Hz)= 1. Soru=Evet; 3.soru=Hayır

Hareket (Hr)= 1. Soru=Evet; 3.soru=Evet; 4.soru=Hayır

Devamlılık (D)= 1. Soru=Evet; 3.soru=Evet; 4.soru=Evet (MarcusandLewis, 2003).

Anketin kriter geçerliğinin sınanmasına yönelik yapılan analizler anketin kriter geçerliğini destekler niteliktedir. Ayrıca, anketin güvenilirliği için yapılan test-tekrar test değeri (ICC=.80) yüksek bulunmuştur (Cengiz ve diğ., 2010). Ayrıca deneklere geçmişte üç yıllık bir dönemde devamlılık olarak nitelenebilecek seviye düzenli fiziksel aktiviteye katılıp katılmadığı da sorulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma amacına yönelik olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, kilo, boy ve bölüm değişkenleri yer almaktadır.

3.4.VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmadan elde edilen veriler bilgisayar ortamında Statistical Package for Social Sciences (SPSS) for Windows 21.0 istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında ChiSquare (X²) testi kullanılarak değerlendirilmiş ayrıca sayı ve yüzdeler kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar % 95'lik güven aralığında, 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Dağılımlarına İlişkin Yüzde Frekans Tablosu

	N	%	
17-19 Yaş	29	12,6	
20-22 Yaş	127	55,2	
Öğrencilerin Yaş Dağılımları	23-25 Yaş	67	29,1
26-28 Yaş	4	1,7	
29 ve üstü	3	1,3	
Total	230	100,0	

Tablo 1’de üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre dağılımları görülmektedir. Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %12,6’sının (N=29) 17-19 yaş aralığında, %55,2’sinin (N=127) 20-22 yaş aralığında, %29,1’inin (N=67) 23-25 yaş aralığında, %1,7’sinin (N=4) 26-28 yaş aralığında ve %1,3’ünün (N=3) 29 ve üstü yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Boy Dağılımlarına İlişkin Yüzde Frekans Tablosu

	N	%	
155 cm ve altı	4	1,7	
156- 165 cm arası	55	23,9	
Öğrencilerin Boy Dağılımları	166 ve 175 cm arası	81	35,2
	176-185 cm arası	70	30,4
	186 cm ve üstü	20	8,7
Total	230	100,0	

Tablo 2’de üniversite öğrencilerinin boylarına göre dağılımları görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin %1,7’sinin (N=4) 155 cm ve altı boy uzunluğuna, %23,9’unun (N=55) 156-165 cm aralığında boy uzunluğuna, %35,2’sinin (N=81) 166-175 cm aralığında boy uzunluğuna, %30,4’ünün (N=70) 176-185 cm aralığında boy uzunluğuna ve %8,7’sinin (N=20) 186 cm ve üstü boy uzunluğuna sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Kilo Dağılımlarına İlişkin Yüzde Frekans Tablosu

		N	%
Öğrencilerin Kilo Dağılımları	48 kg ve altı	12	5,2
	49-59 kg arası	74	32,2
	60-70 kg arası	73	31,7
	71-81 kg arası	50	21,7
	82-92 kg arası	21	9,1
Total		230	100,0

Tablo 3'te üniversite öğrencilerinin kilolarına göre dağılımları görülmektedir. Tablo 3 incelendiğinde %5,2'sinin (N=12) 48 kg ve altı kiloya, %32,2'sinin (N=74) 49-59 kg aralığında kiloya, %31,7'sinin (N=73) 60-70 kg aralığında kiloya, %21,7'sinin (N=50) 71-81 kg aralığında kiloya ve %9,1'inin (N=21) 82-92 kg aralığında kiloya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Dağılımlarına İlişkin Yüzde Frekans Tablosu

		N	%
Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımları	Kadın	101	43,9
	Erkek	129	56,1
	Total	230	100,0

Tablo 4'te üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre dağılımları görülmektedir. Tablo 4 incelendiğinde %43,9'unun (N=101) kadın ve %56,1'inin (N=129) erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Dağılımlarına İlişkin Yüzde Frekans Tablosu

		N	%
Öğrencilerin Bölüm Dağılımları	Fen Edebiyat Fakültesi	38	16,5
	Mühendislik Fakültesi	68	29,6
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	34	14,8
	Spor Bilimleri Fakültesi	90	39,1
Total		230	100,0

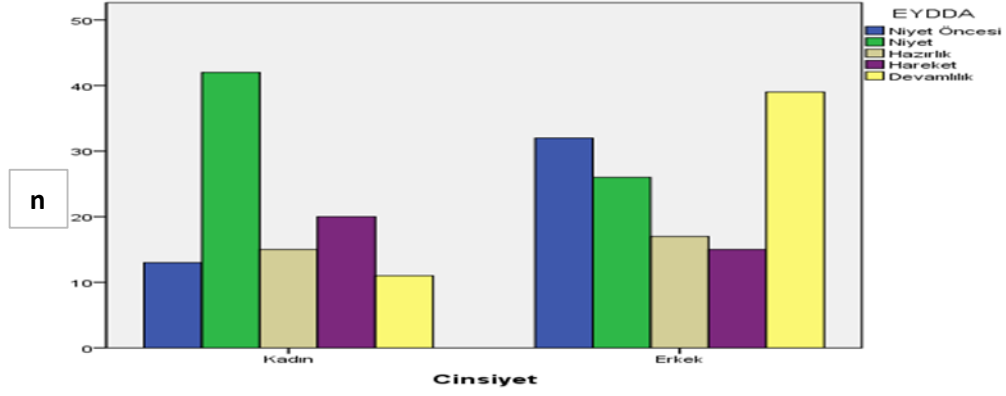
Tablo 5'te üniversite öğrencilerinin bölümlerine ilişkin dağılımları görülmektedir. Tablo 5 incelendiğinde %16,5'i (N=38) Fen Edebiyat Fakültesi, %29,6'sı (N=68) Mühendislik Fakültesi, %14,8'i (N=34) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve %39,1'inin (N=90) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi olduğu görülmektedir.

4.2. ARAŞTIRMA PROBLEMLERİNE İLİŞKİN HİPOTEZ TESTLERİ

Tablo 6. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları

Değişken	Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları					X ²	p
	NÖ / %	N / %	H _z / %	H _r / %	D / %		
Erkek	13/12,9	42/41,6	15/14,9	20/19,8	11/10,9	25,272	0,000
Kadın	32/24,8	26/20,2	17/13,2	15/11,6	39/30,2		
Toplam	45/19,6	68/29,6	32/13,9	35/15,2	50/21,7		

NÖ=Niyet Öncesi, N=Niyet Hz=Hazırlık Hr=Hareket D=Devamlılık



Şekil 6. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları

Şekil 6 incelendiğinde araştırmaya katılan Erkek öğrencilerin %12,9'u (N=13) Niyet öncesi basamağında, %41,6'sı (N=42) Niyet basamağında, %14,9'u (N=15) Hazırlık basamağında, %19,8'i (N=20) Hareket basamağında ve %10,9'u (N=11) ise Devamlılık basamağında yer almaktadır.

