



T.C.
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE
KATILIM DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI
(BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

Geylan BOSTAN

Danışman
Doç. Dr. Emrah ATAY

Yüksek Lisans Tezi

Burdur, 2016

**Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE
KATILIM DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI
(BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

Geylan BOSTAN

**Danışman
Doç. Dr. Emrah ATAY**

Yüksek Lisans Tezi

Burdur, 2016



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 23/06/2016 tarih ve 2016-147/1 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 24/10/2016 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Geylan BOSTAN'ın "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Araştırılması (Bülent Ecevit Üniversitesi Örneği) konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE : Doç. Dr. Emrah ATAY
(Tez Danışmanı)

ÜYE : Yrd. Doç. Dr. Barbaros Serdar ERDOĞAN

ÜYE : Doç. Dr. Gökhan ACAR

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun .../.../2015 tarih ve 2015-90/...sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

- Tezimin/Raporumun 3 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

24.10.2016

Geylan BOSTAN

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin Araştırılması (Bülent Ecevit Üniversitesi Örneği)

Geylan BOSTAN

Bu çalışmanın amacı üniversiteli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin ve bu fiziksel aktivite düzeyini etkileyen nedenlerin araştırılmasıdır. Çalışmaya yaşları $21,58 \pm 1,79$ yıl, boyları $172,65 \pm 9,01$ cm, ağırlıkları $68,14 \pm 13,99$ kg olan 606 erkek, 387 kadın toplam 933 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için Öztürk tarafından Türkçeye kazandırılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS 15 paket programından yararlanılmıştır. Çalışma sonucunda üniversiteli öğrencilerin %43,4'ü aktif olarak bulunmuştur. Bunun yanında fiziksel aktivite düzeyini cinsiyet, bir spor kulübünde spor yapmak, babanın spora karşı olan ilgisi etkilemektedir. Sonuç olarak üniversiteli öğrenciler arasında fiziksel aktiviteyi artırıcı cinsiyet farklılıklarını içerisine alan farklı stratejilerin geliştirildiği girişimlerde bulunulmalıdır.

Anahtar Sözcükler: Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Üniversite

ABSTRACT

The Investigation of University Students' Levels of Physical Activity Participation
(Bulent Ecevit University Sample)

Geylan BOSTAN

The aim of this study is investigated the level of university students' physical activity and the reason why effects the level of this activity. In total, 933 students who are 606 male and 387 female students of university whose age of 21.58+, year of 1.79 lenght of 1.72,65+ 9,01 cm and weight of 68,14±13,99 kg have participated this study. To design at ethe participant'sphysicalactivity'slevel, it was used The International Physical Activity Qestionnaire (IPAQ) which bringing in toTurkey by Öztürk. SPSS 15 software pack age was used for the statical analysis of data. As a result of this study, %43,4 of college students' have played as an active role. Besides, it has effected the level of physical activity, gender, to do sports in sports club, the interest of father to sports. It should be attempted between university students' including gender differences increasing physical activity and developing different strategies.

Key Words: Physical Activity, Student, University

TEŞEKKÜR

Bu çalışmamda bana yol gösteren, fikirleriyle beni yalnız bırakmayan ve hep destekleyen, farklı bir bakış açısı kazandıran, Doç. Dr. Emrah ATAY'a, Doç. Dr. Kadir PEPE'ye, Doç. Dr. Fatma ÇELİK KAYAPINAR'a, Doç. Dr. Meriç ERASLAN'a, Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan DALKIRAN'a, Yrd. Doç. Dr. Barbaros Serdar ERDOĞAN'a, Yrd. Doç. Dr. Ahmet ŞAHİN'e ve Eğitim Bilimleri Enstitüsü idarecileri ve çalışanlarına teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER DİZİNİ

BİLDİRİM.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	v
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
BÖLÜM I.....	1
Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	2
1.3. Alt Problemler	2
1.4. Araştırmanın Amacı	2
1.5. Araştırmanın Önemi.....	2
1.6. Varsayımlar.....	2
1.7. Sınırlılıklar.....	3
1.8. Tanımlar.....	3
BÖLÜM II.....	4
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	4
2.1. Fiziksel Aktivite	4
2.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Açısından Önemi.....	4
2.3. Fiziksel İnaktivitenin Ükelere Olan Maliyeti.....	5
2.4. Fiziksel Aktivitelere Katılmama Nedenleri.....	6
2.5. Sağlığı Korumak İçin Yapılacak Fiziksel Aktivitenin Dozu Ne Olmalıdır?.....	7
2.6. Fiziksel Aktiviteyi Arttırmak İçin Dünya Ülkelerinde Yapılan Girişimler	8
2.7. Fiziksel Aktiviteyi Arttırmak İçin Türkiyede Yapılan Girişimler	9
2.8. Dünyada fiziksel aktivitelere katılım oranları nelerdir (Yaş Sınıflarına Göre).....	10
2.9. Türkiyede Spora Katılım Oranı Nelerdir (Yaş Sınıflarına Göre)	11
2.10. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	12
2.11. Fiziksel Aktiviteyi Değerlendirme Yöntemleri.....	13
2.12. İlgili Araştırmalar.....	14

BÖLÜM III.....	15
Yöntem	15
3.1. Araştırma Modeli.....	15
3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri	15
3.3. Çalışma Grubu.....	15
3.4. Veri Toplama Süreci.....	16
3.5. Veri Toplama Teknikleri ve Uygulama Şekli	16
3.5.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi	16
3.6. Verilerin Analizi	17
BÖLÜM IV	18
Bulgular ve Yorum	18
BÖLÜM V	28
Sonuç ve Öneriler.....	28
5.1.Sonuç	28
5.2. Öneriler	28
KAYNAKLAR	29
EKLER.....	33
ÖZGEÇMİŞ	34

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

\bar{X}	Aritmetik Ortalama
%	Yüzde
Akt	Aktaran
Çev.	Çeviren
Diğ	Diğerleri
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
Ed	Editör
F	F Değeri (Anova Testinde Varyans Değeri)
f	Frekans
N	Denek Sayısı
p	Anlamlılık Düzeyi
pp	Page Paper (Sayfa numarası)
s.	Sayfa
SB	Sağlık Bakanlığı
Sd	Serbestlik Derecesi
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
Ss	Standart Sapma
t	T Değeri (t-testi Değeri)
YK	Yaşam Kalitesi

TABLOLAR DİZİNİ

<u>Tablo</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Çalışmaya Katılanların Üniversiteye Başlamadan Önceki İkamet Yerleri.....	18
Tablo 2. Katılımcıların Öğrenimlerine Devam Ettikleri Program Türleri.....	18
Tablo 3. Katılımcıların Öğrenim Gördüğü Programa Yerleştirmede Esas Alınan Puan Türü	19
Tablo 4. Çalışmaya Katılanların Düzenli Fiziksel Aktivitelere Katılım Oranı.....	19
Tablo 5. Çalışmaya Katılanların Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumu.....	19
Tablo 6. Çalışmaya Katılanların Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı.....	20
Tablo 7. Çalışmaya Katılanların Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı	20
Tablo 8. Çalışmaya Katılanların Ebeveyelerinin Gelir Durumuna Göre Dağılımı	21
Tablo 9. Çalışmaya Katılanların Ders Başarı Durumuna Göre Dağılımı	21
Tablo 10. Çalışmaya Katılanların Üniversite Eğitimlerinde Almış Oldukları Müfredatta Beden Eğitimi ve Spor ile İlgili Ders Alma Durumu	21
Tablo 11. Çalışmaya Katılanların İkamet Ettikleri Yerlere Yakın Spor Alanlarının Bulunma Durumu	22
Tablo 12. Çalışmaya Katılanların Fiziksel Aktivite Düzeyi	22
Tablo 13. Çalışmaya Katılanların Babalarının Sporla İlgilenme Durumu	22
Tablo 14. Çalışmaya Katılanların Annelerinin Sporla İlgilenme Durumu.....	23
Tablo 15. Çalışmaya Katılanların Kız ya da Erkek Arkadaşa Sahip Olma Durumu.....	23
Tablo 16. Çalışmaya Katılanların Ders Dışındaki Zamanlarda Bir İşte Çalışma Durumu	23
Tablo 17. Çalışmaya Katılanların Her Hangi Bir Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumu.....	24
Tablo 18. Çalışmaya Katılanların Her Hangi Bir Bedensel Engele Sahip Olma Durumu.....	24

Tablo 19. Çalışmaya Katılanların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi	24
Tablo 20. Çalışmaya Katılanların Yerleşim Yerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi	25
Tablo 21. Çalışmaya Katılanların Ders Başarısına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi	25
Tablo 22. Çalışmaya Katılanların Lisanslı Olarak Kulüpte Oynamalarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi	26
Tablo 23. Çalışmaya Katılanların Üniversiteye Yerleştirme Puan Türüne Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi	26
Tablo 24. Çalışmaya Katılanların Babalarının Spora Karşı İlgî Düzeyine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi	27
Tablo 25. Çalışmaya Katılanların Annelerinin Spora Karşı İlgî Düzeyine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi	27

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil

Sayfa

Şekil 1. Fiziksel Aktivite Piramidi..... 8



BÖLÜM I

Giriş

Bu bölümde, araştırmanın yapılmasını gerektiren problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, araştırmanın varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar sunulmuştur.

1.1. *Problem Durumu*

Teknolojinin ilerlemesi günlük işlerimizi kolaylaştırmaktadır. Bunun yanında ilerleyen teknoloji sayesinde bireylerin yapması gereken işleri makinelerin yapması bireyleri hareketsizliğe itmektedir. Bu hareketsiz yaşam stili birçok hastalığın ortaya çıkma oranını arttırmakta ve bireylerin zamanla fonksiyonel kayıpları yaşamasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yaşam kalitesini düşürmektedir (Baltacı, 2008).

