

**T.C.**  
**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS**

**Samet HACIOĞLU**

**SPORCU OLAN VE OLMAYAN BİREYLERDE FİZİKSEL  
AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

**TEZ YÖNETİCİSİ**  
**Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ**

**YOZGAT-2021**

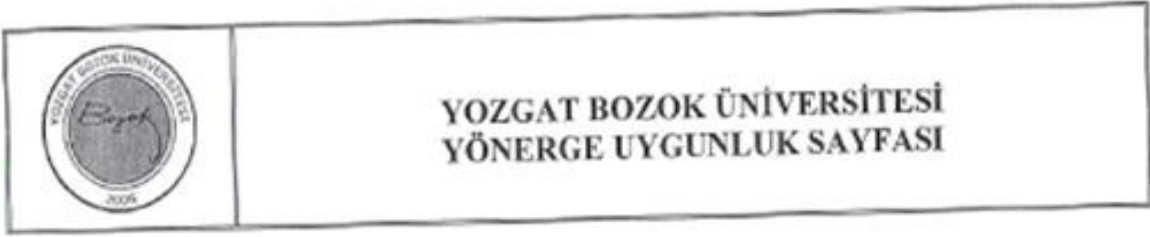


**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ  
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK SAYFASI**

**T.C.  
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

**İmza  
Samet HACIOĞLU**



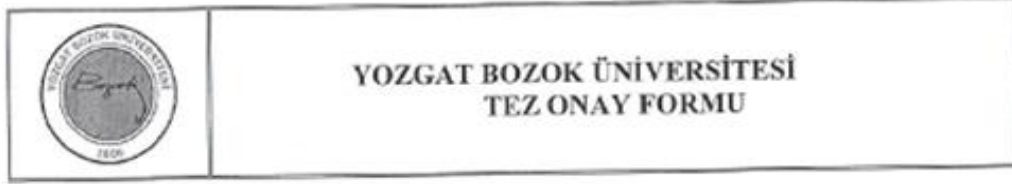
T.C.  
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

"Sporcu Olan ve Olmayan Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi" adlı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi 'ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan  
Samet HACIOĞLU  
İmza

Danışman  
Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ  
İmza

Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ  
Ana Bilim Dalı Başkanı  
İmza



T.C.  
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 90110317010 öğrenci numaralı öğrencisi Samet HACIOĞLU' nun hazırladığı "Sporcu Olan ve Olmayan Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi" başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 16/02/2021 tarihinde (saat: 15:00) yapılmış, tezin onayına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.

**Başkan** : Prof. Dr. Hasan ŞAHAN

**Jüri Üyesi** : Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ  
(Danışman)

**Jüri Üyesi** : Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN

**ONAY:**

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ..... sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Prof. Dr. Ümit BUDAK  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## ÖZET

**Yüksek Lisans Tezi**

### **SPORCU OLAN VE OLMAYAN BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

**Samet HACIOĞLU**

Bu çalışmanın amacı sporcu ve sedanter yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunlukları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu çalışmada sosyal becerinin belirlenmesinde sosyal beceri skalası kullanılırken, fiziksel benlik algısı skalası da fiziksel benlik algısının belirlenmesinde kullanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde ise fiziksel aktivite değerlendirme anketi kullanılmıştır. Spor eğitimi gören öğrencilerin sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde, Pearson Product Moment Correlation katsayısı kullanılmıştır. Kadın ve erkeklerden elde edilen sosyal beceri ile fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite değerleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal beceri, fiziksel benlik algısı, fiziksel aktivite

**ABSTRACT****Master's Thesis****DETERMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN  
ATHLETES AND NON-ATHLETES****Samet HACIOĞLU**

The aim of this study is to investigate the relationship between physical activity levels and physical fitness of young people aged 15-17.

In this study, while the social skill scale is used to determine social skills, the physical self-perception scale is used to determine the physical self-perception. Physical activity assessment questionnaire was used to determine the level of physical activity. Pearson Product Moment Correlation coefficient was used to determine the relationship between social skills, physical self-perception and physical activity levels of sports students. A positive correlation was found between social skills obtained from women and men, physical self-perception and physical activity values.

**Key Words:** Social skills, physical self-perception, physical activity

## İÇİNDEKİLER DİZİNİ

<b>BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK SAYFASI .....</b>	<b>i</b>
<b>YÖNERGE UYGUNLUK SAYFASI .....</b>	<b>ii</b>
<b>TEZ ONAY FORMU .....</b>	<b>iii</b>
<b>ÖZET .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....</b>	<b>vi</b>
<b>TABLolar DİZİNİ.....</b>	<b>ix</b>
<b>SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ÖNSÖZ .....</b>	<b>xv</b>
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Problem .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Araştırmanın Amacı ve Deseni.....</b>	<b>1</b>
<b>1.3. Araştırmanın Önemi .....</b>	<b>2</b>
<b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>4</b>
<b>2.1. Spor ve Sağlık.....</b>	<b>4</b>
<b>2.2. Spor, Sosyal Beceri, Kişilik ve Toplum İlişkisi .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2.1. Sporun toplumsal özellikleri ve yararları .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2.2. Sporun kişilik üzerine etkisi .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2.3. Sosyal beceri.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2.4. Sosyal yeterlilik .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.5. Sosyalleşme.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2.6. Sosyal olgunluk .....</b>	<b>15</b>
<b>2.3. Sosyal Beceri ile İlgili Diğer Kavramlar .....</b>	<b>16</b>
<b>2.3.1. Anksiyete kavramı ve özellikleri .....</b>	<b>16</b>
<b>2.3.2. Toplumsal hayatta iletişim.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3.3. Sosyal beceri ve fiziksel benlik algısı ilişkisi.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3.4. Benlik .....</b>	<b>18</b>
<b>2.3.5. Kişilik.....</b>	<b>19</b>
<b>2.3.5.1. Kimlik geliştirme .....</b>	<b>19</b>

2.3.5.2. Kendini tanıma kavramı .....	19
2.3.5.3. Benlik algısı .....	20
2.3.5.4. Benlik sunumu .....	21
2.3.5.5. Kendini uyarılma .....	22
2.4. Beden İmajı Kavramı .....	22
2.5. Fiziksel Benlik Algısı .....	22
2.5.1. Fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite ilişkisi .....	23
2.5.2. Fiziksel aktivite .....	24
2.6. Fiziksel Aktivitenin Yararları .....	25
2.7. Fiziksel Aktivite ve Spor .....	26
2.8. Fiziksel Aktivite ve Sağlık .....	28
2.9. Fiziksel Açıdan İnaktivite .....	29
2.10. Fiziksel Açıdan Uygunluk .....	31
2.10.1. Fiziksel uygunluğun bileşenleri .....	32
2.10.2. Vücut kompozisyonu .....	32
2.10.3. Esneklik .....	33
2.10.4. Kalp-Dolaşım sistemi dayanıklılığı .....	33
2.10.5. Dayanıklılık .....	34
2.10.6. Kuvvet .....	34
2.10.7. Sürat .....	35
2.10.8. Koordinasyon .....	35
2.10.9. Denge .....	35
2.10.10. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi ve ölçüm yöntemleri .....	36
2.10.11. Kriter yöntemler .....	37
2.10.12. Objektif yöntemler .....	38
2.10.13. Sübjektif yöntemler .....	39
3. GEREÇ ve YÖNTEM .....	41
3.1. Araştırmanın tipi .....	41
3.2. Evren, Örneklem Yöntemi ve Sayısı .....	41
3.3. Araştırma Verilerinin Elde Ediliş Yöntemi .....	41
3.4. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Analiz Yöntemleri .....	41
4. BULGULAR .....	42



<b>5. SONUÇ – TARTIŞMA ve ÖNERİ.....</b>	<b>88</b>
<b>6. KAYNAKÇA.....</b>	<b>95</b>
<b>7. EKLER.....</b>	<b>106</b>
<b>EK 1. Anketler .....</b>	<b>107</b>
<b>8. ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>110</b>



## TABLOLAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların cinsiyetleri açısından dağılımları .....	42
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların yaşları açısından dağılımları .....	42
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların boyları açısından dağılımları.....	42
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların kiloları açısından dağılımları.....	43
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların gelir durumları açısından dağılımları .....	43
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların sporcu olup olmadıkları açısından dağılımları .....	44
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların haftada kaç gün çalıştıkları açısından dağılımları.....	44
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların günde kaç saat çalıştıkları açısından dağılımları.....	44
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların 1 günde çalıştıkları buldukları süre içinde kaç saat oturdukları açısından dağılımları .....	45
<b>Tablo 10.</b> Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere yürüyerek haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları .....	45
<b>Tablo 11.</b> Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere araba ile haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları .....	46
<b>Tablo 12.</b> Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere oturarak haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları .....	46
<b>Tablo 13.</b> Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere ayakta haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları .....	47
<b>Tablo 14.</b> Katılımcıların hafta içi bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları.	47
<b>Tablo 15.</b> Katılımcıların hafta sonu bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları .....	48
<b>Tablo 16.</b> Katılımcıların temizlik yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları.....	48
<b>Tablo 17.</b> Katılımcıların yemek yapma, masa hazırlama ve toplamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	49
<b>Tablo 18.</b> Katılımcıların bulaşık yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları.....	50
<b>Tablo 19.</b> Katılımcıların çamaşır yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde	

- kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları.....51
- Tablo 20.** Katılımcıların ütü yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....52
- Tablo 21.** Katılımcıların alışveriş yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....52
- Tablo 22.** Katılımcıların çocuk bakımları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....53
- Tablo 23.** Katılımcıların tamirat yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....54
- Tablo 24.** Katılımcıların ders çalışmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....55
- Tablo 25.** Katılımcıların bilgisayar kullanmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....55
- Tablo 26.** Katılımcıların kitap okumaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....56
- Tablo 27.** Katılımcıların televizyon izlemeleri hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....57
- Tablo 28.** Katılımcıların resim yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....58
- Tablo 29.** Katılımcıların müzik aleti çalmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....58