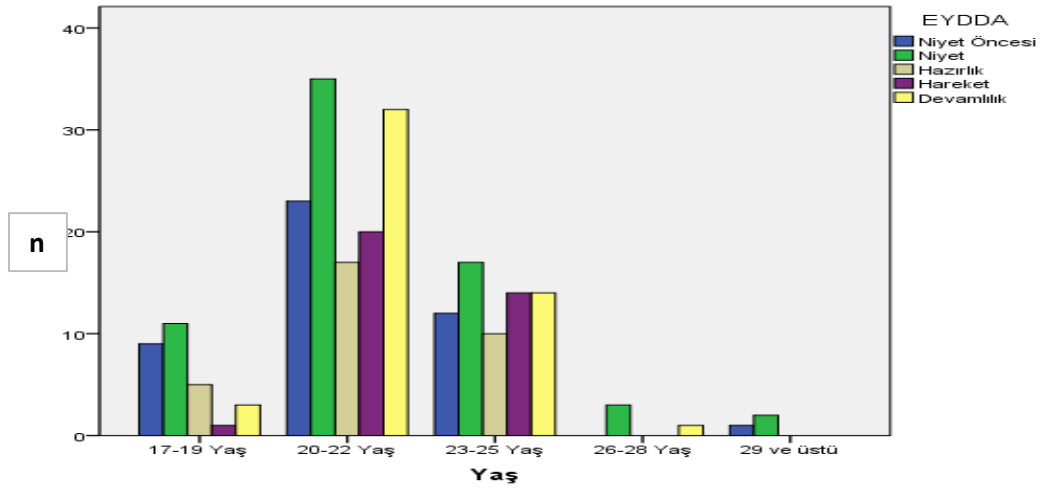
Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin ise %24,8', (N=32) Niyet öncesi basamağında, %20,2'si (N=26) Niyet basamağında, %13,2'si (N=17) Hazırlık basamağında, %11,6'sı (N=20) Hareket basamağında ve %30,2'si (N=39) ise Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Kadın ve erkeklerin davranış basamakları açısından aralarında istatistiksel bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($P>0,05$). Bu bağlamda tablo 1 incelendiğinde bu anlamlı farklılaşmanın kadın öğrencilerin niyet basamağında erkek öğrencilere göre daha fazla iken erkek öğrencilerde ise devamlılık basamağında bulunan öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları

Değişken	Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları					X ²	p
	NÖ / %	N / %	H _z / %	H _r / %	D / %		
17-20 Yaş	9/31,0	11/37,9	5/17,2	1/3,4	3/10,3	18,253	0,309
20-22 Yaş	23/18,1	35/27,6	17/13,4	20/15,7	32/25,2		
23-25 Yaş	12/17,9	17/25,4	10/14,9	14/20,9	14/20,9		
26-28 Yaş	0/0,0	3/75,0	0/0	0/0	1/25		
29 ve Üstü Yaş	1/33,3	2/66,7	0/0	0/0	0/0		
Toplam	45/19,6	68/29,6	32/13,9	35/15,2	50/21,7		

NÖ=Niyet Öncesi, N=Niyet Hz=Hazırlık Hr=Hareket D=Devamlılık



Şekil 7. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları

Şekil 7 incelendiğinde araştırmaya katılan 17-20 yaş aralığında yer alan öğrencilerin %30'u (N=9) Niyet öncesi basamağında, %37,9'u (N=42) Niyet basamağında, %14,9'u (N=15) Hazırlık basamağında, %19,8'i (N=20) Hareket basamağında ve %10,9'u (N=11) ise Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan 20-22 yaş aralığında yer alan öğrencilerin %18,1'i(N=23) Niyet öncesi basamağında; %27,6'sı(N=35) Niyet basamağında; %13,4'ü(N=17) Hazırlık basamağında; %15,7'si(N=20) Hareket basamağında; %25,2'si(N=32) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan 23-25 yaş aralığında yer alan öğrencilerin %17,9'u(N=12) Niyet öncesi basamağında; %25,4'ü(N=17) Niyet basamağında; %14,9'u(N=10) Hazırlık basamağında; %20,9'u(N=14) Hareket basamağında; %20,9'u(N=14) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

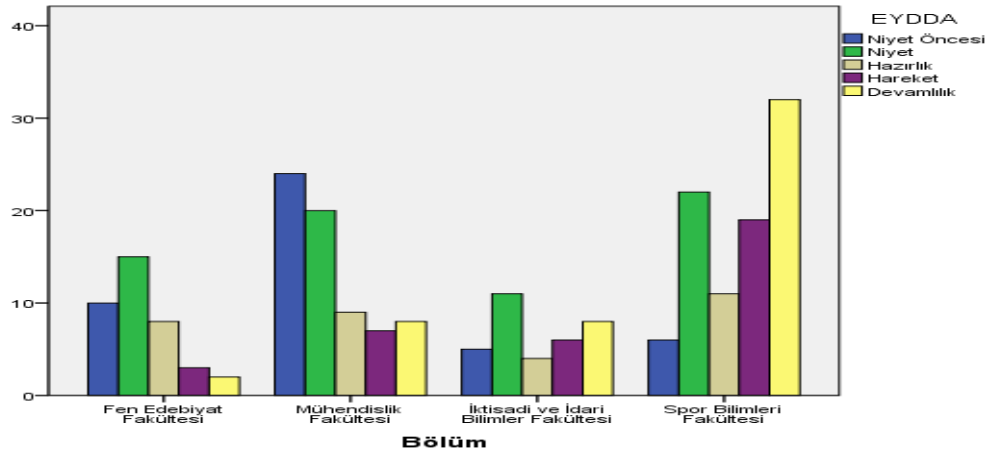
Araştırmaya katılan 26-28 yaş aralığında yer alan öğrencilerin %0,0'ı(N=0) Niyet öncesi basamağında; %75'i(N=3) Niyet basamağında; %0,0'ı(N=0) Hazırlık basamağında; %0,0'ı(N=0) Hareket basamağında; %25'i(N=1) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan 29-29 üstü yaş aralığında yer alan öğrencilerin %33,3'ü(N=1) Niyet öncesi basamağında; %66,7'si(N=2) Niyet basamağında; %0,0'ı(N=0) Hazırlık basamağında; %0,0'ı(N=0) Hareket basamağında; %0,0'ı(N=0) Devamlılık basamağında yer almaktadır. Yaş değişkenine göre davranış basamakları açısından yaş grupları arasında istatistiksel bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($P>0,05$).