Teknolojinin ilerlemesi, aşular vb. durumlar her ne kadar hastalıkların önüne geçerek bireyin yaşam süresini arttırmasına katkıda bulunsa da hareketsiz yaşantı bireyin hastalıklara yakalanma riskini arttırmaktadır. Bunun yanında uzun vadede hareketsiz yaşantı bireyin hem yaşamdan aldığı tatmini azaltmakta hem de yaşam kalitesini düşürmektedir.

Kaliteli yaşamın ön koşulu bireyin sağlığı olarak kabul edildiğine göre, teknolojinin ilerlemesi günlük fiziksel aktivite yoğunluğunu azaltmakta ve yaşamı kolaylaştırmaktadır. Ancak uzun zaman diliminde hareketsiz kişilerin sayısını arttırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir (Baltacı, 2008).

Fiziksel hareketsizlik hipokinetik hastalıkların görünme oranını arttırmaktadır. Kardiyovasküler hastalıkların, diyabet ve şişmanlık görülme riskini %50'ye varan oranda arttırmaktadır. Hipertansiyon, kan lipid düzensizliği, kolon kanseri, kemik erimesi, depresyon ve endişe gibi psikolojik hastalık risklerini de arttırmaktadır (Vaizoğlu ve diğerleri, 2004).

Fiziksel aktivite, bireyi yaşamı boyunca hastalıklara karşı koruyarak fonksiyonel özelliklerini artırır ve bireyin yaşam kalitesinin artmasına büyük katkı sağlar (Bayrakçı, 2008).

1.2. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri hangi düzeydedir?

1.3. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında cinsiyetler bakımından fark var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri öğrenimlerine devam ettikleri programlara göre değişiklik göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri akademik başarılarına göre farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ebeveynlerin spora ilgi düzeyine göre değişiklik göstermekte midir?

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrenimlerine devam eden önlisans, lisans ve lisans üstü eğitim alan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemektir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Gündelik işlerimiz ve birçok alışkanlığımız fiziksel aktiviteye dönüştürülmelidir. Yüksek fiziksel aktivite düzeyi bireyin sağlığı ve toplum sağlığı açısından son derece elzem bir konudur. Genç yaşlarda kazandırılan fiziksel aktivite alışkanlıkları bireyi ilerleyen zamanlarda hipokinetik hastalıklara karşı daha kuvvetli kılarken bir yandan da yaşam kalitesini korumaktadır. Bu çalışma üniversite eğitimi alan bireylerin fiziksel aktivite düzeyini belirleyerek buna etki eden sebepleri teşhis ederek ileride geliştirilecek.

1.6. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan öğrenciler, veri toplama araçlarını içtenlikle cevapladıkları düşünülmektedir.

- Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri veya toplama sürecindeki haftalık hava şartlarından etkilenmediği düşünülmektedir.

1.7. Sınırlılıklar

- Araştırma, Zonguldak İli Bülent Ecevit Üniversitesi Güz döneminde öğrenim gören 2015–2016 eğitim öğretim yılı 993 öğrenci katılımıyla sağlanan verilerle sınırlıdır.
- Araştırma, Fiziksel Aktivite düzeyini belirlemeye yönelik ölçekle ile sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Fiziksel Aktivite: Günlük yaşamsal hareketlerimiz içerisinde yer alan, iskelet kasları aracılığı ile yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her türlü hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır (T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketlerdir. Okula ya da iş yerine yürüyerek gitmek, asansör yerine merdivenleri tercih etmek, otomobil yerine bisiklete binmek fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir (Akyol ve ark. 2008).

BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde araştırma konusu ile ilgili kaynak ve literatür taranarak konunun ilgili kısımları genelden özele doğru sıralanmıştır. Elde edilen bilgi ve bulgular bir araya getirilerek kavramsal çerçeve oluşturulmuştur.

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarını kullanarak vücudun hareket etmesi ile oluşan enerji harcamasıdır. Yapılan çalışmaların özelliklerine göre farklı türlerde ortaya konabilir. Fiziksel aktivite değerlendirmesinin önemini belirleyen noktalar; sağlıklı olma, fiziksel hareketlilik, motor gelişim ve büyüme ve bunların arasındaki bütünlüktür (Zorba ve Saygın, 2009). Metabolik düzeyin üzerinde enerji tüketimini artıran, kasların kasılmasıyla meydana gelen tüm vücut hareketleridir (Öztürk, 2005). Enerji harcayan bütün hareketler fiziksel aktivitedir. Bu da “ne kadar geniş kas kütlesi yer alırsa, o kadar fazla enerji tüketimi” demektir (Task force on community preventive services, 2002). Fiziksel aktivite, tarih boyunca insanoğlunun hayatını devam ettirebilmesi ve genlerini gelecek nesillere aktarılabilmesinin zorunlu koşulu iken, günümüz dünyasında teknolojik gelişmeyle beraber hareketin hayatımızdaki yeri giderek azalmaya başlamıştır (SB., 2014).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Açısından Önemi

Günümüzde, hareketsiz yaşamdan kaynaklanan sağlık problemleri sebebiyle artan sağlık harcamaları ülke bütçelerini zorlayacak seviyelere ulaşmıştır. Bu sebeple bireylerin ve bilhassa okul çağındaki çocukların fiziksel aktivite seviyelerinin geliştirilmesi yönetsel bağlamda Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığının öncelikli konuları arasına girmiştir. Fiziksel aktivite davranışı ile alakalı olarak yapılan çalışmalarda öğrencilerin yakın çevresindeki yapılardan etkilendikleri belirtilmektedir. Bu değişkenlerin başında bireysel özellikler, arkadaş, okul, sınıf, aile gibi fiziksel ve sosyal çevre gelmektedir (Dobbins ve diğerleri. 2009).

Yetersiz fiziksel aktivitenin bütün vücut bölümleri üzerine negatif etkisinin yanında vücut ağırlığına da olumsuz etkisi söz konusudur. Gelişmiş toplumların karşılaştığı önemli sağlık problemlerinden biridir obezite (aşırı şişmanlık) (Sukan, 2013).

Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler hipertansiyon gibi bazı dolaşım sistemi hastalıklarıyla beraber, şeker hastalığı, göğüs kanseri, kolon kanseri ve depresyon ihtimalini düşürmektedir. Hareketsiz yaşam yüksek gelirli ülkelerde daha sık görülmektedir. Ancak orta gelirli bazı ülkelerde bilhassa kadınlarda ileri seviyelerde görülmektedir. Fiziksel olarak aktif olmayla birçok hastalık riskinin azaltılması arasında direkt bir ilişki vardır. Bunlardan bazıları; koroner kalp hastalığı, inme ve diyabet. Kanıtlar, günde 30 ya da 60 dakika fiziksel aktivite yapanlarda kolon kanseri ve meme kanserine yakalanma ihtimalinin önemli derecede azaldığını ispat etmektedir. Düzenli olarak haftada 150 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite yapmak iskemik kalp rahatsızlığı ihtimalini % 30,diyabet ihtimalini % 27,kolon kanseri ve meme kanseri ihtimalini % 21–25 düşürdüğü açıklanmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite yapmak ayrıca yüksek tansiyon felç ve depresyon olasılığını da azaltır (WHO, 2011).

2.3. Fiziksel İnaktivitenin Ülkelere Olan Maliyeti

Fiziksel hareketsizlik sebebiyle oluşan kronik hastalıklar yaşam kalitesini düşürmektedir. Kısalan yaşam süresi, iş gücü kaybı, artan tedavi giderleri hem bireye hem de ülkesine ekonomik olarak yük olmaktadır (Karaca ve Turnagöl, 2007).

Bireysel ve toplumsal sağlığı hem eğlenceli hem de düşük maliyetli olan fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırarak koruyabiliriz. Böylece giderek artan maliyeti ve ulusal bütçeye oldukça fazla pay alan sağlık harcamalarını azaltmış oluruz. Fiziksel İnaktivitenin sonuçlarını şu şekilde sıralayabiliriz;

- Muayene olmak için izin alınması ve meydana gelen iş gücü kayıpları,
- Muayene fiyatları,
- Gereken MRI, röntgen ve birçok tetkik,
- Tedavi için harcanan giderler (fizik tedavi, ilaç, korse, vb.),
- Reçete yazmak, sevk etmek, tetkik ve rapor yazmak için harcanan kâğıtlar,
- Sağlık sektörünün her biriminde çalışan hemşire, doktor, eczacı, fizik tedavi uzmanı ve hasta bakıcı giderleri,
- Raporlu olunan gün süresince kaybedilen iş gücü,
- İşe geri döndükten sonra düşük verimli çalışma,

- Hasta psikolojisi, stresli olma, ağrı kaynaklı depresyon, uzun dönemde kaygının etkileri (Baltacı, 2008).

Hastalıklar, ölümler yalnızca kişinin kendisini ve ailelerini etkilememektedir. Kaybolan iş gücü ve duyulan sağlık kaygısı sebebiyle yüksek maddi giderler yol açmaktadır. İnaktivite sebebiyle ABD'de kalp rahatsızlıklarına yakalanma oranının %18 arttığı, bu da ortalama 24 milyar dolar, kolon kanseri olasılığının ise %22 oranında arttığını bunun sonucunda ortalama 2 milyar dolar gibi yüksek maliyetlere sebep olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite yapan insanların yaklaşık sağlık maliyetleri ise hareket etmeyen kişilere göre %30 daha düşüktür. İngiltere nüfusunun yaklaşık %20'sinde görülen obezitenin maliyetinin 500 milyon dolar civarında olduğu düşünülmektedir (Akyol ve ark. 2008).