<b>Tablo 30.</b> Katılımcıların bir günde çıktıkları kat sayıları açısından dağılımları.....	59
<b>Tablo 31.</b> Katılımcıların yürüyüş yapmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	59
<b>Tablo 32.</b> Katılımcıların koşmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları .....	60
<b>Tablo 33.</b> Katılımcıların bisiklet sürmeleri haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	61
<b>Tablo 34.</b> Katılımcıların aerobik-step yapmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	61
<b>Tablo 35.</b> Katılımcıların futbol oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	62
<b>Tablo 36.</b> Katılımcıların voleybol oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	63
<b>Tablo 37.</b> Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere yürüyerek haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları .....	64
<b>Tablo 38.</b> Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere araba ile haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları .....	64
<b>Tablo 39.</b> Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere oturarak haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları .....	65
<b>Tablo 40.</b> Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere ayakta haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları .....	66
<b>Tablo 41.</b> Katılımcıların hafta içi bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları.	66
<b>Tablo 42.</b> Katılımcıların hafta sonu bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları .....	67
<b>Tablo 43.</b> Katılımcıların temizlik yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları.....	67
<b>Tablo 44.</b> Katılımcıların yemek yapma, masa hazırlama ve toplamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	68
<b>Tablo 45.</b> Katılımcıların bulaşık yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika	

olduğu açısından dağılımları .....	69
<b>Tablo 46.</b> Katılımcıların çamaşır yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	70
<b>Tablo 47.</b> Katılımcıların ütü yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	71
<b>Tablo 48.</b> Katılımcıların alışveriş yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	72
<b>Tablo 49.</b> Katılımcıların çocuk bakımları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	73
<b>Tablo 50.</b> Katılımcıların tamirat yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	74
<b>Tablo 51.</b> Katılımcıların ders çalışmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	75
<b>Tablo 52.</b> Katılımcıların bilgisayar kullanmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	76
<b>Tablo 53.</b> Katılımcıların kitap okumaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	77
<b>Tablo 54.</b> Katılımcıların televizyon izlemeleri hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	78
<b>Tablo 55.</b> Katılımcıların resim yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları .....	79
<b>Tablo 56.</b> Katılımcıların müzik aleti çalmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde	

kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları.....	80
<b>Tablo 57.</b> Katılımcıların bir günde çıktıkları kat sayıları açısından dağılımları.....	81
<b>Tablo 58.</b> Katılımcıların yürüyüş yapmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	81
<b>Tablo 59.</b> Katılımcıların koşmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları .....	82
<b>Tablo 60.</b> Katılımcıların bisiklet sürmeleri haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	83
<b>Tablo 61.</b> Katılımcıların aerobik-step yapmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	84
<b>Tablo 62.</b> Katılımcıların futbol oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	85
<b>Tablo 63.</b> Katılımcıların voleybol oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları.....	86

**SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ**

F	: Frekans
%	: Yüzdellik Oran
Min	: Minimum Değer
Max	: Maksimum Değer
P	: Anlamlılık Düzeyi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
N	: Denek Sayısı

## ÖNSÖZ

Kurtuluş mücadelemizin başlatıldığı, Karadeniz'in incisi Samsun ilinde yaşayan yetişkin bireylerimizin katılımlarıyla gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada amacım sporcu ve sedanter bireylerde fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesini araştırmaktır.

Ders ve tez dönemimde; bilgi, birikim ve tecrübelerini aktaran, alanımda değişim ve gelişimime yardımcı olan, idol olarak gördüğüm, çok değerli Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ'a, teşekkür ederim.

Ayrıca, üzerimde emeği olan Doç. Dr. Nigar KÜÇÜKKUBAŞ'a, fiziksel aktivite değerlendirme anketi (FADA) ni benimle paylaşan Doç. Dr. Ayda KARACA'ya, çok değerli velim, ağabeyim Doç. Dr. Emre PINARBAŞI'ya, maddi ve manevi desteğini her zaman hissettiren kıymetli aileme sonsuz teşekkür ederim.

**Samet HACIOĞLU**  
**Şubat-2021**



## 1. GİRİŞ

Spor kavramı çok yönlüdür. Tek başına olduğu gibi toplu bir şekilde de spor yapılabilmektedir. Spor kendi içinde bazı kurallar içermektedir. Her. Spor dal dal ayrılmış olup genelde yarış üzerine aktiviteleri olan, fiziksel ve zihinsel becerileri seviyelerinin ilerleme kaydetmesini sağlayan, hem eğlenceli hem de öğretici uğraşların tümünü kapsamaktadır. Spor kavramı kişiye her yönde etki etmesinin yanında her yönden de gelişim sağlamasına destek olmaktadır. Bu nedenle günümüzde spora eğilimin fazla olmasının dışında spor çok çeşitli boyutlara sahip olmuş ve spor kavramı evrenselleşmeye başlamıştır. Bu evrenselleşme her yönden etki göstermiş olup bireyin dayanışma ve barış içerisinde yaşamasına destek sağlamıştır. Bu yönüyle sporun evrensel olduğunu söylemek mümkün olmaktadır (Dalkılıç, 2011).

İnsan vücudu yapısı gereği hareket etme ihtiyacına duyarlıdır. Bu nedenle insanın yaşam döngüsünde fiziki açıdan aktivite oldukça önem arz etmekte ve bu aktivite bireyin sağlığı açısından da önem taşımaktadır. Hareket etme olgusu insanın temel ihtiyaçlarından biri olarak görülmektedir. Fiziki açıdan aktif olmak bireyin yaşamı için oldukça önem taşımaktadır (Kuter, 2012). Fakat teknolojinin ilerlemesi ile beraber birey hareket etme gereksinimi duygusundan uzaklaşmaya yönelmekte ve oluşan durum insan vücudunu kötü yönde etkilemektedir (Şanlı, 2008). Gelişen teknolojinin ardından fiziki etkinliğin en aza düşmesi çocukları da kapsamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2002 senesinde yayınlamış olduğu rapor kapsamında fiziki açıdan hareketsizliğin yıl içerisinde 1.900.000 kişinin yaşamını sonlandırmasına neden olduğunu belirtmektedir (Akyol vd., 2008).

### 1.1. Problem

Araştırmanın amacı doğrultusunda geliştirilen problem: “Sporcu ve sedanter bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi” olarak belirlenmiştir.

### 1.2. Araştırmanın Amacı ve Deseni

Sporcu ve sedanter bireylerin sahip olduğu fiziksel aktivite, fiziksel benlik ve sosyal beceri algısı ile kazanılan sosyal beceri seviyeleri ile bireylerin fiziksel aktivite

seviyeleri ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi bu çalışmanın amacı olmaktadır.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Televizyon izlerken düğmesini açıp kapama zahmetine girilmemesi için kumandalar hizmete sunulmuş, bunun yanında kısa mesafelere bile bisikletle ya da yaya olarak gitme alışkanlığının yerini son derece rahat arabalar almıştır. Hareket azlığına bağlı olarak sağlık problemleri ortaya çıkmaya başlamış ve insanı tehdit eden, hayatını riske atan bir unsur durumuna hareketsizlik gelmiştir. Uzun süre yatağa bağlı kalmak zorunda kalan hastalarda hareketsizliğin çok tehlikeli sonuçları olduğunun örneğini görmek olasıdır. Bireyde hareketsizlikten kaynaklanan bedensel bir çöküntü meydana gelmektedir onu takip eden ise ruhsal çöküntü hali olmaktadır (Zorba, 2006: 24).

Günümüzün farkına varılmayan hastalığı hareketsiz yaşamdır. Hipokinetik (hareket azlığı hastalıkları) bu hastalık grubuna verilen addır. Çağımızın problemleri; monoton çalışma ortamları, makineleşmenin getirdiği yoğun çalışma temposu, fiziksel aktivitelerden uzak, kalabalık şehir yaşamı, yoğun trafik olmaktadır. Yeterli seviyede gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin ruhsal ve bedensel sağlık üstünde olumlu etkilerinin olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir. En başta insan bedeninin hareket kabiliyetini kaybetmesine ve fizyolojik yıkıma uzun süre zarfı boyunca hareketsiz kalmak yol açmaktadır. (Aracı, 2014: 802).

Doğuştan gelen niteliklerinden dolayı insan vücudu sürekli hareket etme gereksinimindedir. İnsanlar diğer tüm canlılarda olduğu gibi en zorlu durumlarda dahi ihtiyaçlarını karşılayabilecek, çetin doğa koşullarıyla mücadele edebilecek, kendini savunabilecek bir yapıya sahiptir. Bu yapının gereği olarak insanlar içinde bulunduğumuz yüzyıla gelinceye değin daima hareket halinde olmuş, kas gücü sayesinde pek çok işi yerine getirmiştir. Fakat endüstri döneminin 19. yy. sonları ile 20. yy. başlarında makineleşme sonucu başlaması ile beraber hareket ihtiyacı git gide azalmaya başlamıştır. Tüm dünyadaki enerji ihtiyacının %90'ı 100 yıl önce insanlar tarafından karşılanırken bu oran bugün %1'in altına inmiştir. Medeniyetin sunduğu kolaylıklar ve sağladığı imkanlar sayesinde insanoğlu her gün bir önceki günden daha az hareket eder konuma gelmişlerdir. Birçok insan gün boyunca oturarak çalışıp günün

geri kalanında ise uzun saatler boyunca televizyon izleyip aynı zamanda sürekli bir şeyler yeme alışkanlığına sahip olmaktadır. (Zorba, 2006: 23-24).