Tablo 8. Öğrencilerin Bölüm Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları

Değişken	Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları					X ²	P
	NÖ / %	N / %	H _z / %	H _r / %	D / %		
Fen Edebiyat Fakültesi	10/26,3	15/39,5	8/21,1	3/7,9	2/5,3	41,828	0,000
Mühendislik Fakültesi	24/35,3	24/29,4	9/13,2	7/10,3	8/11,8		
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	5/14,7	11/32,4	4/11,8	6/17,6	8/23,5		
Spor Bilimleri Fakültesi	6/6,7	22/24,4	11/12,2	19/21,1	32/35,6		
Toplam	45/19,6	68/29,6	32/13,9	35/15,2	50/21,7		

NÖ=Niyet Öncesi, N=Niyet Hz=Hazırlık Hr=Hareket D=Devamlılık



Şekil 8. Öğrencilerin Bölüm Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları

Şekil 8 incelendiğinde araştırmaya katılan Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin %26,3'ü (N=10) Niyet öncesi basamağında, %39,5'i (N=15) Niyet basamağında, %21,1'i (N=8) Hazırlık basamağında, %7,9'u (N=3) Hareket basamağında ve %5,3'ü (N=2) ise Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin %35,3'ü (N=24) Niyet öncesi basamağında, %29,4'ü (N=24) Niyet basamağında, %13,2'si (N=9) Hazırlık basamağında, %10,3'ü (N=7) Hareket basamağında ve %11,8'i (N=8) ise Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin %14,7'si (N=5) Niyet öncesi basamağında, %32,4'ü (N=11) Niyet basamağında, %11,8'i (N=4) Hazırlık basamağında, %17,6'sı (N=6) Hareket basamağında ve %23,5'i (N=8) ise Devamlılık basamağında yer almaktadır.

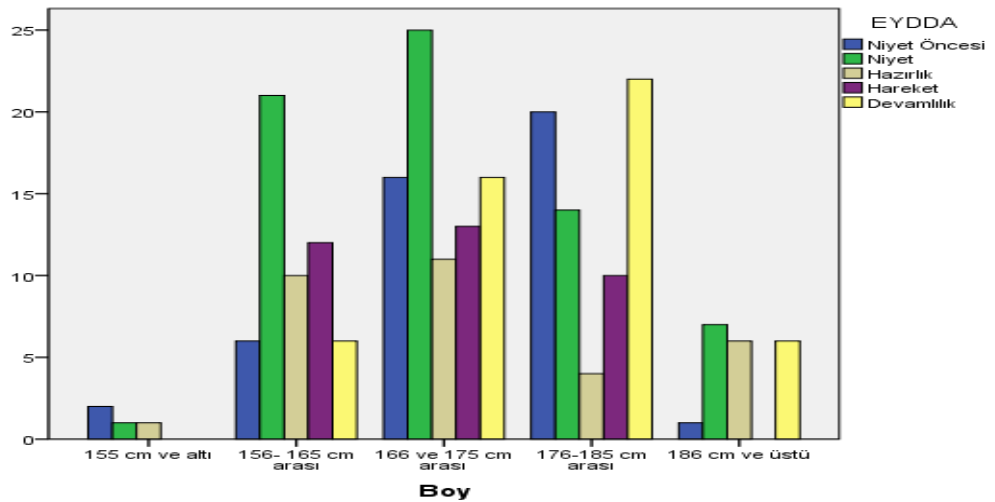
Araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %6,7'si (N=6) Niyet öncesi basamağında, %24,4'ü (N=22) Niyet basamağında, %12,2'si (N=11) Hazırlık basamağında, %21,1'i (N=19) Hareket basamağında ve %35,6'sı (N=32) ise Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Bölüm değişkenine göre davranış basamakları açısından bölümler arasında istatistiksel bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($P<0,05$). Tablo 3 incelendiğinde Spor bilimleri dışındaki fakültelerde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite basamaklarının ilk iki basamağı olan niyet öncesi ve niyet basamaklarında yer alırken, spor bilimlerinde eğitim gören öğrenciler ise diğer fakültele göre daha fazla hareket ve devamlılık basamaklarında yer aldıkları görülmektedir.

Tablo 9. Öğrencilerin Boy Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları

Değişken	Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları					X ²	P
	NÖ / %	N / %	H _z / %	H _r / %	D / %		
155cm ve altı	2/50	1/25	1/25	0/0	0/0	34,015	0,005
156-165 cm	6/10,9	21/38,2	10/18,2	12/21,8	6/10,9		
166-175 cm	16/19,8	25/30,9	11/13,6	13/16	16/19,8		
176-185cm	20/28,6	14/20	4/5,7	10/14,3	22/31,4		
186cm ve üzeri	1/5	7/35	6/30	0/0	6/30		
Toplam	45/19,6	68/29,6	32/13,9	35/15,2	50/21,7		

NÖ=Niyet Öncesi, N=Niyet Hz=Hazırlık Hr=Hareket D=Devamlılık



Şekil 9: Öğrencilerin Boy Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları

Şekil 9 incelendiğinde araştırmaya katılan 155 cm ve altı aralığında yer alan öğrencilerin %50'i(N=2) Niyet öncesi basamağında; %25'i(N=1) Niyet basamağında; %25'i(N=1) Hazırlık basamağında; %0,0'ı(N=0) Hareket basamağında; %0,0'ı(N=0) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan 156-165 cm aralığında yer alan öğrencilerin %10,9'i(N=6) Niyet öncesi basamağında; %38,2'i(N=21) Niyet basamağında; %18,2'si(N=10) Hazırlık basamağında; %21,8'i(N=12) Hareket basamağında; %10,9'u(N=6) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan 166-175 cm aralığında yer alan öğrencilerin %19,8'i(N=16) Niyet öncesi basamağında; %30,9'u(N=25) Niyet basamağında; %13,6'sı(N=11) Hazırlık basamağında; %16'ü(N=13) Hareket basamağında; %19,8'i(N=16) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan 176-185 cm aralığında yer alan öğrencilerin %28,6'sı(N=20) Niyet öncesi basamağında; %20'si(N=14) Niyet basamağında; %5,7'si(N=4) Hazırlık basamağında; %14,3'ü(N=10) Hareket basamağında; %31,4'ü(N=22) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

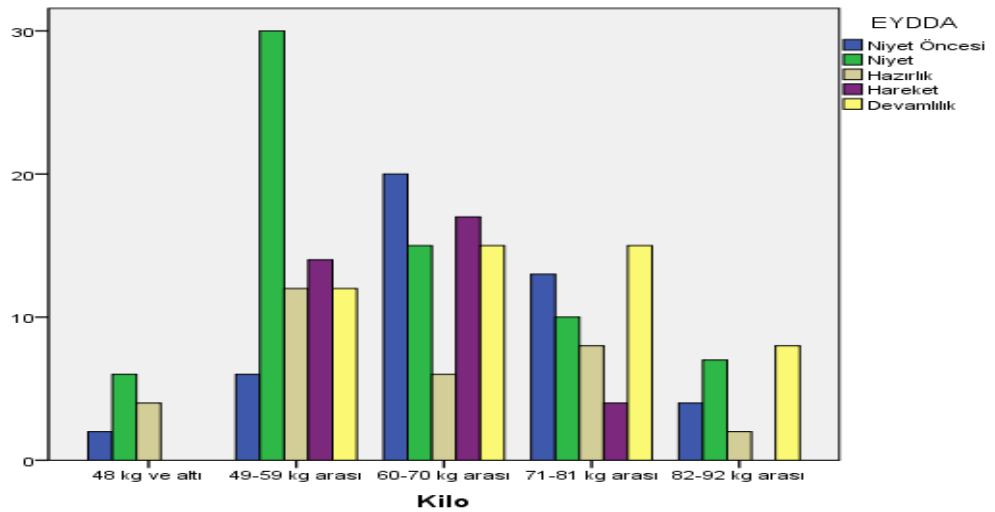
Araştırmaya katılan 186-186 cm üzerinde yer alan öğrencilerin %5'i(N=1) Niyet öncesi basamağında; %35'i(N=7) Niyet basamağında; %30'u(N=6) Hazırlık basamağında; %0'ı(N=0) Hareket basamağında; %30'u(N=6) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Boy değişkenine göre davranış basamakları açısından boy grupları arasında istatistiksel bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($P<0,05$). Tablo 4 incelendiğinde 175-185 boy aralığındaki grubun devamlılık basamağında yoğun olarak yer aldığı gözlemlenirken, 156-165 ve 166-175 boy aralığındaki bireylerin yoğun olarak Niyet basamağında yer aldığı gözlemlenmektedir.