Dünya genelinde hareketsizliğin ve kötü beslenmenin yol açtığı sağlık problemlerinden kaynaklanan giderlerin toplamda yapılan sağlık giderlerinin ortalama %2'sini oluşturmaktadır. İnaktivitenin Avrupa'ya maliyeti ise bir kişi için yılda ortalama 150- 300 € maliyeti olduğu düşünülmektedir. Fiziksel aktivitenin artması ekonomik maliyeti ve sağlık giderlerini düşürme yolunda uygulanabilecek etkili yollardan biridir(WHO, 2011).

2.4. Fiziksel Aktivitelere Katılmama Nedenleri

Demografik ve biyolojik faktörler: Kişinin yaşı, cinsiyeti, eğitim seviyesi, genetiği, sosyal ve ekonomik durumu, medeni durumu gibi faktörlerdir. Kişilerin cinsiyetleri, medeni durumları, kültürleri, is durumları, kazançları bu gruba girer. Kişinin fiziksel aktiviteye katılması çevresi tarafından hoş karşılanmayacaksa ya da bayan olması nedeniyle olumsuz karşılanacaksa kişi fiziksel aktiviteye katılmayacaktır. Bu nedenler, özellikle memleketlerinden göç eden ailelerde öne çıkmaktadır (Arslan,2014).

Zihinsel, duygusal ve psikolojik faktörler: Egzersiz ve sağlıkla ilgili bilgi, psikolojik bozukluk, zaman yetersizliği, kişilik değişiklikleri, kendine güven, egzersizin algılanan engelleri, motivasyon vb. faktörlerdir. Fiziksel aktiviteden zevk alma, motivasyon, iyi zaman geçirme, sağlıklı yaşama arzusu gibi etkenleri kapsar. Kişiler fiziksel aktiviteden zevk aldıklarında aynı faaliyete tekrar katılırlar. Ancak hoşlanmadığı durumlarda kişi aynı aktiviteyi tekrar seçmeyecektir. Bunun yerine sinemaya gitme ve TV seyretme gibi faaliyetleri tercih edecektir. Yapılan bir çalışmada ailelerin sosyoekonomik durumlarına göre ergenlerin fiziksel aktivitelere katılma seviyelerine bakılmış ve sosyo-ekonomik açıdan düşük profilli aileye sahip olan ergenlerin daha az fiziksel aktivite yaptıkları görülmüştür. Yine aynı çalışmada annelerin eğitim durumuna incelendiğinde eğitim

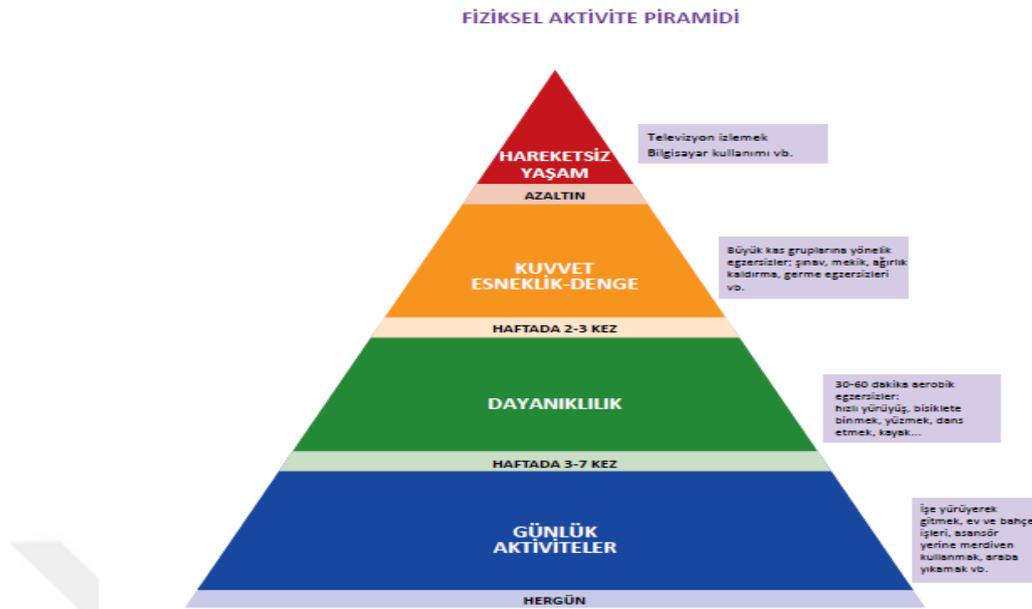
durumu düşük olan annelerin çocuklarının daha az fiziksel aktiviteye katıldığı saptanmıştır. Annenin eğitim seviyesi arttıkça çocuklarının da bir o kadar fiziksel aktivitelere katılım yüzdelerinde artış tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite tercihleri yapılırken etkilenilen faktörleri incelediğimizde: Yaş, fiziksel uygunluk, fiziksel çevre, isteklilik, fazla kilolar, eğlendirmesi, gönüllülük, kişisel ihtiyaçlar doğrultusunda tasarlanması, devamlılığı olabilmesi, maddi durumlar gibi faktörlere göre fiziksel aktivite çeşitleri seçtikleri görülmektedir (Öztürk, 2005).

2.5. Sağlığı Korumak İçin Yapılacak Fiziksel Aktivitenin Dozu Ne

Olmalıdır?

Fiziksel aktivite seviyesi, nasıl ölçüme bağlı olarak değişebilir. Fiziksel aktivite seviyesini belirlerken genellikle fiziksel aktivite sıklığı, yoğunluğu ve süresi gibi en çok tercih edilen değişkenler olmuştur. Enerji harcanması da bu değişkenlerle beraber kullanılan bir başka değişkendir. Fiziksel aktivitenin yoğunluğu genelde hafif, orta ve şiddetli olarak kategorize edilir. Çalışmalarda fiziksel aktivitenin zamanı, genelde hareketli bir biçimde tüketilen dakikaya da % şeklinde kaydedilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığı genellikle, günlük ya da haftalık katılım sayısı ya da yüzdesi şeklinde kaydedilir (Welk ve ark. 2000).

- Yaş ve şiddete dayanır.
- Genellikle haftada 150 dakika orta şiddetli aktivite içermelidir.
- Günde 3 defa 10 dakikalık parçalara ayrılabilir (Sahebi, 2014).



Şekil 1. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, (2014).

Aktivitenin tek bir seansı fiziksel aktivitenin süresini gösterir. Bireysel aktivite seanslarının zamanı ve frekansı beraber gösterilir. Bunlarda biriyken total egzersizin dakikasını ifade etmede kullanılır. Örneğin, tipik bir haftada, haftalık net veya gross enerji harcaması kj veya MET.dk ile gösterilir (Shephard, 2003).

- En fazla yarar sağlamak için orta şiddetli aktivite
- Şiddetli aktivite ile birlikte artan yarar sağlamaktadır.
- Bazı insanlar hafif aktivite yaparak yarar sağlayabilir. Sonuç olarak hiç aktivite yapılmamasından daha iyidir (Carr, 2001).

2.6. Fiziksel Aktiviteyi Arttırmak İçin Dünya Ülkelerinde Yapılan Girişimler

Sanayi devrimiyle birlikte teknolojik gelişmeler ve ulaşım koşullarının değişimi neticesinde yaşam biçimlerinde farklılaşma olmuştur. Bu farklılaşma enerji alımında artışa, aktivite düzeyinde ise azalmaya sebep olmuştur (Hill ve ark., 2012). Örneğin yapılan çalışmalar 1971–2000 yılları arasında günlük enerji alımında erkeklerde 168 kcal/gün, kadınlarda 335 kcal/gün artış olduğunu ortaya koymaktadır (Ünver, 2014). Bununla beraber ilerleyen teknoloji boş zaman aktivitelerinin niteliğinde değişime neden olmuştur. TV, bilgisayar ve video oyunları gibi cihazların kullanımının artması ve

küçük yaş gruplarınca fazla kullanılmaya başlanması ekran başında geçirilen zamanın uzamasına neden olmuştur. Bir başka deyişle aktivite seviyesinde azalmaya sebep olmuştur (Huang ve ark. 2013).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve birçok uluslararası kuruluş, dünyadaki beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığının oturtulması konularında çeşitli programlar geliştirmektedir. (<http://www.hisder.org/herkes-icin-saglik/83-fiziksel-aktivite>).

Yaşa bağlı olarak yapılan ortaya koymaktadır ki fiziksel aktivite seviyesinde azalma meydana gelmiştir. Tudor-Locke ve ark. (2010) bir çalışmada 6–19 yaş arası çocukların ve gençlerin günlük adım sayılarında yaşa bağlı bir biçimde meydana geldiğini gözlemlemişlerdir. Günlük aktivite miktarı ve adım sayısındaki azalmanın 6 yaşından itibaren başlıyor olması hareketsiz yaşam biçiminin de bu yaştan itibaren ortaya çıktığını göstermektedir. ABD’de 6–11 yaş arası çocuklarla yapılan bir çalışmada erkek çocukların %41,4’ü, kız çocukların ise %43,4’ünün hareketsiz olduğu görülmüştür. Yine bu çalışmada günlük ortalama 6 saatin üzerinde bir zaman diliminde herhangi bir fiziksel aktivite yapılmadan zaman geçirildiği objektif yöntem ile tespit edilmiştir. HELENA çalışması olarak bilinen ve 2006–2008 tarihleri arasında 9 Avrupa ülkesinde yapılan çalışmaya yaşları ortalama 12,5–17,49 olan erkek ve kız çocukları katılmıştır. Çalışma sonunda erkek çocuklarının %56,8’inin, kız çocuklarının ise %27,5’inin WHO fiziksel aktivite önerisine uydukları tespit edilmiştir (Rush ve ark. 2012).WHO raporlarında dünya genelinde 13–15 yaş arası çocukların %80,3’ünün günlük 60 dakika aktivite önerisini uygulamadıkları vurgulanmıştır. Raporda fiziksel aktivite seviyesinde yaşa bağlı olarak azalma olduğuna dikkat çekilmiştir (Ünver, 2014).