Ayrıca bunun yanında bireyler bir arada yaşama eğilimi gösterir çünkü insan sosyal bir varlıktır. Ancak bazı insanlar için zorlanmadan bu birliktelik gerçekleşirken bazıları için bir hayli zor olmaktadır. Sosyal fobik, beceriksiz, tutuk, sıkılgan, ürkek, çekingen, utangaç vb. olarak sosyal beceri düzeyleri düşük bireyler nitelendirilebilirler. Psikoloji insanı anlamaya odaklanmış bir bilimdir. Çözülmesi gereken bir sorun olarak bu farklılık karşımıza çıkar (Bacanlı, 2014: 1).

Sosyal beceri hususunda araştırmaların kültürlere göre farklılık arz etmesi ve her toplumun kendi noksan taraflarıyla değerlendirilmesi, sosyal beceri eğitiminin gerekçesi olarak gösterilebilir. Sosyal beceri eğitimi vermekle amaçlanan durum ile bireyin, aile, okul, iş ve çevresinde gerçekleştiremediği sosyalleşme imkanıdır. Kentlere sanayileşme sonucunda yoğun göç yapılmıştır. Bu yoğun göç kontrolsüz nüfus artışını yanında getirmiştir. Toplumların hızla değişmesine artan nüfus ile farklı kültürlerin bir arada bulunması yol açmıştır. İnsanların sosyal becerileri kazanmalarını, insan ilişkilerindeki azalma, toplumdaki bireyselleşme eğilimi kazanmalarını, yaşam koşulları engellemektedir (Bacanlı, 2008: 2).

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Spor kavramı insan vücuduna fiziksel ve ruhsal yönden maksimum seviyede etki etmektedir (Karasüleymanoğlu, 1995: 21). Başka bir açıklama ile spor sadece hareketliliği değil mağlup etme, kazanma ve galibiyet gibi istekleri de kapsamıyla, spor kurallarına uygun mücadeleler ve bu mücadelelerin sonunda sosyal ve bütünlük açısından ruhsal faaliyetleri de kapsamaktadır (Aracı, 2014: 1-2). Spor kavramı insanlığın var oluşundan günümüze kadar varlığını sürdürmüş bir unsur olmasının yanında net bir açıklaması bulunmamaktadır. Bireylerin gerçekleştirmiş olduğu bazı fiziki hareketlilikler spor aktiviteleri olarak kabul görmektedir (Zorba, 2006: 9).

Belli başlı kurallar dâhilinde sürekliliği sağlanan fiziki aktivitelere “spor” denmektedir (Kalyon, 1997: 23). Spor kavramı eğitim ve toplum açısından sürdürülebilir bir olgu olmalıdır. Sadece eğitimin etkili olmayacağı gibi spor da tek başına etkili değildir. Eğitim ve sporun birleşimi dünya ve ülke açısından ilerleme kaydetmeyi ve gelişmeyi sağlayarak bireyi geleceğe hazırlamaktadır. Ülkenin spora destek vermesi ve spor açısından aktif olması ülkenin ve toplumun gelişmişlik düzeyini göstermektedir. Hem eğitimde hem de sporda uğraş gösteren amaçlarına ulaşmaktadır (Karasüleymanoğlu, 1995: 21).

### 2.1. Spor ve Sağlık

Sağlık kavramı yalnızca hastalıkla nitelendirilmemekle birlikte, fiziki, sosyal ve ruhsal açıdan da sağlık durumunun iyi olması durumunu ifade etmektedir (Aracı, 2014: 365). Özbaydar’a (1983) göre; spor zevk verici aktiviteler de içermektedir. Spordan zevk alma yaşama sevincini de işaret etmektedir. Spor aktivite sonrası insan vücudunda rahatlama hissi oluşmaktadır. Spor aktivitesi bireyin fiziki açıdan kendini geliştirme hissi, başka kişilerle mücadele etme ve günlük hayatın monotonluğunu giderme gibi eylemler içermektedir. Bu nedenle bireyin kendisine ve başkalarına olan bakış açısında farklılıklar gözlemlenmektedir. Tüm bu fiziki ve ruhi bütünleşme kişinin kendine güven olgusunu artırmakta ve hayata bakış açısına yön vermektedir (Doğan, 2005: 61).

Sağlık kavramı bireyin yaşam şekline göre farklılık gösterebilmektedir. Ününü sporla sağlayan sağlıkçılardan olan Hipokrat, “*Eğer biz her ferde ne çok az ne de çok*

*fazla doğru miktarda gıda ve hareket verebilseydik, sağlık için en güvenli yolu bulurduk*” kelimelerini ifade ederken, İbn-i Sina ise; *“Sağlığı korumanın üç temel prensibi vardır; hareket, gıda ve uykudur”* şeklinde ifade eder (Zorba, 2006: 9).

## **2.2. Spor, Sosyal Beceri, Kişilik ve Toplum İlişkisi**

Bireyin özünü tanınması kendisi ve toplum için önem taşımaktadır. Spor ile ilgilenen ve işi spor olan kişiler sözlü ya da sözsüz iletişim araçlarını iyi kullanması sporla ilgili gerekçeleri anlamasını sağlamaktadır. Spor, sağlığın dışında toplumsal ilişkilere de destek sağlamaktadır. Toplumsal ilişkiler kapsamında da destek sağlayan spor kişinin kendini daha iyi ifade etmesinin yanında toplumsal ilişkiler kapsamında da bireye destek sağlamaktadır. Kendini tanıyan bir sporcu, kendinin taşıdığı olumlu ve olumsuz yönleri bildiği için dışarıdan gelen düşüncelere açıktır ve kendinin farkındadır. Duygularının farkında olan sporcu bu duyguların nasıl ve neden meydana geldiğini bilmektedir. Bu niteliklere sahip olan bir sporcu karşı taraftaki bireyle olumlu yönde iletişimlerini rahatlıkla kurabilmektedir. Bahsi geçen bu durum değerlendirildiğinde spor ile uğraşan ve bu yönde mesleğini icra eden kişi başarı konusunda ve meslek doyumunu artırır (Doğan, 2005: 45).

Dünyamızda farklılıkların arasında hiç olmadığı kadar uçurum bulunmaktadır. Bir tarafta yalnızca klavyedeki tuşlara basmak suretiyle dünyada bulunan kaynakları sömürmekten obez olmuş insanlar varken, diğer tarafta ekmeğini çamurdan yaparak beslenmeye, gıda yardımı paketleri sayesinde açlıktan ölmeye gayret eden insanlar vardır. Buna benzer bir durum olarak bir yanda bütün donanımlara sahip şartlarda spor yapan genç ve çocuklar varken diğer tarafta yalın ayak, yırtık topun peşinde koşan genç ve çocuklar vardır (İnal, 2008: 11).

Akran kabulü, fiziksel aktivite gerçekleştirilmesi ile kişilerde performansta artış, kişiler arası ilişkilerde gelişim, kişiler arası ilişkilerde gelişim, benlik saygısında yükselme, kendine güven, olumlu bir bakış açısı kazanımı, düzenli uyku, stresten uzaklaşma gibi birçok nitelik kazandırılmasının yanında sosyal beceri, spor ilişkisi sayesinde toplum ile bütünleştirmeye katkısının olduğu görülmektedir. Toplumların uluslararası düzeyde sportif performans ve başarılarının yükselmesi sportif etkinliklerini alışkanlık haline getirmelerine bağlıdır. Bireylerin ikamet ettiği ülkelerde spor kültürünü

kabul etmesi, sosyal, fiziksel ve psikolojik gelişiminin sağlanmasının özümsemesi ile, toplumlar tarafından olimpizm ruhunun benimsenmesi, Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin başlıca hedefi olarak temel prensip biçiminde görülmektedir (Zorba, 2006: 10).

Küreselleşme sayesinde, spor ve küreselleşme bağlantısında kapitalist sistem içindeki üretim sürecinde meydana gelen değişim birleşmektedir. Küreselleşmeyle üretim sistemlerinde ortaya çıkan iki türlü esneklik biçimiyle çok uluslu şirketlerin üretim tarzı ve boş zaman kavramı açıklanabilir. Fordist üretim(üretim fabrika dışına taşınarak, daha niteliksiz işçilere, part-time ya da talebe bağlı çalışma) şeklinde üretim bu saydıklarımızdan bir tanesidir. Makineleşme ve teknolojik ilerlemeler ile değersizleşen emek olmuş ve vasıflı emeğe talep artış gösterirken birçok işçi işsiz kalmıştır.

Teknolojik ilerlemeler ve makineleşme ile birlikte emek değersizleşmiş, nitelik düzeyi yüksek emeğe talep artarken, çok sayıda işçi “işsiz” kalmıştır (Müftüoğlu, 2003: 20).

Bamley (2005: 351), “boş zaman kavramı”nın üretim sürecinde var olan esnekleştirme boyutu olduğunu ifade etmektedir. Bunun yanında işgücünün “sekiz saat” ile sınırlı olması işçi sınıfının mühim kazanımlarından olmaktadır. Bundan dolayı işçinin “boş zaman” ı kalmaktadır, bu kalan boş zaman sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlerinin kapitalizm kontrolü ile dolmasına sebep olurken işçi “kendine ait zaman” ayıramamaktadır (İnal, 2008: 21). Fakat “boş zamanda” ayrıcalık haline gelen spor yapma imkânı sosyal devlet şartlarında küreselleşme ile beraber genelde sporu izlemekten ibaret olmaktadır. Yedek işçi “işsizler” ordusu mevcuttur ve işçinin bedenini yeniden üretim amacıyla sağlıklı tutmasına yani sağlıklı bir işçi sınıfına gereksinim yoktur bu bağlamda da sporu yapan birey, sporu izleyen insana dönüşmektedir (İnal, 2008: 21).