Tablo 10. Öğrencilerin Kilo Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları

Değişken	Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları					X ²	p
	NÖ / %	N / %	H _z / %	H _r / %	D / %		
48 kg ve altı	2/16,7	6/50	4/33,3	0/0	0/0	40,788	0,001
49-59 kg arası	6/8,1	30/40,5	12/16,2	14/18,9	12/16,2		
60-70 kg arası	20/27,4	15/20,5	6/8,2	17/23,3	15/20,5		
71-81 kg arası	13/26	10/20	8/16	4/8	15/30		
82-92 kg arası	4/19	7/33,3	2/9,5	0/0	8/38,1		
Toplam	45/19,6	68/29,6	32/13,9	35/15,2	50/21,7		

NÖ=Niyet Öncesi, N=Niyet Hz=Hazırlık Hr=Hareket D=Devamlılık



Şekil 10. Öğrencilerin Kilo Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Değişim Basamakları

Şekil 10 incelendiğinde araştırmaya katılan 48 kg ve altında yer alan öğrencilerin %16,7'si(N=2) Niyet öncesi basamağında; %50'si(N=6) Niyet basamağında; %33,3'ü(N=4) Hazırlık basamağında; %0'ı(N=0) Hareket basamağında; %0'ı(N=0) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan 49-59 kg aralığında yer alan öğrencilerin %8,1'i(N=6) Niyet öncesi basamağında; %40,5'i(N=30) Niyet basamağında; %16,2'si(N=12) Hazırlık basamağında; %18,9'u(N=14) Hareket basamağında; %16,2'si(N=12) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan 60-70 kg aralığında yer alan öğrencilerin %27,4'ü(N=20) Niyet öncesi basamağında; %20,5'i(N=15) Niyet basamağında; %8,2'si(N=6) Hazırlık basamağında; %23,3'ü(N=17) Hareket basamağında; %20,5'i(N=15) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan 71-81 kg aralığında yer alan öğrencilerin %26'sı(N=13) Niyet öncesi basamağında; %20'si(N=10) Niyet basamağında; %16'sı(N=8) Hazırlık basamağında; %8'i(N=4) Hareket basamağında; %30'u(N=15) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Araştırmaya katılan 82-92 kg aralığında yer alan öğrencilerin %19'u(N=4) Niyet öncesi basamağında; %33,3'ü(N=7) Niyet basamağında; %9,5'i(N=2) Hazırlık basamağında; %0,0'ı(N=0) Hareket basamağında; %38,1'i(N=8) Devamlılık basamağında yer almaktadır.

Kilo değişkenine göre davranış basamakları açısından kilo grupları arasında istatistiksel bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($P<0,05$). Tablo 5 incelendiğinde 49-59 kilo aralığındaki grubun niyet basamağında diğer gruplara göre daha yoğun olarak yer aldığı gözlemlenmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Fiziksel aktivite ve egzersizin önemi günümüz dünyasında giderek artan bir öneme sahiptir. Son yıllarda bu konuda yapılan çalışmaların yoğunluğu dikkat çekicidir. Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılamaması önemli bir sorun teşkil etmektedir. Bu nedenle aktif yaşam tarzının artırılması, ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerilerinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Amerikan Spor Hekimleri Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Savcı ve ark., 2006). Bilimsel çalışmalardan elde edilen bulgular; düzenli fiziksel aktivite vücut için yaşam boyunca pozitif faydaları olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin getirmiş olduğu en büyük fırsatlardan biri de uzun yıllar başkalarına bağımsız olarak yaşamak, sakatlıkları ve yetersizlikleri azaltmak, orta yaş ve yaşlılıkta kaliteli yaşamda gelişmektir (Stewart 2001; Craig, 2003).

İnsanların düzenli fiziksel aktiviteye katılıma yönelik davranış değiştirme isteklerini belirlemek için özgün adıyla “Physical activity stages of change questionnaire, PASCQ” Türkçesi ile “Fiziksel Aktivite Yönelik Davranış Değişim Basamakları Anketi, FAYDDB” bireylerin fiziksel aktiviteye katılıma hazır olma seviyelerini ölçmek için kullanılmaktadır. Egzersize yönelik davranış değişim aşamalarının ilk basamağı olan niyet öncesinde bireylerin gelecekteki altı ay içerisinde egzersiz yapmak ile ilgili hiçbir niyeti olmazken, onlara fiziksel aktivitenin sağlıklarının geliştirilmesindeki önemi anlamaları ve aktif olduklarında dikkat edecekleri hususlarla ilgili bilgilendirilmeleri konusunda yardıma ihtiyaçları vardır. Niyet aşaması ikinci basamağı oluşturmaktadır. Birey fiziksel olarak aktif değildir. Fakat aktif olmayı düşünmektedir. Aktif olması için gereken adımları atması sağlanmalıdır. Üçüncü basamakta, hazırlık aşamasında olan birey fiziksel olarak aktiftir. Fakat

istenilen seviye değildir. Katılım istenilen seviyeye çıkarılmalıdır. Bireye planlanan düzeyde aktif olabilmesi için haftalık egzersiz programları hazırlanabilir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin sıklığı, yoğunluğu, aktivitenin tipi, süresi, hacmi ve gelişim düzeyi ile bilgiler verilmelidir (Marcus, 1992).

Dördüncü basamakta hareket aşamasında olan birey istenilen seviyede fiziksel aktivite seviyesini korumaktadır. Fakat 6 aydan daha kısa süredir devam ettirmektedir. Beşinci basamakta devamlılık aşamasında olan birey, 6 aydan daha fazla süredir orta seviyede (moderato) düzenli fiziksel aktivite yapmaktadır. Her iki basamaktaki en önemli strateji gelecekte fiziksel aktiviteye ara verilmesine sebep olacak muhtemel risklere karşı önlemler almak olacaktır. Hareket ve devamlılık aşamasında bu risklere karşı geliştirilecek stratejiler Marcus ve Forsyth çalışmalarında açıkça ortaya konulmuştur. Hazırlık aşamasına benzer şekilde hareket ve devamlılık aşamasında hedeflerin belirlenmesi ve çalışmaların denetlenmesi önemlidir. Bu hedeflerin başarılması için kısa ve uzun vadeli stratejilerin belirlenmesi ile birlikte sözel teşviklerin kullanılması gerekmektedir. Çünkü bu sebeplerin birisi can sıkıntısına ve dolayısıyla fiziksel aktivitenin sonlandırılmasına yol açabilir. Son basamak olan devamlılıkta ise birey altı ay ve daha uzun süredir düzenli olarak egzersiz yapmaktadır.