2.7. Fiziksel Aktiviteyi Arttırmak İçin Türkiye’de Yapılan Girişimler

Türkiye’de Sağlık Bakanlığı “Türk toplumunu obezite, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgi ve bilinçlendirme amaçlı ve aynı zamanda düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı oluşturmak amacıyla” 2013’ten 2017’ye kadar hedefler belirlemiştir. Buna göre;

Bölgeler ya da şehirler seviyesinde geniş örneklemelerden oluşan " Sağlık Araştırmaları beslenme ve fiziksel aktivite " konusunda uzman kişilerin kontrolünde yapılmalıdır.

Okul öncesinden üniversitelere kadar öğrenciler, eğitimciler ve aileler hareketli yaşantının sağlığa olan pozitif etkileri ile ilgili bilgiler verilmelidir.

Okullarda fiziksel aktivite olanaklarının (spor salonu, okul bahçelerinin düzenlenmesi, araç-gereç temini vb.) geliştirilmesi sağlanmalıdır.

Okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve üniversitelerde müfredat programlarına fiziksel aktivite, dengeli ve yeterli beslenme ile ilgili konular eklenmelidir.

İşyerleri düzenlenerek mesaiye uyacak fiziksel aktivite mekânları oluşturulmalı ve insanların teşviği arttırılmalıdır.

Yerel yönetimlerle birlikte toplumda düzenli fiziksel aktivite anlayışının yaygınlaşması, rekreasyon alanlarının ve spor sahalarının oluşması adına gereken mevzuat ve benzeri çalışmalar yapılmalıdır.

Rekreasyon alanlarında ve egzersiz salonlarında gerekli bilgilendirmeler yapılmalı ve uzman kontrolünde egzersiz yapılması sağlanmalıdır.

Topluma yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite alışkanlığı edindirme ve aynı zamanda obezite olasılığını düşürecek kitle bazlı kampanya, program ve etkinliklerin geliştirilmesi, belirli periyotlarla uygulanması ve yaygın hale getirilmesi gerekir (<http://www.hisder.org/herkes-icin-saglik/83-fiziksel-aktivite>).

2.8. Dünyada Fiziksel Aktivitelere Katılım Oranları Nelerdir (Yaş Sınıflarına Göre)

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2008 yılındaki raporuna göre dünya üzerinde genel olarak 15 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin %31'nin yeteri kadar hareket etmediği belirtilmiştir (Global Status Report on Noncommunicable Diseases, 2010).

2009 yılında yapılan bir çalışmada; 1950-1970 yıllarında doğan 1.2 milyon yetişkin erkeğe askerdeyken hem fiziksel uygunluk testi hem de IQ testi yapılmıştır. Sonuçlar karşılaştırıldığında fiziki formu iyi olan kişilerin iq' sunun daha yüksek olduğu, matematik, mantık ve sözel düşünme güçlerinin arttığı, 18 yaşında iken fiziksel olarak formda olanların bir kısmının yükseköğrenime devam ettiği ve bu kişilerin daha iyi şartlarda çalıştıkları görülmüştür. Janssen ve LeBlanc, Kanada'da 5-17 yaş arasındaki çocuklar ve gençler üzerine yapılan bilimsel çalışmaları incelemişler ve 2010 yılında yaptıkları bir çalışmalarında, fiziksel aktivitenin sağlığı desteklediğini; kalp ve akciğer fonksiyonlarında iyileşme sağladığını, vücut yağ yüzdesini azalttığı vurgulamışlardır. Aynı zamanda kan basıncını kontrol altına alma, yaralanmalarda ve metabolik sendrom riskinde azalma, kemik sağlığını arttırma, depresyon belirtilerini azaltmasını ve bu

rahatsızlıkların ortaya çıkmasının ve ölüm oranlarının azaldığını belirtmişlerdir. Çocuklar ve gençler ne kadar çok fiziksel aktiviteye katılırsa sağlık açısından o kadar çok olumlu etki ortaya çıkar. Fedewa ve arkadaşları (2011) yılında 1947–2009 yılları arasında yapılan 59 çalışmayı inceleyen derlemelerinde, fiziksel aktiviteye katılan çocukların ve gençlerin, başarılı olmalarına olumlu katkıda bulunduğu gösterilmiştir. Bu duruma bilhassa aerobik egzersizlerin katkısının daha çok olduğu bildirilmektedir (<http://sagligim.gov.tr/yas-gruplarina-gore-fiziksel-aktivite/>).

2.9. Türkiye’de Spora Katılım Oranı Nelerdir (Yaş Sınıflarına Göre)

2011 yılında Sağlık Bakanlığı’nca yapılan “Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması” na göre ülkemiz genelinde katılımın oranları şu şekilde açıklanmıştır: %77 erkekler, %87 kadınların fiziksel aktiviteye yeterli derecede katılmadığı görülmüştür. Bu sonuç sedanter yaşamın ülkemizde önemli seviyelerde olduğunu göstermektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’na yayımlanmamış ön raporuna göre;
12 yaş ve üzeri bireylerin;

Egzersiz yapmayanlar % 71,9

haftada 1-2 kez egzersiz yapanlar % 9.7

her gün yapanlar % 10.8

Televizyon, internet ve bilgisayar başında geçirilen ortalama süreler;

2-5 yaş için 3.4 saat / gün

6-11 yaş için 6 saat / gündür. (<http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=365>).

Aktif Yaşam Derneği 2010 yılında, Aktif Yaşam Araştırmasıyla Türkiye’nin fiziksel aktivite düzeyini, alışkanlığını ve algısını ortaya çıkarmayı hedefledi. Bu araştırma, 12 şehirde (Ankara, İstanbul, İzmir, Balıkesir, Bursa, Antalya, Malatya, Kayseri, Trabzon Samsun, Erzurum, Diyarbakır) Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılarak 2752 kişiyle yüz yüze görüşme ile gerçekleştirildi.

Araştırmanın çıkan bazı sonuçlar şunlar:

- Toplumda yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip oranı sadece yüzde 25'tir.
- En hareketsiz yaş aralığı 15 – 19. Bu gruptaki gençlerin yüzde 63'ü hareketsiz.
- 55 yaş üstü yüzde 54'lük hareketsizlik oranına sahip. Hareketlilik bakımından durumu en iyi yaş grubu ise 35 – 44 yaş.
- Düşük gelir grubu yüzde 44 ve en hareketsiz grup, yüksek gelir grubu ise yüzde 33.
- Mesleklere göre; öğrenciler yüzde 72 ve en hareketsiz grup.
- İş hayatında fiziksel aktivite düzeyi artıyor. İş hayatında yoğun çalışanlar aktiflerin büyük çoğunluğunu oluşturuyor. Mavi yakalılar yani emek yoğunluklu çalışanlar fiziksel aktivite seviyesi açısından en yüksek grubu oluşturuyor.
- İnsanların en çok hareketsiz kaldığı zaman, boş zamanlar. Toplumda boş zamanı fiziksel aktivite değerlendirme kültürü yer almıyor. (<http://www.aktifyasam.org.tr/projeler/turkiye-toplumunun-fiziksel-aktivite-duzeyi-arastirmasi>).

2.10. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel çevre, sosyal çevre ve biyolojik faktörler fiziksel aktivite belirleyici kaynaklar olabilir. Aynı zamanda bunlar fiziksel aktivitelere katılmayı kolaylaştıran etmenler olabilir bunlar:

- a. Biyolojik ve demografik faktörler
- b. Zihinsel, duygusal ve psikolojik faktörler
- c. Beceri
- d. Sosyokültürel faktörler
- e. Fiziksel çevre faktörleri
- f. Fiziksel aktivitenin özellikleridir (Nahas ve ark., 2003).

Ayrıca fiziksel aktiviteyi etkileyen bireysel faktörlere bakıldığında;

Cinsiyet

Yaş

Sağlık Durumu

Davranış Biçimi

Yaşam Tarzı karşımıza çıkmaktadır

(http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/sunumlar/fiziksel_aktivite_ve_spor/5.pdf).

Sternfeld ve ark. (1999) yapmış oldukları araştırmada fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörleri;

Yaş ilerledikçe Fiziksel Aktivitenin azalması

İrksal faktörler Fiziksel Aktivitenin davranışını belirlemesi

Eğitim seviyesi düştükçe Fiziksel Aktivitenin azalması

Bu gruplarda obezite artması, olarak tanımlamıştır.

2.11. Fiziksel Aktiviteyi Değerlendirme Yöntemleri

Fiziksel aktivite birçok yöntemle ölçülebilir veya sınıflandırılabilir. Fiziksel aktivite genellikle tipi, yoğunluğu, sıklığı ve süresi ile sınıflandırılmaktadır. Meslek olarak ya da boş vakitlerde yapılması, sürekli veya aralıklı olması, ağırlık kaldırma veya ağırlık kaldırmama gibi birçok farklı kritere göre de sınıflandırılabilir (Welk,2002).