Spora katılıma spor olanakları çerçevesinde bakıldığında, sosyal ve ekonomik eşitsizlikler dünya ülkeleri arasında aynı zamanda aynı ülkede yaşayan farklı sınıfsal yapılardan ötürü meydana çıkmaktadır. Yani bireylerin spora katılımını aynı ölçü direkt olarak etkilemektedir (İnal, 2008: 23). Oyun kavramı bir çeşit sporu gerçekleştirme biçimidir. Boş zaman değerlendirmenin yanında eğlence, sağlık, eğitim gibi zihinsel ve

fiziksel beceriler yetenekler ile kısıtlandırılmış olarak, amaçlar doğrultusunda belirli bir zamanda meydana getirilebilir. Gönüllü katılım ile ve kendine has aktiviteler biçiminde gerçekleşen bu etkinliklerde duygusal olgunluk ve sosyal uyum olarak geliştiren zeka, yetenek ve becerileri geliştiren insanda heyecan uyandıran, rastlantısal seçilen katılımcılar sayesinde seyircileri etki altına alan etkinliklerdir. Fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmede oyunlar önemli bir araçtır (Aracı, 2014: 1-2).

Deneyim kazanma ve tecrübe etme esasına göre sosyal beceriler gelişmektedir. Spor ve fiziksel aktivitelerin toplumsal huzura olan katkısı açısından bu ortamları bireyler yakalayabilmektedir (Karasüleymanoğlu, 1995: 21-24). Psikolojik ve sosyolojik seviyeleri, düzenli egzersiz geliştirmektedir. Bunun yanında paylaşma yardımlaşma duygularını geliştirmeye, iş birliğini, insanlarla hızlıca arkadaşlık kurmaya, enerji seviyesini arttırması, saldırgan yapıdaki kişileri sakinleştirdiği, dayanıklılığı geliştirmesi, hayata daha mutlu bakmaya, özgüven gelişmesine, organizmayı beden ve ruhsal stresin yıpratıcı tesirinden kurtarmaya yardımcı olduğu gözler önündedir (Aracı, 2014: 365). Spor karşılaşmaları ve fiziksel aktivite halkın değer yargılarının şekillenmesine, toplumsal heyecanı, moral gücüne tesir ettiği gibi toplumsal bağlamda bir arada olma ruhunu yapılandırır. Spor hayata renk katma niteliğine sahiptir. Çağdaş ve etkin bir toplum spor ve fiziksel aktivite ile oluşmaktadır. Sporun bir rekabet alanı olduğu düşüncesinden uzaklaştırıp, toplumsal bir olgu biçimine getirdikten sonra, fiziksel aktiviteyi amaç haline getirerek bu hedefe erişilmesi sağlanmalıdır. Mutlu toplum mutlu ailelerden oluşurken, mutlu aileler de mutlu bireylerden meydana gelmektedir. Spordan ve fiziksel aktivitelerden uzak olan toplumların yalın, hasta ve bıkkın oldukları görülmektedir (Karasüleymanoğlu, 1995: 70-74).

Maalesef bu problemler ile toplumumuzda karşılaşmaktayız. Toplumun hemen her aşamasında, büyük veya küçük fark etmeksizin gergin, asabi ve sinirli bireyler ile karşılaşmaktayız. Suratı asık bireyler ülkemizde oldukça yer kaplamaktadır. Birçok birey sokakta, topluluklar içinde, evde sıkıntılı ve aşırı öfkeli haldedir. Adliyeler ve hastaneler bir hayli kalabalık olmakla birlikte sadece kanunlar ile bu sosyal bozukluk düzelecek gibi değildir. Yalnızca kitaplar ile eğitimi desteklemekle kalmayıp, etkinlik ve aktiviteler ile de arka çıkmalıyız. Var olan eğitim programları psikolojik yaklaşımların ardında, sosyal beceri kazanımını sağlamak amacıyla bireylerin kendi oluşturdukları gruplar ile spor faaliyetlerini fiziksel aktivite etkinlikleri sonunda

toplumun mevcut asabiyetini giderebilmek amacıyla gerçekleştirmeleri sağlanmalıdır (Karasüleymanoğlu, 1995: 70-74).

Gelişmekte olan ülkelerle, az gelişmiş ve gelişmiş ülkelerde küreselleşme sürecinde spor imkanları çizgisinde spora katılım ve spora dair harcamalar ülkeler arasında farklılık arz etmektedir. Çok milletli sponsorlardan gelen kaynaklardan gelen para ve malzemelere, dışardan gelen yardımlara üçüncü dünya ülkelerinin büyük çoğunluğu bağımlı konumdadır. Birleşmiş Milletlerin gıda yardımının bir benzeri gibi bu bağımlılığı nitelendirebiliriz. Gelişmiş ülkelere oranla az gelişmiş ülkelerin spora katılım bir hayli düşüktür. 1983 yılında Latin Amerika'daki 100 sakinden 1'i, Afrika'daki 739 sakinden yalnızca 1 tanesi, Asya'daki 707 sakinden yalnızca 1'i federasyona bağlıydı. 1993'te Fas'ta federasyona 1000 sakin içinden yalnızca 4 tanesi bağlıyken, Tunus'ta 1994'te 1000 sakin içinden 14 katılımcı ve Afrika'da 1995'te 800 kişi içinden yalnızca 1 kişi spor faaliyetlerine katılım göstermekteydi. Spor federasyonlarına Avrupa Ülkeleri'nde nüfusun %20-25'inin bağlı olması ise karşılaştırılırsa, spor katılımının üçüncü dünya ülkelerinde oranı nüfusun %1 ve %0,01'i arasında seyretmektedir. Birkaç dal ile bu katılım sınırlandırılmıştır (Anderff, 2005; İnal, 2008: 97).

### **2.2.1. Sporun toplumsal özellikleri ve yararları**

Spor propaganda ve para kazanma aracı olmasıyla, kitle iletişim araçlarının etkisiyle, performans artışıyla bilhassa yirminci yüzyılın ikinci yarısında toplumsal bir niteliğe sahip olmuştur. İnsanların arkadaşlık ilişkilerini geliştirme, toplumsal etkileşimlerini geliştirme, üstünlük duygusu kazanma, başkalarıyla beraber olmaktan zevk alma, toplumsal statüsünü yükseltme, kabul görme, kendini gösterme ve başkaları tarafınca onaylanmak gibi ihtiyaçlarını karşılamalarına destek olur. (Doğan, 2005: 61).

Bireylerin sağlığı ile toplumun sağlığı paralel seyretmektedir. Öfkenin ve sinirlilik halinin azalması ile ruhsal gerginliklerden uzaklaşan beden rahata kavuşmaktadır. Toplumsal moralin, iş gücünün ve kalkınmanın yüksek olması sağlıklı bireyler sayesinde olmaktadır. Bunalımları aşamayan, toplumsal açıdan çökmüş ve moralsiz insanlara yönelik depresyon kurtarılması ve bir denge sağlanması açısından spor ile fiziksel aktivitelerin gelişmesi ileri görüşlü ve aydın eğitimcilere fırsat verilmesi



ile mümkün olacaktır. Bireylerde toplumsal huzur, aidiyet duygusu ve özgüvenin bu hedefe ulaşan toplumlara baktığımızda sağlandığını ve moral gücünün maksimum olduğu görülen bir gerçektir (Karasüleymanoğlu, 1995: 70-74).

Toplumsal ve sağlık boyutları genellikle bir tarafa atılmak suretiyle sporun herhangi bir dalda meslek olarak yapılması, profesyonel biçimde yapılması fikrinin altında yer almaktadır. Sporun küresel sermaye ve kapitalizm için kar amacı taşımasından ötürü sporun profesyoneller tarafından yapılması suretiyle bir seyirci kitlesi yaratmak bunun altında yatan temel amaçtır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi spora dair belirleyici kararları veren bir kurumdur. Bu kurum sporun olumsuz yönde dönüşümüne 1990’larda yaptığı duyuru ile 90 yıldır çiğnenmeyen “Herkes için spor” prensibini göz ardı etmek suretiyle “Profesyonel sporculara” var olan ilgiyi yöneltmek sebep olmuştur. (Daşdan, 2005: 113).

### **2.2.2. Sporun kişilik üzerine etkisi**

Sosyalleşme ve disiplin sürecini geliştirdiğini, sporun karakteri biçimlendirdiğini, iş birliği yapmayı öğrettiğini sporun kişilik üzerine etkisine baktığımızda dikkat etmekteyiz. Saldırganlık davranışını doğal yöntemlerle ve toplumsal yaşamın kurallarına uygun biçimde üzerinizden atmayı spor öğretmektedir (Taşneli, 2007: 7). Bireysel mutluluk toplumsal iletişimin en önemli unsurudur. Çevrelerinden ve kendilerinden kaynaklanan türlü problemlerle kişiler doğal ve toplumsal hayatlarında karşı karşıya kalır. Umutsuzluk duygusuna kapılmaları ve hüzünlenmeleri bunların neticesinde olmaktadır. Oysaki insanoğlu doğası gereğince eğlenceli ve hoşça zaman geçirmek, zatının huzurunu bozan, onu mutsuz eden hadiseler, durumlardan ve insanlardan uzaklaşmak yönelimindedir. Kişiler bu nedenle olumlu ve nitelikli iletişim kurabileceği, kendilerini iyi hissedebileceği, birlikte güzel zaman geçirebileceği şahıs ve gruplarla vakit geçirmeye eğilimli olmaktadır. Bireylerin kendilerine mutluluk veren eylemlere gereksinim duyması, sosyal hayatta iletişim kurmanın en temel amaçlarından bir tanesidir (Megep, 2014).