Bu araştırmada Sakarya Üniversitesinde farklı bölümlerde okuyan öğrencilerde Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılarak yapılan fiziksel aktivite düzeyi belirleme çalışmasında; ilk olarak çalışmaya katılan bireylerin fiziksel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Daha sonra fiziksel özellikleri cinsiyete göre farklılık gösterip gösterilmediği test edilmiştir.

Araştırmada boy uzunluğu ve vücut ağırlığı bakımından davranış değiştirme aşamaları (niyet öncesi, niyet, hazırlık, hareket ve devamlılık) bakımından anlamlı farklılık olmasına karşın yaş değişkenine göre davranış basamakları açısından yaş grupları arasında istatistiksel bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Kilo değişkenine bakıldığında 49-59 kilo aralığındaki grubun niyet basamağında diğer gruplara göre daha yoğun olarak yer aldığı gözlemlenmektedir. Boy değişkenine bakıldığında 175-185 boy aralığındaki grubun devamlılık basamağında yoğun olarak yer aldığı gözlemlenirken, 156-165 ve 166-175 boy aralığındaki bireylerin yoğun olarak Niyet basamağında yer aldığı gözlemlenmektedir.

Bölüm değişkenine göre davranış basamakları açısından bölümler arasında istatistiksel bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($P<0,05$). Tablo 3 incelendiğinde Spor bilimleri dışındaki fakültelerde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite basamaklarının ilk iki basamağı olan niyet öncesi ve niyet basamaklarında yer alırken, spor bilimlerinde eğitim gören öğrenciler ise diğer fakültele göre daha fazla hareket ve devamlılık basamaklarında yer aldıkları görülmektedir.

Spor Bilimi fakültesindeki öğrencilerin diğer fakültele nazaran daha fazla fiziksel aktivite davranış değişim aşamasındaki devamlılık basamağında olmalarının sebebi onların hem öğrencilik hem mesleki yaşantılarında fiziksel olarak iş yaptıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Devamlılık basamağındaki en düşük yüzde ise Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerine aittir.

Fişne (2009) yapmış olduğu çalışmasında, Eğitim görülen alana göre BESYO 'da öğrenim gören öğrenciler ile Fen Bilimleri, Sosyal Bilimler, Sağlık Bilimleri ve Eğitim Bilimleri alanlarında öğrenim gören öğrencilerin FA düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi en yüksek grup olan BESYO 'da okuyan öğrencilerin “orta düzeyde aktif” oldukları anlaşılmaktadır. Sosyal Bilimler ve Eğitim Bilimlerine bağlı bölümlerde okuyan öğrencilerin “sedanter” Sağlık Bilimleri ve Fen Bilimlerine bağlı bölümlerde okuyan öğrencilerin ise “düşük düzeyde aktif” olduğu gözlemlenmiştir.

Kadın ve erkeklerin davranış basamakları açısından aralarında istatistiksel bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($P>0,05$). Bu bağlamda tablo 1 incelendiğinde bu anlamlı farklılaşmanın kadın öğrencilerin niyet basamağında erkek öğrencilere göre daha fazla iken erkek öğrencilerde ise devamlılık basamağında bulunan öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Kızların erkeklere göre sağlık sorumluluğu ve beslenme davranışlarının daha iyi olması geleneksel kültürümüzde kadının rolü ve rollerinden biri olan yemek yapma gibi evde veya yurttaki vakit geçirme eğiliminde olmaları, erkeklerin de ev dışında spor faaliyetlerine ve egzersize daha çok vakit ayırma eğiliminde olmaları ile açıklanabilir.

Sonuçlardan elde edilen bu farklılığın toplumsal yapıdan kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın kadınların yaşamında yarattığı değişiklikler, kadınlar için sunulan fiziksel aktivite olanaklarının artırılmasının

önemini vurgulamaktadır. Türkiye’de kadınların fiziksel aktivite ve spora katılımının azlığı düşünüldüğünde, kadınların katılımına özel projelerin geliştirilmesi öncelikli alanlardan birisi olmalıdır.

Amerika Sağlık ve İnsan Servisleri Departmanı tarafından 2000 yılında yapılan konferansta, 2010 yılı Sağlıklı insan kongresi için iki hedef belirlenmiştir. Bunlardan biri bütün alt popülasyon gruplarında yapılan orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivitenin miktarını belirlemek, diğeri ise kişilerin fiziksel olarak aktif olmasını sağlayacak alanlar ve etkinlikler yaratmaktır (Kahn ve ark.).

Bu açıdan bakıldığında, fiziksel olarak aktif olmak çoğunlukla egzersiz yapma imkânlarına kolay ulaşım ile ilgilidir. Üniversitemiz de dâhil birçok yere göre üniversite kampüslerinde fiziksel aktivite için çok amaçlı tesisler ve olanaklar olmasına rağmen fiziksel aktivite miktarındaki bu düşüklüğün sebebi araştırılmalıdır. Öğrencilerin sağlığını geliştirmenin bir yolu üniversite kampüslerinde fiziksel aktivite ve spor için olanakların artırılmasıdır.

Öztürk (2005) Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında kız ve erkek bireyler arasında toplam fiziksel aktivite düzeyleri arasında erkekler lehine fark olduğunu belirtmektedir.

Cengiz (2007) araştırmasında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını ve bu farklılığın erkekler lehine olduğunu belirtmektedir. Bu çalışma sonuçları da bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Savcı ve ark. (2006), çalışmalarında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyini araştırmışlar ve erkeklerin toplam, orta ve şiddetli fiziksel aktivite ve yürüme puanlarının daha yüksek olduğuna ulaşımlardır.

Karaca (2008), çalışmasında yetişkin bireylerin fiziksel aktivitelerini cinsiyet değişkenine göre incelemiş ve spor aktivitelerinin şiddeti (Met/saat) kadınların erkeklerden daha düşük aktiviteleri tercih ettikleri, orta-yüksek-şiddetli aktivitelere kadınların erkeklerden daha uzun süre katıldıkları saptanmıştır. Deniz (2011), gerçekleştirdiği çalışmanın sonucunda, kadınların erkeklere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Ayrıca Vaizoğlu ve arkadaşlarının (2004) “Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi” isimli çalışmasına baktığımızda katılımcıların % 26,0’ı, kızların % 35,7’si, erkeklerin % 16,2’si sedanter olarak bulunmuştur.

Başka bir araştırmada ise Kudaş ve arkadaşları Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıklarını incelemiştir. Örneklem grubunu ilköğretim okulu öğrencisi 106 kız ve 92 erkek olarak toplam 198 kişi oluşturmuştur. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için anket kullanılmıştır. Sonuç olarak okul dışında erkek çocukların %76,1'i ve kız çocukların %34'ü fiziksel olarak aktif bulunurken, okul saatlerinde ise erkeklerin %94,6'sı ve kızların ise %17'si aktif bulunmuştur. Çalışmamızda erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu diğer çalışmalarla karşılaştırdığımızda uyum gösterdiğini görmekteyiz.