Hareketin iki yönü vardır. Fiziksel aktivite (davranışsal yön) ve enerji tüketimi(fiziksel aktiviteden kaynaklanan enerji harcaması). Her ikisi için direkt ve endirekt ölçüm yöntemleri vardır. Direkt yöntemlerin çoğu fiziksel aktiviteden kaynaklanan enerji tüketim miktarı, indirekt yöntemler ise fiziksel aktivitenin fizyoloji ve davranışsal yönü üzerine yoğunlaşmaktadır (Aslan, 2003).

Direkt yöntemler elektronik ve mekanik cihazların kullanıldığı fiziksel aktivite, tespit etme yöntemlerini kapsamaktadır. Fiziksel aktivite suresince vücutta meydana gelen fizyolojik değişimlerin devamlı kaydedilmesini sağlayan yöntemlerdir. Fiziksel aktiviteyi doğrudan ölçebilmekteki üstünlükleri, bu yöntemleri anketlerin en büyük alternatifi haline getirmektedir. Ancak uygulamaların maliyetli olması ve cihazların deneklerin üzerlerinde taşınmasının gerekli olması bu yöntemlerin dezavantajlarındandır bunlar;

1. Gözlem
2. Oda kalorimetresi (vücut sıcaklığı üretimi)
3. Çift katmanlı su tekniği
4. Akselerasyon vektörleri (akselerometre)
5. Hareket algılayıcıları (pedometre)
6. Fiziksel aktivite kaydı veya günlük, hatırlama görüşmeleri (Arslan, 2013).

İndirekt yöntemleri tanımlayacak olursak kişilerin kendilerinin anlattığı bilgilerden faydalanılır. Bu tip yöntemlerle geniş kitlelerle çalışmak kolaydır. Maliyet azlığı, uygulamanın kolay olması ve katılımcıların çalışmaya katılma konusunda diğer yöntemlere göre daha kolay ikna olmaları bu yöntemlerin avantajlı yanlarıdır bunlar;

1. İndirekt kalorimetre (oksijen alımı, karbondioksit üretimi)
2. Besin kaynakları (günlük enerji alımı)
3. Fizyolojik ölçümler (kardiyorespiratuvar uygunluk, kalp hızı, ısı, ventilasyon)
4. Fiziksel aktivite anketleri (Parmaksız, 2007).

2.12. İlgili Araştırmalar

Savcı ve arkadaşlarının (2006) yaptığı çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Arslan ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeylerine göre kadınların % 28.71 sedanter, % 30.70 aktif ve % 40.59 çok aktif grubu oluşturmuş, erkeklerin % 16.98 sedanter, 23'ü % 21.70 aktif ve 65'i % 61.32 çok aktif grubunu oluşturmuştur. Alricsson ve arkadaşlarının (2007) öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %26'sının düzenli olarak fiziksel aktivitelere katıldıkları bulunmuştur. Şanlıer'in (2005) yaptığı çalışmada bireylerin büyük bir çoğunluğunun sedanter yaşam sürdürdükleri, erkeklerin kadınlara oranla daha aktif oldukları bulunmuştur. Marcus (2006) yaptığı çalışmada Amerika'da yetişkinlerin sadece %32'si, çocuk ve gençlerin ise sadece %66'sı yeterli düzeyde aktiftir. Martin ve arkadaşlarının (2006) yaptığı çalışmada dünya üzerindeki yetişkinlerin %17'si sedanter ve kalan diğer %41'i sağlık faydası sağlayacak kadar aktif değildir. Lesline ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (1999) Avustralyalı kolej öğrencilerinden kadınların %53'ü, erkeklerin ise %68'i yeterli düzeyde aktiftir.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın temel amacına uygun olarak; araştırmanın modeli, araştırma evreni ve örnekleme, veri toplama aracının geliştirilme süreci, veri toplama aracının uygulanması ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada veri toplama tekniklerinden genel tarama modellerinden birisi olan anket yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 14.0 programı paket programında yer alan istatistik yöntemler kullanarak değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularından ölçümle belirlenen değişkenler (yaş, boy, kilo) ortalama ve standart sapma ile sayımla belirlenen değişkenler ise frekans ve yüzde değerleri ile hesaplanmıştır. Fiziksel aktivite değerlerinin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır.

3.2. Araştırmacının Rolü ve Özellikleri

Araştırmacı araştırmanın tasarlanmasında, ölçüm araçlarının belirlenmesinde, veri formlarının hazırlanmasında, verilerin toplanmasında, verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasında, verilerin değerlendirilmesinde ve çalışmanın yazımı aşamalarında aktif rol oynamıştır.

3.3. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim yılında Zonguldak ili Bülent Ecevit Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu üniversitede öğrenimlerine devam eden 993 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğrenciler rasgele örneklem modeliyle seçilmiştir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Çalışmada kullanılan ölçekler katılımcılara araştırmacı tarafından içerikleri ve önemli noktaları vurgulanarak gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra, elden dağıtılmış ve elden toplanmıştır.

3.5. Veri Toplama Teknikleri ve Uygulama Şekli

Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılan ölçek orijinal dillerinde geçerliliği güvenilirliği kanıtlanmış, sonrasında Türkçeye uyarlanmış ve Türkçe dil geçerliliği yapılmış bir ölçektir. Araştırmada kullanılan anketler iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemoğrafik soruları içeren anket formu, ikinci bölümde ise "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi" kullanılmıştır.

3.5.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Uluslararası fiziksel aktivite değerlendirme heyeti tarafından 1997 yılında geliştirilmiş bir anket formudur. Anketin kısa ve uzun olmak üzere iki formu vardır. Anket 1998-1999 yılları arasında 12 farklı ülkede dil geçerliliği yapılarak kullanılmaya başlanmıştır. Uluslararası fiziksel aktivite anketi Türkçeye Öztürk (2005) tarafından kazandırılmıştır. Çalışmada Uluslararası fiziksel aktivite anketinin kısa formunu kullanılmıştır. Kısa form 4 ayrı bölümü kapsayan toplam yedi sorudan oluşmaktadır. Anket formu son bir haftada on dakikanın üstündeki fiziksel aktiviteleri sorgulamaktadır. Anket formundaki dört bölüm şöyledir 1)Ağır fiziksel aktiviteler, 2)Orta zorlukta fiziksel aktiviteler, 3)Yürüyüşler, 4) İnaktif olarak geçirilen bölüm. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için Metabolik eşik değer (MET) yöntemi kullanılmaktadır. MET dakikada kilogram başına kullanılan oksijen miktarıdır. MET değeri 3.5 ml/kg/dk dır. Ankette Ağır fiziksel aktiviteler 8 MET, Orta zorlukta fiziksel aktiviteler 4 MET, Yürüyüşler 3.3 MET olarak değerlendirilmektedir. Bu hesaplamalar sonunda bireyler inaktif, minimum aktif, aktif olarak değerlendirilmektedir.

3.6. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi SPSS 15 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri alınmış veri analizi yapılmıştır. Veri analizinde ilk önce dağılımın normalitesine bakılmıştır. Normallik testi Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmıştır. Normal dağılım göstermeyen verilerin değerlendirmesinde Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde 0.05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır.



BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorum

Çalışmaya yaşları 21.58 ± 1.79 yıl boyları 172.65 ± 9.01 cm, ağırlıkları 68.14 ± 13.99 kg olan 606 (%61.0) erkek, 387 (%39.0) kadın birey toplam 993 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara ait demografik özelliklerin dağılımı ve istatistiksel değerlendirmeler aşağıda tabloya dökülmüştür.

Tablo 1.

Çalışmaya Katılanların Üniversiteye Başlamadan Önceki İkamet Yerleri

İkamet Yeri	n	%
Köy	63	6.3
Kasaba	31	3.1
İlçe	236	23.8
İl Merkezi	197	19.8
Büyükşehir	466	46.9
Toplam	993	100,0

Tablo 1 değerlendirildiğinde çalışmaya en fazla %46.9 (n=466) büyükşehirlerde yaşayan öğrencilerin katıldığı. İkinci en büyük katılım %23.8 (n=236) ilçe merkezlerinden, üçüncü en büyük katılım %19.8 (n=236) il merkezinden olduğu, dördüncü en büyük katılımın %6,3 (n=63) köyden ve son olarak da %3.1 (n=31) katılımın kasabalardan olduğu görülmektedir.

Tablo 2.

Katılımcıların Öğrenimlerine Devam Ettikleri Program Türleri

Program Türü	n	%
Önlisans	18	1.8
Lisans	967	97.4
Lisans Üstü	8	0.8
Toplam	993	100

Tablo 2 değerlendirildiğinde çalışma grubunun %1.8'i (n=18) ön lisans öğrencisi, %97.4'i (n=967) i lisans öğrencisi %0.8'i (n=8) lisans üstü öğrencisi olarak eğitim hayatlarını sürdürmektedirler.

Tablo 3.

Katılımcıların Öğrenim Gördüğü Programa Yerleştirmede Esas Alınan Puan Türü

Puan Türü	n	%
Sözel	70	7,4
Eşit Ağırlık	410	41.3
Sayısal	513	51.7
Toplam	993	100,0

Tablo 3 değerlendirildiğinde öğrencilerin üniversiteye yerleştirmede esas alınan puan türüne bakıldığında katılımcıların en fazla %51.7'i (n=513) sayısal puan türüyle üniversiteye yerleştirildikleri görülmektedir. Bunu %41.3'ile (n=410) eşit ağırlıklı, %7.4 ile (n=70) sözel puan yer almaktadır.