Çoğu zaman çevreyi gözlemleyerek edinilen kazanımlardan sosyal beceri oluşmaktadır ve kalıcılık kazanması çevreden alınan olumlu veya olumsuz deneyimler sayesinde olmaktadır. Bugün bu tanım içinde yaşadığımız çağda ehemmiyet kazanmış

ve eğitim programına sosyal beceriyi birçok ülke almıştır. Bununla ilişkili olarak çeşitli sosyal beceri grupları çeşitli yaş gruplarındaki ve farklı nitelikteki çocuklar için hazırlanmakta olup, bireylerin sosyal beceri öğrenme ve kullanma düzeyleri ile bu programların etkinliğini tesir altına alan faktörler tespit edilmeye çabalanmaktadır (Çiftci, 2012: 19).

### 2.2.3. Sosyal beceri

Sosyal açıdan ilerleme kaydetme kişinin doğumundan belli bir yaşa gelene kadar sosyal çevresi ile olan ilişkilerini ve bu çevreye karşı duygularını ifade etme bütünü olarak tanımlanabilmektedir. Diğer bir anlatış şekli ile sosyal açıdan ilerleme kaydetme, bireyin topluluk içerisinde diğer kişiler karşı iletişim becerilerinin açık olması ve bu iletişim becerileri sayesinde topluma ayak uydurmasıdır (Aracı, 2014: 127). Sosyal açıdan davranışın nasıl ortaya çıktığı hususunda psikologlar 1920 senesinden günümüze kadar uzanan süreçte sosyal davranıştaki ustalık, beceri ve hünnerleri farklı açılardan değerlendirmişlerdir. Değerlendirilen kavramlar arasında sık kullanılan “sosyal zekâ” kavramı olmaktadır. Zaman geçtikçe sosyal zekâ kavramının yerini sosyal beceri kavramı almıştır (Bacanlı, 2014: 1).

Sosyal beceriler, insan etkileşiminde gözlemlenebilen ve gözlemlenemeyen, amacı sosyal bağlama göre değişen, sosyal bilgi alan, anlayan ve uygun şekilde hareket eden bilişsel ve duygusal unsurları içeren tanımlanabilir davranışlardır (Yüksel, 2004: 5). Sosyal beceriler, sosyal yetersizlik meydana geldiğinde gözlemlenir. Sosyal kaygı ve sosyal fobiye çok benzer kavramlar olmakta ve içerikleri benzer olduğundan birbirleri yerine kullanılabilir (Bacanlı, 2014: 3-4).

Toplum olgusunu var eden bireylerin meydan getirdiği toplum kavramı, toplum içerisinde hür bir şekilde hayatını sürdürmeleri, bunun yanında hayatının vasıflı bir şekilde ilerlemesi çevresi ve toplum ile olan ilişkilerine oldukça etki etmektedir. Sosyal beceriler olarak;

- Yardımlaşmak,
- Olumlu yönde ve olumsuz yönde tenkitleri normal karşılamak,
- Karşı taraf ile bağlantı oluşturmak,

- Toplum açısından belirlenen kurallara uyum sağlamak, ifade edilebilmektedir.

Bireyin bu özelliklere sahip olması onun toplum içerisinde tutulmasına yol açmakla birlikte toplum ile bütünleşmesine de destek sağlamaktadır. Sosyal beceri kapsamında kişinin başarısı hayatı boyunca kişiyi her yönde olumlu etkileyebilmektedir. Sosyal beceride meydana gelen başarısız olarak niteleyebileceğimiz olgular da bireye aksi yönde etki etmektedir (Çiftçi vd., 2012: 9).

Sosyal beceri ve sosyal zekâ açısından kendini geliştirmiş kişiler toplum tarafından önem gösterilen kişilerdir. Bireyin çevresinde oluşan toplum ile ilişkileri değerlendirildiğinde olumlu yönlerini çevresindeki topluma karşı göstermesi yapıcı sosyal ilişkiler kurabildiğini ifade etmekte ve oluşturmaktadır (Yüksel, 2004: 2). Bu durum yalnızca kişiler arasında meydana gelen sosyal açıdan yetenekleri ile oluşmaktadır. Kişiler davranış biçimlerinin bir başkası tarafından olumlu ya da olumsuz olduğunu onaylamak istemektedirler. Genelde bu davranışların olumlu yönde olduğu duymak isteyen kişilerin insanlar tarafından kabul gören yetenekleri, sosyal beceri olarak nitelendirilmektedir. Bu açıklamaya göre bir yol çizilmek istendiğinde sosyal beceri kavramında net ve belirli bir açıklama ve yargı olmamaktadır (Yüksel, 2004: 2).

Sosyal beceri kavramı kişilerin toplum kuralları uygun bir şekilde oluşturulması istenen davranışı ifade etmektedir. Gelişim çağında olan bir birey toplumun isteği üzerine bir sosyal beceri kavramını sergileyememektedir. Bu becerileri sergilememekte zorluk çektiği zaman yaşlıları tarafından çevreden soyutlanma olasılığı oldukça yüksektir. Bu sorunun meydana gelmesi çocuklar arasında iletişim hususunda aksaklıklar meydana getirmektedir. Çocuk yaşlarda bu gibi sorunlar oluşmakta ve ergenlik döneminde bu sorunu çözmeye yönelik çalışmalar yapılmadığı zaman bireyin ileri yaşlarından bu durum önüne çıkması ve bireyi olumsuz yönde etkilemesi büyük bir olasılıktır. Sosyal beceri kavramının birey üzerinde ilerleme sağlaması bireyin toplum ile sağlam ve kolay bir bağ kurmasına oldukça etki etmektedir. Her birey sosyal becerilere doğuştan değil toplum ile iç içe oldukça kavramaktadır. Bazı bireylerde sosyal beceri kavramı istenilen sonucu vermeyebilmektedir. Böyle bir durumla karşı karşıya gelindiğinde bireyin eğitim alarak bu beceriyi sağlamlaştırması sağlanabilmektedir. Bireye verilen eğitim konusunda nasıl bir sosyal beceri eğitimi verileceği çok önemlidir (Avcıoğlu, 2009: 5).

İnsan dünyaya geldiğinden itibaren toplum ve çevre ile iletişim kurmaktadır.

Bireyin çevresi ile olan ilişkilerini çevresi de onaylıyorsa çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir. Çevre ile oluşan bağı sayesinde sağlam iletişim bilgilerine sahip olmaktadır. İletişim yeteneği sağlam olan bireyler çevre ve toplum tarafından sevilme ve saygı duyulmaktadır (Megep, 2014). Kişinin kendi başına öğrendiği ve kendine kazandırdığı tüm davranış biçimi kişinin sosyal becerileri olarak belirlenmiştir. Gösterdiği davranış biçimi pek çok sosyal becerilerini ortaya koyduğu anlamına gelmektedir. Bu açıklama kapsamında sosyal davranış belirlenmektedir. Sosyal davranış denilen kavram göz ile görülebilmektedir. (Çiftçi vd., 2012: 21).

İnsanlar arasında birbirine selam vermesi iki kişi arasında oluşan ilişki değerli olmaktadır. Bireyler arkadaşlık kavramını taşıdıkları zaman birbirleri ile rastlaştıklarında selamlaşma isteği duymaktadırlar. Selamlaşma olgusu bireyin toplum ve çevre ile iletişim aracı olarak bilinmektedir (Megep, 2014). Sosyal beceri kavramı bireyin sosyalleşmesi bakımından fayda sağlamakta ve toplum desteği oluşan davranıştır. Bireyde meydana gelen bir tane de olsa sosyal becerisini göstermesi, pek çok davranışını ortaya koymasını gerektirmektedir. Bu davranış biçimi toplum gereği sosyal davranış olarak nitelendirilmektedir. Sosyal davranışlar bireyin ayırt edici bir özelliği olmasıyla beraber sosyal beceri kavramının dallarını oluşturmaktadır. Sosyal davranış biçimi ayrıntılı olarak analiz edildiğinde;

- Kişinin zevk aldığı ilişkiler kurabilmesi,
- Sosyal açıdan hedeflerine erişebilmesi,
- Bireyin kendini geliştirmesi açısından kendine özgü sosyal becerileri olmasıdır (Avcıoğlu, 2009: 12).

Sosyal becerileri konusunda kendini geliştiren bireyler çevresinde ikili ilişkiler kurarken zorluk çekmemektedir. Toplum içinde gözle görülen bazı sorunları topluma yansıtmadan kendi içinde de çözüme kavuşturabilmektedir. Bu nitelikler oluşmuş tüzükleri de etkilemektedir. Sosyal beceri kapsamında bireyin kendini geliştirmesi ve ilerletmesi ilerleyen zamanlarda liderlik sıfatına erişmesine de destek olmaktadır. Sosyal beceri hayatın her yönünde önem taşımakta ve insan için önemli bir kavram oluşturmaktadır. Birey sosyal becerilere sahip olduğu sürece toplum ve kendi içerisinde oluşan sorunlara karşılık denge sağlayabilmektedir. Yaşamını sürdürdüğü toplum içerisinde fikir ve düşüncelerini rahat bir şekilde yansıtabilmektedirler (Megep, 2013c).