Dünyada sağlık sorunlarını içeren her konuda değişim süreci yaşanmaktadır. Günümüzde hızlı ve çarpık kentleşme yaşam tarzında önemli değişiklikler oluşturmuş, fiziksel aktivite yetersizliği yaygınlaşmıştır. Fiziksel aktivite yetersizliğinden en fazla etkilenen gruplardan biri kadınlardır. Savcı ve arkadaşlarının üniversite öğrencilerine yapmış olduğu Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri isimli çalışmada kadınların %17'sinin fiziksel olarak aktif olmadığı görülmektedir. Ayrıca kadınların %15'inin yeterli fiziksel aktiviteye sahip olduğu görülürken erkeklerde bu oran %23'e çıkmıştır (Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce, Tokgözoğlu, 2006). Yapılan bu çalışma araştırmamızı desteklemektedir.

5.1. ÖNERİLER

- Araştırmamızdan elde ettiğimiz bilgiler ışığında söyleyebiliriz ki üniversitemiz öğrencilerine özellikle bayanlara yönelik fiziksel aktivite ile egzersizler hakkında bilgilendirici seminer ve programlar düzenlenmesi gerekmektedir.
- Sağlıklı bir toplumun oluşturulabilmesi için toplumdaki her kesimin spora teşvik edilmesiyle birlikte insanların istek ve ihtiyaçlarına uygun tesisler yapmakta önemlidir. Çünkü sporun kitlelere yayılması ve herkesin spor yapabilmesi ancak spor tesisleri planlamalarının aktifleşmesi ile bütün ülke genelinde her yaştaki insana spor yapma imkanı veren çok amaçlı, halkın sosyo ekonomik ve kültürel yapısına yönelik, spor ve saha tesislerinin, uygun araştırma ve planlama sonucu yapılması ile mümkün olacaktır.

- Araştırma neticesinde Spor Bilimleri Fakültesi dışındaki öğrenciler yoğun ders dönemlerinden dolayı spor yapmak için çoğu zaman vakit bulamamaktadırlar. Bu eksikliğin giderilmesi amacına yönelik fiziksel aktivitenin sağlığı geliştirici yönleri ile ilgili eğitim programlarının oluşturulması ve bu programların tüm eğitim yıllarına yayılacak şekilde müfredatın bir parçası haline getirilmesi gerekmektedir. Nitekim konuyla alakalı Yalçınkaya ve ark.'nın üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüş ve beklentileri içerikli çalışmasında, öğrenci talepleri doğrultusunda üniversite yönetimi ve spor birimlerinin serbest zaman ile ilgili organizasyon ve uygulamalar düzenlemeleri gerektiği önemle vurgulanmaktadır.
- Üniversitemiz tesisleri ve organizasyonları açısından yeterli seviyede değildir. En fazla ihtiyaç duyulan tesis ise yüzme branşına ait tesislerdir. Üniversitemiz kampüsünün içine mutlaka olimpik yüzme havuzu inşa edilmelidir.
- Spor yapan genç yetişkinlerin öz yeterlilik düzeyi yüksek olup genellikle hayatta karşılaştığı herhangi bir problemi daha başarılı bir şekilde çözdüğu ve direnç gösterdiği aşikardır. Bu tip insanlar hayattan daha fazla zevk alır ve her şeye pozitif bakarlar. Yani devamlılık düzeyinde fiziksel aktivite yapan bireylerin kişilik gelişimlerinde de olumlu büyük farklılıklar olacağı göz ardı edilememelidir.
- Öğrenciler daha fazla fiziksel aktiviteye teşvik edilmeli çünkü fiziksel aktivite sadece genel sağlık durumuna olumlu etkiler bırakmakla kalmaz öğrencilere moral ve derslere ilişkin motivasyon kaynağı olabilmektedir.
- Son olarak konuyla ilgili büyük ölçekli araştırmaların yapılması, hem üniversite öğrencilerinde hem de toplumda hareketsizliği azaltma girişimlerine ışık tutabilir.

KAYNAKÇA

- Abele, A., Brehm, W. (1990). *Sportliche Aktivitatals Gesundhe Its Bezogenes Handeln*. In:R Scwarzer. *Gesundhe Its Yvhologie*. Göttingen, Hogrefe, 131-150.
- Açıkada, C., Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro – Tek Ofset Matbaacılık.
- Akgün, N. (1994). *Egzersiz ve Spor Fizyolojisi*. (5. Baskı). II. Cilt. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Akyol, A.(1983). Sporumuzdaki Zihniyet Temelinden Değiştirilmelidir. *Spor Yorum*. 13, 75-96.
- Akyol, A., Bilgiç P., Ersoy G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık
- Akçalar, S. (2007).*Ortopedik Engellilerin Sosyalleşmesine Sporun Etkisi*.Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Alexandris, K. ve Carroll, B. (1997). Demographic Differences In The Perception Of Constraints On Recreational Sport Participation : Results From A Study In Greece. *Liesure Studies*, 16, 107- 125.
- American College Of Sports Medicine (ACSM) PositionStand. (1998). Exercise and Physical Activity Forolderadults. *MedicineScienceand Sports Exercise*, 30, 6, 992-10.
- Aslan, Ş., Livanelioğlu, A., Baş Aslan, U. (2007).Fiziksel Aktivite Düzeyinin Üniversite Öğrencilerinde İki Farklı Yöntemle Değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon Dergisi*, 18(1),11-19.
- Arslan, S. (12.11.1985). Doğuda TRT ve Basının Görevleri. *Doğu Anadolu'nun (Sosyal, Kültürel ve İktisadi) Meseleleri Sempozyumu Tebliğleri*. Tunceli s.113-127.
- Aşçı, F. H. (2004).Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1),39-48.

- Balcı, V., İlhan A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi, *Beden ve Spor Bilimleri Dergisi (Spormetre)*,4 (1): 11-18.
- Baltacı, G.(2008). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baltaş, Z. (2011). *Stres ve Sağlık, Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Berksoy, D. (2011). *İzmir ve Ankara İllerinde Yaşayan Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeylerini ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması*. Yüksek lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bouchard, C. and Despres, J.P. (1995). Physical Activity and Health: Atherosclerotic, Metabolic, and Hypertensive Diseases. *Research Quarterly for Exercise and Sport Special Issue*. Dec: 66(4): 268–275.
- Burton, N.W.,Turrell, G. (2000). Occupation, Hoursworked, and Leisure Time Physical Acitivity, *Prev. Med.*, 31, 673-681.
- Barnett L.M. Van Beurden, ., Zask A. Brooks I.K. & Dietrich U.C. How Active Are rural Children in Australian Physical Education? *Journal of Science and Medicine in Sport* 2002; 5 (3): 253 – 265.
- Caspersen, C.J., Powell, KE., Christensen, G.M. (1985). Physicalactivity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-related Research. *Public Health Reports*, 100:126–131.
- Cengiz, C., Hünük, D., (2004). İnce, ML. Psychometric Properties and İnitial Findings of The Physical Activity Stages of Change Questionnaire Among Turkish Middle School Students. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8, 131-139.
- Cengiz, C. (2010). *Physical Activity and Exercise Stages of Change Levels of Middle East Technical UniversityStudents*. Unpublished Master The sis, Ankara.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J.F., Oja, P.(2003).