Tablo 4.

Çalışmaya Katılanların Düzenli Fiziksel Aktivitelere Katılım Oranı

Katılım Durumu	n	%
Düzenli Olarak Fiziksel Aktiviteye Katılan	310	31.2
Düzenli Olarak Fiziksel Aktiviteye Katılmayan	683	68.8
Toplam	993	100,0

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların %31.2'si (n=310) düzenli fiziksel aktivitelere katıldıklarını, %68.8'i ise (n=683) katılmadıklarını bildirmektedirler.

Tablo 5.

Çalışmaya Katılanların Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumu

Lisans Durumu	n	%
Lisanslı Olarak Spor Yapan	72	7.3
Lisanslı Olarak Spor Yapmayan	921	92.7
Total	993	100

Tablo 5 incelendiğinde çalışma grubunun %7.3'ü (n=72) bir kulüp ya da üniversite takımında lisanslı olarak spor yapmakta, %92,7'si (n=921) lisanslı olarak spor yapmamaktadır.

Tablo 6.

Çalışmaya Katılanların Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	n	%
Okur Yazar Değil	6	0.6
İlkokul	267	26.9
Ortaokul	196	19.7
Lise	352	35.4
Üniversite	160	16.1
Lisans Üstü	12	1.2
Toplam	993	100,0

Tablo 6 incelendiğinde çalışma grubunun babalarının eğitim düzeylerine göre değerlendirildiğinde lise mezunlarının %35.4 (n=352) çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla %26.9 (n=267) ilkokul, %19.7 (n=196) ortaokul, %16.1 (n=160) üniversite, %1.2 (n=12) lisans üstü mezunları takip etmektedir. Katılımcıların babalarının %0.6'sı da (n=6) okur yazar değildir.

Tablo 7.

Çalışmaya Katılanların Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	n	%
Okur Yazar Değil	21	2.1
İlkokul	422	42.5
Ortaokul	221	22.3
Lise	273	27.5
Üniversite	53	5.3
Lisans Üstü	3	0.3
Toplam	993	100,0

Tablo 7 incelendiğinde çalışma grubunun annelerinin eğitim düzeylerine göre değerlendirildiğinde ilkokul mezunlarının %42,5 (n=422) çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla %27,5 (n=273) lise, %22,3 (n=221) ortaokul, %5.3 (n=53) üniversite, %0,3 (n=3) lisans üstü mezunları takip etmektedir. Katılımcıların annelerinin %2,1'i (n=21) okuryazar değildir.

Tablo 8.

Çalışmaya Katılanların Ebeveynlerinin Gelir Durumuna Göre Dağılımı

Gelir Durumu	n	%
Çok kötü	6	0,6
Kötü	43	4,3
Normal	610	61,4
İyi	299	30,1
Çok iyi	35	3,5
Toplam	993	100,0

Tablo 8 incelendiğinde çalışma grubunun ebeveynlerin gelir durumu dağılımı şöyledir; çalışmaya katılanların büyük çoğunluğunun aile geliri normal %61,4 (n=610) düzeydedir. Aile geliri iyi durumda olanlar %30,1 (n=299), çok iyi olanlar %3,5 (n=35), kötü olanlar %4,3 (n=43), çok kötü olanlar %0,6 (n=6) dir.

Tablo 9.

Çalışmaya Katılanların Ders Başarı Durumuna Göre Dağılımı

Ders Başarı Durumu	n	%
Kötü	99	10,0
Normal	381	38,4
İyi	513	51,7
Toplam	993	100,0

Tablo 9 incelendiğinde çalışma grubunun ders başarı durumu dağılımı şöyledir; çalışmaya katılanların büyük çoğunluğunun [%51,7 (n=513)] iyi düzeyde ders başarısına sahip olduklarını belirtmektedir. Ders başarısı normal durumda olanlar %38,4 (n=381), kötü olanlar %10,0 (n=99) dur.

Tablo 10.

Çalışmaya Katılanların Üniversite Eğitimlerinde Almış Oldukları Müfredatta Beden Eğitimi ve Spor ile İlgili Ders Alma Durumu

Ders Alma Durumu	n	%
Beden Eğitimi Dersi Alan	613	61,7
Beden Eğitimi Dersi Almayan	380	38,3
Total	993	100

Tablo 10 incelendiğinde çalışma grubunun üniversite eğitimleri boyunca %61,7'si(n=613) Beden eğitimi dersi almışlar, %38,3'ü (n=380) beden eğitimi dersi almamışlardır.

Tablo 11.

Çalışmaya Katılanların İkamet Ettikleri Yerlere Yakın Spor Alanlarının Bulunma Durumu

Spor Alanı Durumu	n	%
Spor Alanı Bulunuyor	378	38,1
Spor Alanı Bulunmuyor	615	61,9
Total	993	100

Tablo 11 incelendiğinde çalışma grubunun ikamet ettikleri yerlere yakın spor alanı bulunanların oranı %38,1'si(n=378) bulunmayanların oranı, %61,9'ü (n=615) dir.

Tablo 12.

Çalışmaya Katılanların Fiziksel Aktivite Düzeyi

Fiziksel Aktivite Düzeyi	n	%
İnaktif	426	42.9
Minimum aktif	136	13.7
Aktif	431	43.4
Toplam	993	100

Tablo 12 incelendiğinde çalışma grubunun %42.9'u (n=426) inaktif, %13,7'si (n=136) minimum aktif, %43.4'u (n=431) aktiftir.

Tablo 13.

Çalışmaya Katılanların Babalarının Sporla İlgilenme Durumu

Spora İlgî Düzeyi	n	%
Sporla İlgileniyor	369	37,2
Sporla İlgilenmiyor	624	62,8
Total	993	100

Tablo 13 incelendiğinde çalışma grubunun babalarının %37,2'si (n=369) sporla ilgilenirken, %62,8'i (n=624) sporla ilgilenmemektedir.

Tablo 14.

Çalışmaya Katılanların Annelerinin Sporla İlgilenme Durumu

Spora İlgili Düzeyi	n	%
Sporla İlgileniyor	143	14,4
Sporla İlgilenmiyor	850	85,6
Total	993	100

Tablo 14 incelendiğinde çalışma grubunun annelerinin %14,4'ü (n=143) sporla ilgilenirken, %85,6'sı (n=850) sporla ilgilenmemektedir.

Tablo 15.

Çalışmaya Katılanların Kız ya da Erkek Arkadaşa Sahip Olma Durumu

Arkadaşa Sahip Olma Durumu	n	%
Sahip	570	54,7
Sahip Değil	423	42,6
Total	993	100

Tablo 15 incelendiğinde çalışma grubunun kız ya da erkek arkadaşına sahip olanlar %54,7 (n=570) iken, %26,6'sı (n=423) kız ya da erkek arkadaşına sahip değildir.

Tablo 16.

Çalışmaya Katılanların Ders Dışındaki Zamanlarda Bir İşte Çalışma Durumu

İş Durumu	n	%
Çalışıyor	114	11,5
Çalışmıyor	879	88,5
Total	993	100

Tablo 16 incelendiğinde çalışmaya katılanların ders dışında bir işte çalışma oranları şöyledir; Çalışanlar %11,5 (n=114), çalışmayanlar %88,5 (n=879) dir.

Tablo 17.

Çalışmaya Katılanların Her Hangi Bir Kronik Hastalığa Sahip Olma Durumu

Kronik Hastalık Durumu	n	%
Sahip	60	6,0
Sahip Değil	933	94,0
Total	993	100

Tablo 17 incelendiğinde çalışmaya katılanların %6,0'sı (n=60), her hangi bir kronik hastalığa sahipken %94,0'ı (n=933) herhangi bir kronik hastalığa sahip değildir.

Tablo 18.

Çalışmaya Katılanların Her Hangi Bir Bedensel Engele Sahip Olma Durumu

Engel Durumu	n	%
Sahip	17	1,7
Sahip Değil	976	98,3
Total	993	100

18 incelendiğinde çalışmaya katılanların %61,7'si (n=17), her hangi bir bedensel engele sahipken %98,3'ü (n=976) herhangi bir bedensel engelesahip değildir.

Tablo 19.

Çalışmaya Katılanların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi

Cinsiyet	İnaktif		Minumum Aktif		Aktif		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Erkek	219	36,1	80	13,2	307	50,7	606	100	35,712	,000
Kadın	207	53,5	56	14,5	124	32,4	387	100		
Toplam	426	42,9	136	13,7	431	43,4	993	100		

Tablo 19 incelendiğinde erkeklerin %36,1'i (n=219) inaktif, %13,2'si (n=80) minumum aktif, %50,7'si (n=307) aktiftir. Kadınların ise %53,5'i (n=207) inaktif, %14,5'i (n=56) minumum aktif, %32,4'ü (n=124) aktiftir. Katılımcıların cinsiyetleri fiziksel aktivite düzeyini önemli derecede etkilemektedir (p<0,05).

Tablo 20.