Sosyal beceri hususunda zorluk yaşıyan ve kendini geliştiremeyen bireyler toplum ve eğitim açısında zorluklarla karşılaşmakta ve bu zorluklara karşı kendini savunamamaktadır. Bu durum içerisinde olan bireyler arkadaş çevresi bakımında da olumsuz yönde etkilendiklerinden kendi kabuğuna çekilme eğiliminde bulunmaları büyük bir olasılık içermektedir. Bireyin sosyal beceri açısından ilerleme kaydetmesi kendi başarısının yanında çevre ve toplum oldukça önem taşımaktadır. Bu durum ile karşı karşıya kalındığında gerekli eğitimler verilerek bireye sosyal beceri kazandırılabilir. Kişilerin ergenlikten yetişkin olmaya geçiş aşamasında gelişimini tamamlayarak, toplum içerisinde ve topluma uyarlı hareket etmeleri beklenmektedir (Megep, 2013c).

#### **2.2.4. Sosyal yeterlilik**

Sosyal beceri anlamında insanların yetersiz görünmesinin nedeni, depresif bozukluklar, endişe, dış dünyadan kendini soyutlama ve bedensel açıdan bazı sorunlarla alakalı olduğu belirtilmiştir. Kişi üzerinde oluşan eğitim alanında başarısı ile sosyal açıdan başarısı birbiri ile yakından ilişkili durumlardır. Öğrenciler sosyal yetersizlik konusunda başarısızlıklar yaşayabilmekte ve bazı öğrencilerde bu başarısızlık ve kendini geliştiremememe durumu eğitim hayatlarının son bulmasına neden olmaktadır. Sosyal beceriler alanında bireyin geri kalması sadece eğitim değil iş hayatına da etki etmektedir. Bu yetersizliğin tam tersi durumunda ise kişi sosyal ve iş hayatında başarılı olabilir ve kademe atlayabilir. İşverenler, meslek açısından becerilerden daha çok sosyal becerilerin daha çok önem taşıdığını belirtmektedirler (Çiftçi vd., 2012: 28).

İnsanların birinin uyarması sonucunda belirttiği davranışlar, bireylerin içinde buldukları;

- Bedensel, ruhsal ve toplumsal,
- Çocuklukta yaşadıkları,
- Kişilik özellikleri,
- Zihinsel süreçleri ile yakından ilgilidir (Doğan, 2005: 19).

Gündelik hayat içerisinde kişiler başkaları tarafından sözlü ya da davranış biçimi açısından onaylanmak istemektedirler. Bu bireyin kendi içerisinde benimsediği bir

ihtiyaçtır. Bu ihtiyacı gidermek amacı ile çevrelerinde oluşan topluluktan onaylanmak istemektedirler. İnsanlar gidermek istediği bu ihtiyaçlar neticesinde bazı kabiliyetlere gereksinim duymaktadırlar (Canbay, 2010: 28).

Bireyin sosyal becerisi olması sosyal bakımdan da bu beceriyi sağlaması yeterli olmaktadır. Bu durum ele alındığında bazı kavramların yerine oturmadığı gözlemlenmektedir. Yeterlik kavramı bireyin performansı dışından başkaları tarafından kişinin performansını değerlendirmesidir (Bacanlı, 2014: 27-29). Bireyin toplumsal ve kişisel açıdan iletişim sağlaması önem taşımaktadır.

Sosyal yeterlilik kavramı bireyin sosyal açıdan ilişkilerinde önem taşımakta ve destek olmaktadır. Sosyal yeterliliğe sahip kişiler;

- Selamlaşmak,
- Sınıf arkadaşıyla sohbet etmek,
- Davranışlarda olumlu ya da olumsuz tepkiler göstermek,
- Çevresi tarafından eleştiri ve övgüleri kabullenmek,
- Küçültücü takımlara, kızdırmaya veya takılmaya karşı yanıt vermek
- Akranlarının saldırgan davranışları ile mücadele etme vb. (Avcıoğlu, 2009: 9).

Bazı öğrencilerin davranışları ve göstermiş olduğu farklılıklar sebebi ile ayırt edilebilmektedir. Bu durumda olan öğrencilerin diğer öğrencilere kıyasla daha pasif, içe dönük ve yardım istemediği görülmektedir. Başka bir öğrenci faktörü ise diğer öğrenci faktörüne olanakla toplumsal açıdan daha aktif davranışlar sergilemektedir. Bu gibi aktif olan öğrenciler çevresi ve ailesi tarafından takdir edilmektedir. Sosyal yeterlilik kavramı bireyin ve bireye ait olan yeteneklerin temel bütünlüğünü kapsamaktadır. (Çiftçi vd., 2012 : 19).

Kişinin beceri yetersizliği hususunda istenileni karşı tarafa göstermemesi durumu, beklenen beceriyi önceden kullanıp kullanmadığı konusu ile alakalıdır. Kazanılmış bir sosyal becerinin uygun vakit ve mekanda kullanılmaması sosyal beceri hususundaki yetersizliği oluşturmaktadır. (Çiftçi vd., 2012: 23-24).

Kişinin sosyal açıdan aktif olarak toplum içerisinde konumunu belirlemesi, kişinin ondan beklenen davranışları gösterebilmesi, doğum ve doğum sonrasında

psikolojik ve sosyal ihtiyaçların giderilmesi, sosyal ve toplumsal açıdan yaşıyacağı zorluklar bireye öğretilerle kazandırılması mümkün hale gelmektedir. Sosyal gelişim bireylerde sosyal becerileri, erken çocukluk, gençlik ve yetişkinlik evrelerinde bireylerin zamanı ve içinde olduğu mekanın gereksinimlerini gidermeye yönelik uygun davranışlar sergileyerek, toplumda hoş görülmeyen davranışlardan kaçınması, öğrendiklerini kullanma becerisi ile, toplumda kabul gören davranışları sergilemesi bu davranışlarını sürdürmesi ile gerçekleşir. Sosyal yeterlilikler ise bireylerde; cinsiyetler arasındaki ilişkilerde sergiledikleri davranışlarda, aile ilişkileri, çatışma ve düşünce ayrılıkları ile baş etme, arkadaş edinme, bir gruba katılma ve işbirliği gibi davranışlarında ortaya çıkar.

### **2.2.5. Sosyalleşme**

Sosyalleşme; Bir insanın içinde bulunduğu toplumun kurallarını ve değerlerini öğrenmek ve uygulamak sosyalleşme olarak adlandırılır. Aile ile başlayan, okulla devam eden kişinin hayatı boyunca sürececek bir süreçtir (Megep, 2013c). Sosyalleşme yeterli bir birey olmak için gereklidir. Sosyalleşme insanın sosyal açıdan aktif bir varlık haline gelmesidir. ocuk yetiştirmek bir amaçtır. Sosyalleşmenin uzun sürede hedefi, tanımının bir gereği olarak çocuğu içinde bulunduğu toplumun faal bir bireyi yapmaktır ve sosyalleşme bu amaca erişmek için ne lazımsa yapmasına müsaade edecek biçimde meydana gelir.

Bu bakış açısı incelendiğinde gündelik hayatta rastgele gibi gelişen yetiştirme davranış biçimleri üzerinde kafa yorulduğunda fazla akılcı ve hedefe dönük bir perspektif biçiminde dikkat çekebilir. Fakat tüm anne ve babalar bazı davranış şekillerini rasyonel ya da teknolojik açıdan açıklama gereksiniminde değillerdir. Bu durum kültürel değerlere dayanmakta ve kültürler arası çeşitlilik gözlemlenebilmektedir (Kağıtbaşı, 2012: 81).

### **2.2.6. Sosyal olgunluk**

Kişinin yaşadığı ağ ve bu çağa uyum sağlaması ve toplumla beraber entegre olma sresidir. Sosyal olgunluk unsuru sosyal gelişim ile i içe bir unsurdur. Kişinin bulunduğu toplum içerisinde belli başlı kurallara ayak uydurması, kişiden beklenen

davranışlar sergilenmesidir. Bu durum kişiyi sosyal açıdan olgunluğu kazandırmaktadır.

Bir toplumu başka toplumlardan farklı yapan değer yargıları, toplumsal gelenek ve görenek, düşünme şekli, hayat tarzı, duygusunun tümünü kültürel özellikler içinde barındırmaktadır. Çocukluk ve ergenlik döneminde birey, içinde yaşamakta olduğu toplumun inanç ve örf-adet sistemine, değer yargılarına göre bu yargıları benimseyerek geleceğe dönük öğrenme safhaları içindedir. İçinde yaşadığı toplumdan öğrendiği değer yargıları üstünden birey bir sosyalleşme gösterir (Megep, 2013c).

### 2.3. Sosyal Beceri ile İlgili Diğer Kavramlar

Açıklamaları yapılan kavramlar açıklamaları gibi değişiklik de gösterebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında sosyal beceri kavramı da bununla ilişkili bir kavramdır. Açıklamaları yapılan “*sosyal anksiyete*” ve “*sosyal beceri*” kavramlarının aynı yola çıktığı ve birbiriyle eş anlamlı oldukları görülmektedir. Başka açıklanan bir kavram ise “*sosyal fobi*” olmuştur.. “*Çıkma anksiyete*” kavramı ise, konuşma anksiyetesi, heterososyal anksiyete ve sahne korkusu “*test ve değerlendirme anksiyetesi*” sosyal beceri açısından diğer açıklamalardır (Bacanlı, 2014: 29-31). Farklı bir kavram ise, beceri unsurunu meydana çıkarmak hususunda yetersiz olmaktır. Bu, bireyin duygusal tepkilerindeki artıştan dolayı edinimlerinde mevcut olan becerileri meydana çıkaramaması olarak tanımlanır (Çiftçi vd., 2012: 24).