International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity, *Med. Sci. Sports. Exerc.*, 35, 1381-1395.

Çetin, H.N. (2014). *Toplum Sağlığı İçin Nerede, Niçin, Nasıl Spor Yapılır?*. Ankara: Matser Yayıncılık.

Çetin, H.N. (2000). *Toplum Sağlığı İçin Spor*. Niğde: Tekten ofset.

Çetin, H. N. (1986). *Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deniz, M.(2011). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Sosyo-ekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Devecioğlu, S. (1996). *Fırat Havzasındaki Spor Teşkilatlarının Sporun Yaygınlaştırılmasına Katkıları*, Fırat Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Devlet Planlama Teşkilatı. (1990). *Geleneksel Spor Dallarının Geliştirilmesi Özel İhtisas Raporu*. Ankara: D.P.T.Yayımları.

Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dönmezer, S.(1984). *Sosyoloji*. Ankara: Savaş Yayınları.

Erdoğan, Y. (2006). Yaratıcılık ile Öğretmen Davranışları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, c.5, s.17 (95-106).

Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme*. (3. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açından Spor*. İstanbul, Formül Matbaası.

Ergin, S. (2000) *Muğla Üniversitesi BESYO Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerini ve Eğilimlerinin Araştırılması*. Bitirme Tezi. Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu: Muğla.

European Opinion Research Group. (2016, September). Special Euro barometer 183-6. Physical Activity, 1-49 wave: 58.2 1-49. <http://europa.eu.int/comm/dg10/epo>. adresinden erişilmiştir.

- Fişne, M. (2009). *Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Francis, K.T. (1999). Status of the Year 2000 Health Goals For Physical Activity and Fitness. *Physical Therapy*. Apr; 79(4): 405–414.
- Gezgin, M. Amman T. (1993). *Temel Eğitimde Yararlılık Açısından Spor Olgusu*. Ankara: M.E.B. Yayınları.
- Günay, M. (1998). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara: Bağırhan Basımevi, Kültür Ofset.
- Gür, H. (3-5 Kasım 2000). Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi. 6. *Ulusal Spor Bilimleri Kongresi*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gür, H. ve Küçüköğlü, S. (1992). *Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite*. Bursa: Türk Roche Comp.
- Haskell, W.L. ve Kiernan, M. (2000). Methodological Issues In Measuring Physical Activity And Physical Fitness When Evaluating The Role Of Dietary Supplements For Physically Active People. *Am. J. Clin. Nutr.* 72, 541-550.
- Heyward, V.H. (2006). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 5th ed. USA: Human Kinetics, 1-5.
- Howley, E.T. (2001). Type of Activity: Resistance, Aerobic and Leisure versus Occupational Physical Activity, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 33, S364-369.
- Horne, J., Tomlinson, A. And Whannel, G. (1999). *Understanding Sport, An Introduction to the Sociological and Cultural Analysis of Sport*. London: SponPre.
- Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, E. ve Çakır B. (Editörler). (2008). Sağlık Bakanlığı Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- İkizler, H.C. (2000). *Sporda Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.

- İmamoğlu, A.F., Çimen, Z. (1999). Türkiye'de Spor Federasyonlarında Örgütsel Değişme İhtiyacı ve Bazı Uygulamalar Üzerine Düşünceler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt A (2), 60-65.
- Jackson, A.W., Baker, A.A. (1986). The relation Ship Of The Sit and Reach Test Tocriterion Measures Of Hamstring and Back Flexibility In Young Females. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 183-186.
- Joseph, F. (1994). Sosyoloji nedir. (Çev: Nilgün Çelebi). Ankara: Atilla Kitabevi.
- Jurimae, T., Jurisson, A. (1997). The relation Ship Between Physical Fitness and Physical Activity In Children. In Jurimae J. (Ed.), *Acta-Kinesthesiologiae-Universitatis-tartuensis-Tartu*, Estonia (pp. 45-49).
- Kale, R. (17-18 Kasım 1994). *Toplum ve Olimpik Başarı, Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu*, İstanbul.
- Karabulutlu, Ö., Kılıç, M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Cinsel Sağlık Üreme Sağlık Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. (2), 39-45.
- Karaca, A. (2000). Ankara İlinde Çalışan Bireylerin Bedensel Etkinlik Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, cilt:5, sayı:3, S11-19.
- Karaca, A. (1998). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. Bilim Uzmanlığı Tezi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Karaca, A. (2008). Yetişkin Bireylerde Orta ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivitenin Cinsiyete Göre İncelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. (19):54-62.
- Karaküçük, S. (1992). *Sporun Rekreatif Fonksiyonları*. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 5(1). Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları.
- Karataş, Ö., Yücel, A.S., Karademir, T., Karakaya, Y.M. (2011). Malatya'da Sporun Yaygınlaştırılması Açısından Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeyinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 154-163.

- Kahn, E.B., Ramsey, L.T., Brownson, R.C., Heath, G.W., Howze, E.H., Powell, K.E., Stone, E.J., Rajab, M.W., Corso, P. (2002). Task Force On Community Preventive Services, The effectiveness Of Interventions To Increase Physical Activity, *Am. J. Prev. Med.*, 22, S73-107.
- Küçük, V. ve Koç, H.(2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10.pp.131-141.
- Korkmaz, A. Yüksek Öğrenim Gençliğinin Problemleri. Erişim: (<http://yayim.med.gov.tr/dergiler/145/korkmaz.htm>). Erişim tarihi: 26.09.2016.
- Kozanoğlu, M. E. (2016, Ekim). Adolesan ve Egzersiz http://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/229_28egzersiz.pdf adresinden erişilmiştir.
- Koz, M. ve Ersöz, G. (1995). Egzersiz ve İmmün sistem. *Medikal Network Doktor*. 3(6): 412–415.
- Kudaş, S., Ülkar, B., Erdoğan A., Çırçı, E. (2005). Ankara İli 11-12 Yaş grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. *Hacettepe Üniversitesi Spor ilimleri Dergisi*, 16 (1): 19-29.
- Lamonte, M. J.,&Ainsworth, B. E. (2001). Quantifying Energy Expenditure and Physical Activity In The Econtext Of Doseresponse. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 Suppl), S370-8.
- Marcus, B.H., Lewis B.A. (2003). Physical Activity and Hestages Of Motivational Readiness For Change Model. President’s Council On Physical Fitness and Sports Research Digest, 4 : 1-8.
- Marcus, B.H., Selby, V.C., Niaura R.S., Rossi, J.S. (1992). Self-Efficacy and The Stages Of Exercise Behavior Change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 : 60-66
- Montoye, H.J.,Kemper, H.C.G., Saris, W.H.M., Washburn, R.A. (1996). Measuring physical activity and energy expenditure. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Nahas, M. V., Goldfine, B., Collins, M.A. (2003) Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basics For High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles. *Physical Educator*,60(1); 42-56.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özcan, S.P. (2002). *Kalp Sağlığı Taraması için Başvuran Erişkinlerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Saptanması ve Bunun Sosyo-demografik Özellikler, Alışkanlıklar ve Hastalıklar ile İlişkinin Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana.
- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özgüven, İ. (1992). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Baş Etme Yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7,5-13.
- Özkan, S., Yılmaz, E. (2008). Hastanede Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3 (7): 90-105.
- Öztürk, F.(1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Öztürk, M.(2005). *Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Parmaksız, H. (2007). *Yetişkin Obezlerde Fiziksel Aktivite Seviyesinin Belirlenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L. ve Macera, A.M. (1995). Physical Activity and Public Health. A Recommendation From The Centers For Disease Control and Prevention and The American College of Sports Medicine. *The Journal of The American Medical Association*, 273, 402–407.