Çalışmaya Katılanların Yerleşim Yerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi

Yerleşim Yeri	İnaktif		Minumum Aktif		Aktif		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Köy	26	41,3	13	20,6	24	38,1	63	100	11,090	,197
Kasaba	17	54,8	1	3,2	13	41,9	31	100		
İlçe	113	47,9	29	12,3	94	39,8	236	100		
İl merkezi	79	40,1	32	16,2	86	43,7	197	100		
Büyük Şehir	191	41,0	61	13,2	214	45,9	466	100		
Toplam	426	42,9	136	13,7	431	43,4	993	100		

Tablo 20 incelendiğinde üniversiteye gelmeden önce köyde yaşayan katılımcıların %41,3'ü (n=26) inaktif, %20,6'sı (n=13) minumum aktif, %38,1'i (n=24) aktiftir. Kasabada yaşayan katılımcıların %54,8'i (n=17) inaktif, %3,2'si (n=1) minumum aktif, %41,9'u (n=13) aktiftir. İlçede yaşayan katılımcıların %47,9'u (n=113) inaktif, %12,3'ü (n=29) minumum aktif, %39,8'i (n=236) aktiftir. İlde yaşayan katılımcıların %40'i (n=79) inaktif, %16,2'si (n=32) minumum aktif, %43,7'si (n=86) aktiftir. Büyük şehirlerde yaşayan katılımcıların %41,0'ı (n=191) inaktif, %13,2'si (n=61) minumum aktif, %45,9'u (n=214) aktiftir. Katılımcıların üniversiteye gelmeden önceki yerleşim yerlerine göre fiziksel aktivite düzeyi değerlendirildiğinde önemli düzeyde bir farkın olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Tablo 21.

Çalışmaya Katılanların Ders Başarısına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi

Başarı Durumu	İnaktif		Minumum Aktif		Aktif		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kötü	39	39,4	16	16,2	44	44,4	99	100	1,022	,906
Normal	168	41,1	51	13,4	162	42,5	381	100		
İyi	219	42,7	69	13,5	225	43,9	513	100		
Toplam	426	42,7	136	13,7	431	43,4	993	100		

Tablo 21 incelendiğinde katılımcıların ders başarılarını kötü olarak değerlendirenlerin %39,4'ü (n=39) inaktif, %16,2'si (n=16) minumum aktif, %44,4'ü (n=44) aktiftir. Ders başarısını normal olarak değerlendiren katılımcıların %41,1'i (n=168) inaktif, %13,4'ü (n=51) minumum aktif, %42,5'i (n=162) aktiftir. Ders başarısını iyi olarak değerlendiren katılımcıların %42,7'si (n=426) inaktif, %13,7'si (n=136) minumum aktif, %13,7'si

(n=136) aktiftir. Katılımcıların ders başarısına göre fiziksel aktivite düzeyi değerlendirmesinde önemli derecede farkın olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 22.

Çalışmaya Katılanların Lisanslı Olarak Kulüpte Oynamalarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi

Oynama Durumu	İnaktif		Minumum Aktif		Aktif		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Evet	19	26,4	9	12,5	44	61,1	72	100	10,622	0.005
Hayır	407	44,2	127	13,8	387	42,0	921	100		
Toplam	426	42,9	136	13,7	431	43,4	993	100		

Tablo 22 incelendiğinde kulüpte oynayan katılımcıların %26,4'ü (n=19) inaktif, %12,5'i (n=9) minumum aktif, %61,1'i (n=44) aktiftir. Her hangi bir kulüpte oynamayan katılımcıların %44,2'si (n=407) inaktif, %13,8'i (n=127) minumum aktif, %42,0'i (n=387) aktiftir. Katılımcıların kulüpte oynamasına göre fiziksel aktivite düzeyi değerlendirmesinde önemli derecede farkın olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 23.

Çalışmaya Katılanların Üniversiteye Yerleştirme Puan Türüne Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi

Puan Türü	İnaktif		Minumum Aktif		Aktif		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Sözel	31	44,3	10	14,3	29	41,4	70	100	6,074	,194
Eşit Ağırlıklı	192	46,8	57	13,9	161	39,3	410	100		
Sayısal	203	39,6	69	13,5	241	47,0	513	100		
Toplam	426	42,9	136	13,7	431	43,4	993	100		

Tablo 23 incelendiğinde üniversiteye yerleştirme puanına göre sözel puan ile yerleştirilen katılımcıların %44,3'ü (n=31) inaktif, %14,3'ü (n=10) minumum aktif, %41,4'ü (n=29) aktiftir. Eşit ağırlıklı puanla yerleştirilen katılımcıların %46,8'i (n=192) inaktif, %13,9'u (n=57) minumum aktif, %39,3'ü (n=161) aktiftir. Sayısal puanla yerleştirilen katılımcıların %39,6'sı (n=203) inaktif, %13,5'i (n=69) minumum aktif, %47'si (n=241) aktiftir. Katılımcıların üniversiteye yerleştirme puanına göre fiziksel aktivite düzeyi değerlendirmesinde önemli derecede farkın olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 24.

Çalışmaya Katılanların Babalarının Spora Karşı İlgi Düzeyine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi

İlgi Düzeyi	İnaktif		Minumum Aktif		Aktif		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%		
İlgilenen	140	37,9	43	11,7	186	50,4	369	100	11,791	,003
İlgilenmeyen	286	45,8	93	14,9	245	39,3	624	100		
Toplam	426	42,9	136	13,7	431	43,4	993	100		

Tablo 24 incelendiğinde katılımcıların babalarının sporla ilgilenme düzeyine göre fiziksel aktivite düzeyleri şöyledir. Sporla ilgilenen babaların çocuklarının 37,9'u (n=140) inaktif, %11,7'si (n=43) minumum aktif, %50,4'ü (n=186) aktiftir. Sporla ilgilenmeyen babaların çocuklarının %45,8'i (n=286) inaktif, %14,9'u (n=93) minumum aktif, %39,3'ü (n=245) aktiftir. Katılımcıların babalarının sporla ilgilenme düzeyine göre fiziksel aktivite düzeyi değerlendirmesinde önemli derecede farkın olduğu görülmüştür (p<0,05).

Tablo 25.

Çalışmaya Katılanların Annelerinin Spora Karşı İlgi Düzeyine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi

İlgi Düzeyi	İnaktif		Minumum Aktif		Aktif		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%		
İlgilenen	49	34,3	23	16,1	71	49,7	143	100	5,101	0,78
İlgilenmeyen	377	44,4	113	13,3	360	42,4	850	100		
Toplam	426	42,9	136	13,7	431	43,3	993	100		

Tablo 25 incelendiğinde katılımcıların annelerinin sporla ilgilenme düzeyine göre fiziksel aktivite düzeyleri şöyledir. Sporla ilgilenen annelerin çocuklarının 34,3'u (n=49) inaktif, %16,1'i (n=23) minumum aktif, %49,7'si (n=71) aktiftir. Sporla ilgilenmeyen annelerin çocuklarının %44,4'ü (n=377) inaktif, %13,3'u (n=113) minumum aktif, %42,4'ü (n=360) aktiftir. Katılımcıların annelerinin sporla ilgilenme düzeyine göre fiziksel aktivite düzeyi değerlendirmesinde önemli derecede farkın olmadığı görülmüştür (p>0,05).

BÖLÜM V

Sonuç ve Öneriler

5.1. Sonuç

Fiziksel aktivite üzerine yapılan çalışmalara son zamanlarda hız verilmiştir. Dünya genelinde hipokinetik hastalıkları önlemenin en iyi yolu fiziksel aktivitedir. Dünya sağlık örgütü günümüzde üye ülkelerine fiziksel aktiviteyi arttırmayı ve fiziksel aktiviteyi teşvik edici girişimlerde bulunmayı tavsiye etmektedir. Fiziksel aktivite çağımızın en büyük sağlık sorunları olan bulaşıcı olmayan hastalıklara karşı savaşta anahtar rol oynamaktadır.

Bu çalışmada üniversiteli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini ve çeşitli seçili özelliklerin fiziksel aktivite ile olan ilişkisini ortaya koymak için yapılmıştır. Üniversiteli öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeyi "aktif" olarak değerlendirilenlerin oranı %43,4 dür. Bunun yanında fiziksel aktivite düzeyini cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma durumu, babanın spora karşı ilgisi etkilemektedir.

5.2. Öneriler

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar dikkate alınarak uygulayıcılara ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler şöyle özetlenmiştir:

- Fiziksel aktivite üniversiteli öğrenciler arasında özendirilmelidir.
- Üniversiteli öğrenciler arasında fiziksel aktiviteyi arttırıcı girişimlerde bulunulmalıdır.
- Kadın üniversiteli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini arttırıcı önlemler alınmalıdır.
- Üniversiteli öğrencilerin düzenli olarak fiziksel etkinliklere katılımlarını sağlayacak kulüplere sporcu olarak katılımları sağlanmalıdır.
- Babaların spora karşı ilgileri çocuklarının fiziksel aktivite düzeyini etkilemektedir. Bu yüzden fiziksel aktiviteyi arttırıcı programların içerisine ailelerde dâhil edilmelidir.

KAYNAKLAR

- Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Arslan, M. (2014). Marmara Üniversitesi Haydarpaşa Kampüsü'nde Çalışan Öğretim Elemanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul; Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim dalı*.
- Aslan U.B. (2003). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Yöntemlerle Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Ankara; Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aslan UB., Livanelioğlu A, Aslan Ş.,(2007) Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 18(1):11-19.
- Alricsson M, Landstad BJ, Romild U, et al. (2006) Self-related health, physical activity and complaints in Swedish high school students. *Scientific World Journal*. 6:816-826.
- Baltacı, G. (2008). *Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bayrakçı, Y.V. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Cana, H. (2012). Sakarya Üniversitesinde Çalışan Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Bazı Fiziksel Özellikleri ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Tespiti. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya; Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı*.
- Carr, H. (2001). New Zealand Health Strategy (online). http://www.newhealth.govt.nz/toolkits/physical/background_2.htm, 15.01.2016.
- Dobbins, M., DeCorby, K., Robeson, P., Husson, H., Tirilis, D. (2009). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Erden, Y. (2003). Harness sisteminin diz osteoartrit hastalarının yürüyüş mesafesine ve süresine etkileri. Uzmanlık Tezi. *Başkent Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.