#### 2.3.1. Anksiyete kavramı ve özellikleri

Anksiyete; kişinin kendini kontrol etmesinin eksikliği gibi görünür ve herhangi bir sosyal becerinin öğrenilmesini yüksek duygusal tepkiler engelleyebilirler (Çiftçi, vd., 2012: 24). Kişilerarası ilişkileri ve insan davranışlarını çatışmalar etkiler. Toplumsal olaylara dair çok sayıda çatışma ile günlük hayatımızda karşılaşabiliriz. İnsanda gerginliğin artmasına herhangi bir çatışma yaşamak sebep olur ve bu çatışmayı yaşamak kimi zamanda çaresizlik duygusunu tetikler. Özetle insanlarda anksiyeteye çatışma yol açmaktadır (Doğan, 2005: 26).

Anksiyete psikanalitik kurama göre; kötü bir şey olacaktı gibi hoş gitmeyen duygu ve hissedilen sıkıntıdır. Bilinçdışı çatışmalara bağlı olan ve nesnesi kişi tarafınca tanımlamayan tehlikelere yönelik hissedilen korkuya benzer. Anksiyete tek başına bir



bozukluk biçiminde görülebileceği gibi ona eşlik eden fizyolojik belirtileri de mevcut olabilir. Anksiyeteyi deneyimlemeyen insan olmamasının yanında bu duygu evrensel bir nitelik taşımaktadır. Anksiyete herhangi bir tehlike durumunda alarm vazifesi görmek suretiyle benliği uyarır ve benliğe ait olan savunma düzeneklerinin harekete geçmesini sağlar (Doğan, 2005: 27).

### **2.3.2. Toplumsal hayatta iletişim**

İletişim kurmanın bazı gerekliliklerden kaynaklandığını, toplumsal hayatta iletişimin neden kurulduğu sualine verilecek yanıtına bakıldığında görmekteyiz. Bireyler günlük hayatlarında, iş, aile, okul hayatlarında iletişimi kurma ihtiyacı duyarlar. Gereksinimlerinden dolayı insanlar birbiri ile iletişim kurmaktadırlar. Bireyin varlığının çevresi ile olan etkileşimi ile anlam kazandığı bu gereksinimlere göz atıldığında görülmektedir. Bireyin toplumsal kimliği olmadan, yalnız başına varlığını iletmesi bir hayli zor olmaktadır. Varlığını gözler önüne sermesi için bireyin gereksinimleri mevcuttur.

Birey bununla bağlantılı olarak içerisinde yaşadığı topluma “var olmak” için gereksinim hisseder. Toplumda varlığını sürdürebilmek amacıyla birey, iletişim araçlarının metotlarını ve faaliyetlerini kullanmak zorundadır. İçinde yaşadığı toplum hayatını devam ettirirken birey çevresinde yaşanan olaylara karşı tepkisiz kalmaz dolayısıyla yaşanan bu etkileşim doğrudan bireyi ve çevresini bizzat yakından alakadar etmektedir. Birey öğrenmeye kendisini ve çevresini tanımak maksadıyla gereksinim duyar. Eğer birey öğrenme ihtiyacını karşılamak istiyorsa iletişim kurmaktan kaçınması mümkün değildir (Megep, 2014).

### **2.3.3. Sosyal beceri ve fiziksel benlik algısı ilişkisi**

Bireysel olarak insan kendini gerçekleştirme eylemini meydana getiremez, getirmiş olsa da mutluluğa erişemez. Toplumsal iletişimin bu bağlamda insanlara paylaşmak istediklerini öbür insanlara yanlışsız şekilde ifade etmek ile mümkün olduğunu ve mutluluğun ancak iletişimle sağlanabildiğini gözler önüne sermektedir. Özetle mutlu olmanın temeli, toplumsal beceri analizini gerçekleştirmiş bireyler için toplumu doğru anlayabilmek ve doğru anlaşılmasıdır. Toplumsal mutluluğa kavuşmaları

bireylerin, bireysel amaçlarını, ortak grupların içinde gerçekleştirebilmelerinden geçmektedir (Megep, 2014).

Genel manada sosyal faktörlerin tesiri altında benlik kavramı kalmaktadır. Bir tarafta diğer insanların bireye gönderdiği imajlarda sıkıca tutunan benlik kavramı, diğer yandan başkaları ile karşılaştırmalardan (diğerleri ile kontrasta girme yöntemiyle) güç almaktadır. Benlik kavramı bellekte sosyal faktörlerin haricinde mühim bir bilgi kaynağı sağlamaktadır (Yavuzer, 2001). Diğer gelişim alanları ile sosyal gelişimin bağlantısı incelendiğinde; çocukluktan yetişkinliğe doğru uzanan zaman diliminde atılgan ve özgüven sahibi olan kişilerin, fizyolojik gelişimleri ve psiko-motor açısından sorunsuz gelişim arz ettiği görülmektedir. Sosyal etkileşiminin yüksek olduğu bireylerin iletişim becerisinin ve zekasının yüksek olduğu bireyler olduğu dikkatleri çekmektedir. Sosyal gelişimi, çocukların bazı zamanlarda karşılaştığı problemler etkilemektedir. Bireyin sosyal gelişimi iyi değilse çevreleri ile kurduğu iletişimde olumsuz olmaktadır (Megep, 2013c).

Kişilerin liderlik özelliği, yardımlaşma, uygulama, toplu olarak karar almalarına iş birliği katkıda bulunur. Eğer akran grubu olumsuz tutum takınıyorsa grubun hedefleri bireyi de tesiri altına almaktadır. Eğer bir kişi antisosyal bir gruba üye ise o kişi de antisosyal olur. Gruplar bu anlayışta oldukları takdirde gruptakileri suça sürükleyebilir. Zayıf bireylerin kişiliğini, akran gruplarının üstünlük taslaması adaletsiz davranması zedeleyebilir. Bireylerin topluma uyumunu bu durum zorlaştırmaktadır. Özgüven problemini bu bireyler yaşarlar. Onların kimlik kazanımlarına ve kişisel gelişimlerine çocukları ve gençleri aile kontrolünde olumlu teşvikle sağlıklı akran gruplarına yerleştirme sayesinde katkı sağlanma durumu olabilir (Megep, 2013c).

#### **2.3.4. Benlik**

Sosyal psikolojide en önemli araştırma konularından biri benlik (self) tir. Sosyal psikologların tarihsel olarak da üzerinde durdukları ilk konular arasında kendine yer bulmaktadır (Yavuzer, 2001). Bireyin kendi hakkındaki temsillerinin tümünü benlik kavramı (self-concept) ifade etmektedir. Bu bağlamda kişinin özellikleri, kendisi, vasıfları hakkında sahip olduğu genel bir fikir biçiminde benlik kavramı tanımlanmaktadır. Herhangi bir kişinin kendisine dair bilişsel temsillerini barındıran

algılarının bir özeti şeklinde benlik kavramı düşünülebilir (Yavuzer, 2001).

Benliğin bilişsel tarafını, insanların kendileri hakkındaki bilgilerine göndermesi sebebiyle benlik kavramı ifade eder. Benlik kavramı görevlerin, çeşitli imajların, amaçların, şemaların, teorilerin, prototiplerin, anlayışların bir bütünü ya da koleksiyonu olarak nitelendirilmekte olup dinamik bir yapı özelliğine sahiptir. Kişinin kendisini nasıl algıladığı, ifade ettiği, anladığı şeklinde benlik kavramı tanımlanmaktadır (Yavuzer, 2001: 40).

Benlik başka bir tanımda; kişinin geliştirdiği, temel kişilik katmanını farkındalıkla edindiği ruhsal süreçlerin oluşumlarından meydana gelen ve bireyi diğerlerden ayıran, belirleyici unsurdur (Özğür, 1985: 301). Bireylerin benlik algılarının, farkındalığa dönüşmesinin tabi bir neticesi biçiminde ortaya çıktığı benlik kavramının önemine bakıldığında dikkatlerden kaçmamaktadır (Jones, 1982: 26).

### **2.3.5. Kişilik**

İnsanın kendisine has ruhsal yapısı kişiliktir. Kişinin sunduğu eylem ve davranışlara aynı zamanda bu eylemler ile şekillenmiş olan değişimine yansır (Morris, 2002: 483). Bireylerin çevresiyle olan uyumunun özelliklerini ve dış görünümünü taşıyan bir olgu olmasının yanı sıra kişilik bireylerin beceri, zevk ve tepkilerini yansıtmaktadır (Cüceoğlu, 1993: 405).

#### **2.3.5.1. Kimlik geliştirme**

Arkadaşlarının ya da ailesi haricindeki kişileri genç kendine rol model olarak seçer ancak bu durum geçici olmaktadır. Arkadaş grubuna karşı bağlılık gösteren genç aynı zamanda onların bağlılığını da teste tabi tutar. Toplumu ve arkadaşlarını tanımaya çabalarken onların geri dönüşleri sayesinde kendisinin görülme şeklini kavrar. Genç bu yaşantılar aracılığıyla toplumsal yönden kimlik duygusunu, toplumdaki yerini ve değerini tanımlamak suretiyle geliştirir (Doğan, 2005: 41).

#### **2.3.5.2. Kendini tanıma kavramı**

Doğan'a (1999) göre; kendini tanıma kavramı ile bireyin kişilik yapılarını ya da

özelliklerini, hangi davranışı niçin ve ne zaman gösterdiklerini, davranışların alt metninde olan sebepleri, yeterli ve yetersiz taraflarını, diğer insanlarla ilişki şekillerini, yeteneklerini, zihinsel özelliklerini, değer yargılarını, yaşam tarzlarını, dünya görüşlerini, anlamalarını ve tanımlarını ifade ederiz (Doğan, 2005: 43). Cüceloğlu, (2001) kendini tanıyabilme süreci için; sürekli ve zor bir süreci kendini tanıma oluşturur diye belirtir. Bireyin kendi gayretine ve diğer insanların geri dönüşlerine kendini tanıma

Bireyin, kendini tanıma sürecini işletmesi, kendi çabalarına ve diğer insanların geri bildirimine bağlıdır (Doğan, 2005: 43).