- Savcı, S., Öztürk M., Arıkan H., İnce D.İ., Tokgözoğlu, L. (2006).*Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri*. Türk Kardiyoloji Derneği Arş. 34(3):166–172.
- Saygın, Ö. (2012). Çocukların Fiziki Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kompozisyonlarının Belirlenmesi. *BAP Proje Kitapçığı*. Muğla Üniversitesi.
- Sakarya Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı (2016). <http://www.sks.sakarya.edu.tr/>. 15 Ekim 2016 tarihinde erişilmiştir.
- Sertbaş, G.,Cuhadar, D, Demirli, F. (2004). Gaziantep Üniversitesin Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinde Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Hemşirelik Forumu Dergisi*, 42–48.
- Sümer, R.(1990). *Sporda Demokrasi*. Ankara: Şafak Matbaası.
- Scott, S. (2008). *Ablebodiesbalancetraining*. Human Kinetics.
- Shephard, R.J. (2003). Limitsto the Measurement of Habitual Physical Activity by Question Naires. *British Journal of Sports Medicine*. 37,197-206.
- Stewart, A.I.(2001). Community – Based Physcal Activity Programs for Adultsage 50 Andolder. *Journal of Aging and Physical Activity*, 71-91.
- Şahan, H. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*. *KMU İİBF Dergisi*, 10, 260-278.
- Şahin, Z. (2002). *Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi*. *Bilim Uzmanlığı Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tanyel, S. (2003). *Balıkesir İlinde Bulunan 11-14 Yaş Arası Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Üst Solunum Yolu Enfeksiyonu Belirtileri Geçirme Sıklığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Telema, R., Yang, X., Laakso, L. and Vukari, J. (1997). Physical Activity in Childhood and Adolescence as Predictor of Physical Activity in Young Adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*. Jul- Aug: 13(4): 317.
- Türkiye Sağlıkli Kentler Birliği. (10 Eylül 2016). Avrupa'da Fiziksel Aktivite ve Sağlık: Eyleme Geçirecek Kanıtlar. <http://www.skb.org.tr/wp-content/uploads> .
- Transport, Health and Environment Pan-European Programme (web site). Geneva, Transport, Health and Environment Pan-European Programme, (<http://www.thepep.org>). 21 Ağustos 2016 tarihinde erişilmiştir.
- US Department of Health and Human Services, A Report of the Surgeon General. (2016, December) Physical Activity and Health Adults, <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf> Adresinden Erişilmiştir.
- World Health Organisation. WHO/CDC Partner Meeting On Implementation Of WHO Physical Activity Strategy Miami Action Plan (10.09.2016.). <http://www.who.int/moveforhealth/publications>.
- Vaizoğlu, S.A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, H.A., Coşkun, D. ve Güler, Ç. (2004). *Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. *Kor. Hek.* 3(4): 63–71.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How To assess Physical Activity? How To assess Physical Fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102-114.
- Vural, Ö. (2010). *Masa Başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Vural, B.K. (1998). Sağlık Riskinin Belirlenmesi ve Hemşirelik İçin Önemi. Cumhuriyet Üniversitesi, *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2 (2): 39-43.

- Yan, Y.(2007). *10-13 Yaş Çocuklarda Sosyo-ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yabancı, N. (1999). Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Beslenme Durumunun Kemik Mineral Yoğunluğu ve Vücut Bileşimi Üzerine Etkisi. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
- Yalçinkaya M., Saracaloğlu A., Varol R. (1993). Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri, *Spor Bilimleri Dergisi*, 4: 2-13.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M.,Y., Ağaoğlu, Y.,S., Albay, F., Eker, H.,(2004). Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 163-170.
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:V, (63), 15-26.
- Yılmaz, B. (2006). *Doğa Sporlarına Katılımın Sosyal Bütünleşmeye Etkisi*. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zorba, E., Saygın, Ö.(2009). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: Bedray Yayınları.
- Zorba, E. (2006). *Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. (2.Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi.
- Zorba, E.(1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*, Ankara: Morpa Yayıncılık.

EK

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Orta düzeyde fiziksel aktivite kalp atımını ve soluk sayısını fark edilir şekilde artıran, insanı terletebilen tempoda **en az 30 dk.** Yapılan çalışmadır. Yürürken veya hareket ederken konuşmayı sürdürebilirsiniz fakat şarkı söyleyemezsiniz.

Yaş	A)17-19 B)20-22 C)23-25 D)26-28 E)29 ≤		
Boy	A) ≤ 1.55 B)1.56-1.65 C)1.66-1.75 D)1.76-1.85 E)1.86 ≤		
Kilo	A) ≤48 B)49-59 C)60-70 D)71-81 E)82-92		
Cinsiyet	A) Kadın B) Erkek		
Bölüm	A)Fen Edebiyat F. B)Mühendislik F. C) İBF D)SBF		
NO	Lütfen her soru için Evet veya Hayır seçeneğini işaretleyiniz.	Evet	Hayır
1	<u>Su anda orta düzeyde</u> fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Şuanda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Son 6 aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Geçmişte en az 6 aylık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katıldım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Geçmişte en az 3 yıllık dönemde düzenli olarak orta düzeyde aktivitelere katıldım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ÖZGEÇMİŞ

13.07.1991 yılında Kocaeli ilinin Gebze ilçesinde doğdu. İlkokulu Barış İlköğretim Okulu'nda liseyi Neşet Yalçın Lisesi'nde okudu. 2013 yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünden mezun oldu. 2014-2015 eğitim öğretim yılında Pedagojik Formasyon eğitimini tamamladı ve aynı yıl üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programında Yüksek Lisans eğitimine başladı.

2013 yılında Darıca Halk Eğitimi Merkezinde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak göreve başladı ve halen bu kurumda görevini sürdürmektedir.

Ortaokul döneminde başladığı badminton branşında eğitim öğretim süresi boyunca okuduğu tüm okulların takımlarında yer aldı. Aynı zamanda lisans sürecinde uzmanlık alanı olarak seçtiği Step Aerobik dalında 2009 yılından bu yana çeşitli yaz okullarında ve otellerde eğitmenlik yapmaktadır.