- Geisinger, K.F. (1994). Cross-cultural normative assessment: translation and adaptation issues influencing the normative interpretation of assessment instruments, *Psychological Assessment*, 6, 304-312.
- Haddad, J.M., van Emmerik, R.E., Whittlesey, S.N., Hamill, J. (2006). Adaptations in interlimb and intralimb coordination to asymmetrical loading in human walking. *Gait and posture*, 23(4), 429-434.
- Hill, J. O., Wyatt, H.R., Peters, J. C. (2012). Energy balance and obesity. *Circulation*. (1), 126-132.
- Huang, W.Y., Wong, S.H., Salmon, J. (2013). Correlates of physical activity and screen-based behaviors in Chinese children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(6), 509-514.
- Ipaq research committee Guidelines for data processing and analysis of International Physical Activity Questionnaire (online), 5 Subat 2004. <http://www.ipaq.ki.se>, 10.03.2004.
- Karaca, A., Turnagöl, H. (2007). Çalışan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliği ve Geçerliliği. *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 18, 68-84.7
- Marcus B H, Williams D M, Dubbert P M.(2006). Physical Activity Intervention Studies. *Circulation*. 114:2739-2752.
- Rush, E., Coppinger, T., Obolonkin, V., Hinckson, E., McGrath, L., McLennan, S., Graham, D. (2012). Use of pedometers to identify less active children and time spent in moderate to vigorous physical activity in the school setting. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(3), 226-230.
- Task force on community preventive services, (2002).Recommendations to increase physical activity on communities, *American. Journal of Preventive. Medicine.*, 22, 67-72.
- Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S., Lee, N., Popkin, B.M. (2007). Cross sectional comparison of physical activity and inactivity patterns in Chinese and Filipino youth. *Child: care, health and development*,33(1), 59-66.
- Tudor-Locke, C., Johnson, W.D., Katzmarzyk, P.T. (2010). Accelerometerdetermined steps per day in US children and youth. *Medicine and science in sports and exercise*, 42(12), 2244-2250.

- Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması. Erişim: <http://www.aktifyasam.org.tr/projeler/turkiye-toplumunun-fiziksel-aktivite-duzeyiarastirmasi>. Erişim tarihi: 13.01.2016.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerlilik ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara; *Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı*.
- Özüdoğru, E. (2013). Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Burdur; MAKÜ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı*.
- Parmaksız H. (2007). Yetişkin Obezlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *İzmir; Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*
- Sahebi, A. (2014). üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara; *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı*.
- Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, (2006) Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Araştırmaları* 34: 166-172.
- Shephard, R.J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires, *British Journal of Sports Medicine.*, 37, 197-206.
- Sukan, H.D. (2013). Fiziksel aktivitenin zihinsel engelli çocukların sosyalleşmesine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, *Muğla; Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*.
- Sternfeld, B., Ainsworth, B.E., Quesenberry, C.P. (1999). Physical Activity Patterns In a Diverse Population of Women. *Preventive Medicine.* 28(3), 313-323.
- Şanlıer N. (2005) Gençlerde Biyokimyasal Bulgular, Antropometrik Ölçümler, Vücut Bileşimi, Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 25 (3): 47-73.

- Ünver, E. (2014). Ergenlik Öncesi Erkek Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin 6 Dakika Yürüme Testi İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, *Ankara; Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı*.
- Welk, G., Differding, J., Thompson, R., Blair, S., Dziura, J., Hart, P. (2000). The utility of the Digi-Walker step counter to assess daily physical activity patterns. *Medicine Science Sport Exercise*. (32), 481-488.
- Welk G.J. (2002). *Physical Activity Assessment for Health-Related Research*, United States of America: Human Kinetics Publishers.
- WHO, (2009). World Health Organization, Unhealthy Diets and Physical Inactivity.
- WHO, (2011). Global recommendations on physical activity for health.
- Zorba E., Saygın Ö. (2009). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: İnceler Ofset.
- Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. <http://www.aktifyasam.org.tr/projeler/turkiye-toplumunun-fiziksel-aktivite-duzeyi-arastirmasi> Erişim Tarihi: 15.02.2016.
- Sayılarla Fiziksel Aktivite. <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=365> Erişim Tarihi: 14.02.2016.
- Fiziksel Aktivite ve Kadın.<http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/> Erişim Tarihi: 14.02.2016.
- Fiziksel Aktivite. <http://www.hisder.org/herkes-icin-saglik/83-fiziksel-aktivite> Erişim Tarihi: 15.02.2016.
- Sağlık ve Fiziksel Aktivite. <http://sagligim.gov.tr/yas-gruplarına-gore-fiziksel-aktivite/> Erişim Tarihi: 15.02.2016.

EKLER

Ek 1: Anket Formu

Sevgili öğrenci arkadaşlarım bu anket bilimsel bir amaçla hazırlanmıştır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm sosyodemografik özelliklerinizi ve spora katılım engellerinizi, ikinci bölüm ise fiziksel aktivite düzeyinizi sorgulamaktadır. Anketimize vereceğiniz içten ve samimi cevaplar çalışmamızın güvenilirliğini arttıracaktır. Anketimize ad ve soyad ya da sizi tanıtıcı herhangi bir şey yazmanıza gerek yoktur. Katılımınız ve samimiyetiniz için şimdiden teşekkür ederim.

Okt. Geylan BOSTAN
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

.....BİRİNCİ BÖLÜM

(1)Yaş:..... (2)Boy:..... (3)Ağırlık:..... (4)Sınıf:.....(5)Cinsiyetiniz nedir? ()Bay ()Bayan

(6)- Üniversiteye gelmeden hayatınızın büyük bölümünü geçirdiğiniz yerleşim yeri neresidir?
()Köy ()Kasaba ()İlçe ()İl merkezi ()Büyükşehir

7. Okuduğunuz fakülte, yüksekokul, meslek yüksekokulu programı nedir?
()Ön Lisans (iki yıllık) ()Lisans (Dört yıllık) ()Yüksek lisans (Beş ve altı yıllık)

8. Okuduğunuz fakülte, yüksekokul, meslek yüksekokulu ve bölüm adı nedir?

...../.....

9.Üniversiteyi kazandığınızda (puan olarak) yüzde kaçlık dilimde yer aldınız?.....

10.Öğreniminize devam etmiş olduğunuz bölüme hangi puan türünde girdiniz?

()Sözel ()Eşit ağırlıklı ()Sayısal

11. Düzenli spor yapıyor musunuz?()Evet ()Hayır

12. Düzenli spor yapıyorsanız yaptığınız spor branşı nedir?.....

13. Herhangi bir takımda (Okul takımı ya da kulüp takımı) oynuyor musunuz?()Evet ()Hayır

14. Babanızın eğitim durumu nedir?

()Okur-Yazar değil ()Okur-Yazar ()İlkokul ()Ortaokul ()Lise ()Üniversite ()Lisansüstü

15. Annenizin eğitim durumu nedir?

()Okur-Yazar değil ()Okur-Yazar ()İlkokul ()Ortaokul ()Lise ()Üniversite ()Lisansüstü

16. Size göre ailenizin ortalama geliri nasıldır?()Çok kötü ()Kötü ()Normal ()İyi ()Çok iyi

17. Ders başarınızı nasıl değerlendirirsiniz?()Çok kötü ()Kötü ()Normal ()İyi ()Çok iyi

18. Okulunuzda yeterince spor sahası var mı?()Var ()Yok

19.Oturduğunuz yere yakın çevrede yeterince spor sahası var mı? (Zonguldak ilinde oturduğunuz yer)

()Var ()Yok

21.Babanız sporla ilgilenir mi/İlgilenir miydi?()Evet ()Hayır

22.Anneniz sporla ilgilenir mi/İlgilenir miydi?()Evet ()Hayır

23. Haftalık ortalama kaç saatinizi elektronik ortamda (bilgisayar, akıllı telefon, televizyon vb) geçirirsiniz?.....

24. Kız arkadaş ya da erkek arkadaşına sahip misiniz?()Evet ()Hayır

25. Üniversite öğreniminiz sırasında ek bir işle uğraşıyor musunuz (Tam zamanlı-Yarı zamanlı)

()Evet ()Hayır

26. Herhangi bir bedensel engeliniz var mı?()Var ()Yok

İKİNCİ BÖLÜM

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___ gün

() Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

(Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.)

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

() Bilmiyorum/Emin değilim

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___ gün

() Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

(Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.)

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

() Bilmiyorum/Emin değilim

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___ gün

() Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

(Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.)

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

() Bilmiyorum/Emin değilim

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

() Bilmiyorum/Emin değilim

Sorularımız sona ermiştir. Katılımınız için teşekkürler.....

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

- Adı Soyadı : Geylan BOSTAN
- Doğum Yeri ve Tarihi : Diyarbakır, 01.01.1982
- Eğitim Durumu : Lisans
- Lisans Öğrenimi : Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
- Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri
Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim
Dalı (2015-devam ediyor)
- Bildiği Yabancı Diller : İngilizce
- Bilimsel Faaliyetleri : -
- İş Deneyimi : Bülent Ecevit Üniversitesi, Okutman (2012-
Devam ediyor)
- İletişim :0.507.419 63 58
- E-Posta Adresi : geylanibostan@hotmail.com
- Tarih : 24.10.2016