Birey kendini tanıma sürecinde çeşitli davranışlar gösterir, çeşitli duygu fırtınaları içinde kopar. Konuşma diliyle bunları uygun biçimde ortaya koyar. Fakat bu her zaman mümkün olmayabilir. Diğer insanlar tarafından bunların anlatımı baskılanabilir. Duygular dile dökülmediği takdirde bilinçdışına bastırılmak suretiyle şekil değiştirir ve en uygun vakitte bedensel semptomlar olarak kendini gösterir. Bu belirtiler birey için bir mana taşımaktadır. Beden dili bu semptomların ta kendisidir, dil susunca konuşma görevini beden devralır. Kendini tanıırken insan beden dilinin farkına varmalı ve beden dilini eksiksiz ve iyi okuyabilmesi önem taşıyaktadır. Kendilerini ve çevrelerini tanıma gayreti içine tüm insanların girdiği bilinmesine rağmen herkes maalesef kendini tanımamaktadır. Bizi en iyi tanıdığını iddia edenleri bununla kalmayıp kendimizi ile kimi zaman hissettiğimiz duygular, sergilediğimiz tutumlar şaşkına çevirebilir (Cüceloğlu, 2001; Doğan, 1999; Doğan, 2005: 44).

### **2.3.5.3. Benlik algısı**

İnsanın kendine uzaktan bakışı ve kendisini algılama biçimi olarak benlik kavramı ifade edilmektedir. Yanıtı amaç ve ilkelerine, özelliklerine, değer yargılarına, yeteneklerine doğru tanımlarına dönük olan “Bireyin, ben kimim?” sorusudur. Doğum sonrası çevreleriyle, bedeninin ayrımını bebekler gerçekleştiremezler; bedenlerinin bir parçasıymışçasına çevrelerini algırlar, kendi bedenlerinin sınırlarını zamanla keşfederler ve öğrenmeyi gerçekleştirirler.

Bireyler kendilerinin farkına istekleri arttıkça varırlar. Benlik algısının ilk temelleri böylece atılmış olur. Bu etkileşim ilk önce aile bireyleri daha sonra çevre ile gerçekleştirilen akran bağlantıları ile bu etkileşim artış gösterir. Bireylerin benlik

gelişimi için bireysel gereksinimleri ve bu gereksinimlerini pozitif etkileşim bağlamında topluma yönelik biçimde karşılanması ve uygulama kabiliyeti kazanması kritik bir ehemmiyete sahiptir. Çocukluk yılları ile beraber benlik gelişimi kabul görme hissi, aile ve çevre tarafınca bireye gösterilen sevgi ve ilgi alaka ile birlikte, öz saygı, güven duygusu ile birlikte pozitif tarafa doğru gelişirken tam tersi bir koşulda ise özgüvenden yoksun ve güvensiz olarak mutsuz tarafa doğru eğim gösterir (Megep, 2013c). Benlik algısı başka bir tanımda ise yaşamının ilk çağlarından başlamak suretiyle kişinin çevresi ile iletişimi neticesinde elde ettiği geri dönüşler ve bizzat kendisinin yaşadığı tecrübeler ile oluşmaktadır biçiminde belirtilmektedir (Kuzgun, 1996: 7).

#### **2.3.5.4. Benlik sunumu**

Kendi benlik kavramına uygun ve diğerleri tarafınca bireyin çoğunlukla olumlu bir biçimde algılanma eğilimini belirten, benlik sunumu (selfpresentation) ya da kendini sunma kavramı; bireyin diğerleri önündeki görünümünü ayarlama, davranışlarını kontrol etme gayretlerini içermektedir (Yavuzer, 2001). İletişim ve beden duruşunun da benlik sunumu için önemli olduğu belirtilmektedir. Karşılıklı olarak konuşulan alanda dik durulmalı, şayet oturuluyorsa koltuğa veya sandalyeye tam olarak oturulmalı ve arkaya tam bir biçimde yaslanılmalıdır. Eğer birisi ile konuşuyorsak o kişinin anlattıklarına dinlediğimizi öne doğru eğilerek göstermeliyiz. Mümkün olan en yakın mesafede insanlara karşı durmalıyız.

Fakat bunu gerçekleştirirken dikkat edeceğimiz şey onları rahatsız etmemek olmalıdır. Duruş mesafemizi tanıdığımız insanlara yakınlık derecesine göre ayarlamalıyız. Konuşulan kişiye ve konuşan kişiye iletişim esnasında dönük durmalıyız. Eğer toplumsal iletişim sürecinde başarılı olmak isteniyorsa toplumsal statüye, grup normlarına uygun giyinilmelidir. Saç bakımına itina gösterilmelidir (Megep, 2014). Kağıtçıbaşı'na (2012: 32) göre, birey ve toplum arasındaki bağlantılar orta analiz düzeyinde yani çoğunlukla aile ve çocuğun toplumsallaşma bazında ele alınmıştır. İnsan gelişimiyle işlevsel ya da nedensel bağlarını, değişik sosyo-kültürel çevrelerde, aile ve ailenin çocuğu sosyalleştirme safhalarını araştırmada açığa çıkarmaya çalışmıştır. Bunun yanında çalışmasını işlevsel, kültürel ve kültürler arası, bağlamsal-gelişimsel bir yaklaşımla sürdürmüştür.

### **2.3.5.5. Kendini uyarlama**

Benlik imajının kontrolü olarak da bilinen bu olgu kendini uyarlamadır (selfmonitoring). Kişiler arasındaki ilişkilerde kendini uyarlama diğerlerine sunulan imajın manipülasyonunu ifade etmektedir. Diğerlerinin tepkilerine, geri bildirimlerine göre ve belirli bir tesir yaratmak gayesiyle bu gibi ilişkilerde benlik sunumu denetlendikten sonra ayarlanmaktadır. Bireyin çeşitli sosyal ortamlarda kendilerini sunmalarının belirli bir tarzına kendini uyarlama işaret etmektedir. Diğer insanları aynı zamanda durumun özelliklerini dikkate almak suretiyle diğerlerine kendilerini kontrollü biçimde göstermeyi bu tarz içermektedir. Konuşmanın tarz ve içeriğini kapsadığı kadar kontrol, özel olmayan davranışları ve dış görünüşü de içermektedir (Yavuzer, 2001).

## **2.4. Beden İmajı Kavramı**

Bütüncül bir varoluşa insanlar sahiptir. Bu bütüncül yapıyı insanların fiziksel yetenekleri ve çevreleri ile sürekli etkileşim içinde olması sağlamaktadır. Beden ilgiyi çeken bir olgudur. Çevresiyle olan uyumunu düşünmesiyle insanın bedenini algılaması sağlanır, bu şekilde onu algılaması kişinin öznel dünyasında beden simgelenmesi için gereklidir, bu imajın algılanması sonrasında da tüm deneyim ve uyarıcılar geliştirilmesine destek olur (Taşneli, 2007: 21). Bedenin içyapısı ve dış görünüşüne dair kişinin tüm deneyim ve algılarını barındırmaktadır.

Kişinin tecrübelerinden elde ettiği deneyimleri, bağlantı kurması ve uygulaması, beden imajıdır. Erişkin bir bireyin benlik kavramı ve beden imajı sosyal değişimler sayesinde şekillenir ve bir beden imajı kabullenir bu da toplum ile uyumlu olur. Beden imajı kişiye olumlu katkı sağlar ve onu ufkunu genişletmek suretiyle başarıya erişimini sağlar. Erişkin bireylerde kişilik, kimlik ve ben kavramı etkin bir biçimdedir. Bireylerin olumlu bir tutum göstermelerini, kendileri hakkında olumlu bir bakış açısı kazanmaları sağlar. Özgüven duyan ve olumlu kişilere insanlar ilgisini yöneltmektedir (Taşneli, 2007: 21- 22).

## **2.5. Fiziksel Benlik Algısı**

Literatürde yerini alan fiziksel benlik algısı kavramı araştırmacıların inceleme sahasına dahil olmuştur. Fox (1990), benlik kavramı çeşitli sınıflandırmalar ile ifade

edilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım benlik kavramını etkilemektedir. Çocukluk çağında başlayarak sağlıklı bir gelişim ve fiziksel çevre ile ilişki kurmamızdaki yeteneğimiz için fiziksel benlik kavramı veya fiziksel benlik algısının önemli olduğunu belirtir. Kişinin psiko-motor çerçevede kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak Fox, fiziksel benlik algısını ifade etmektedir. Başka bir deyişle bireyin esneklik, kuvvet, dayanıklılık gibi motor becerilerde kendini algılama biçimidir. Fiziksel aktivitenin benlik üstünde yapılan sınıflamalar içerisinde önemi büyük olan bu psikolojik kavram üstünde tesiri azımsanmayacak kadar çoktur. İnceleme alanına depresyon, kaygı gibi kavramların yanında girmiştir (Taşneli, 2007: 27).

### **2.5.1. Fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite ilişkisi**

Sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite ilişkisine bakıldığında bireylerin fiziksel görünüşleri düzenli aktivite sayesinde istedikleri gibi olmaktadır ve benlik saygısını olumlu açıdan beden imgesi tesir etmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapmayanlara oranla düzenli fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerin benlik algıları manalı seviyede yüksek bulunmuştur (Kuru, 2003: 175-191).

Tüm gelişim alanlarının başlangıcı fiziksel gelişimdir. Kendine güveni, öğrenme, psiko-motor gelişim ve beceriyi gelişimin olumlu yöne doğru olması desteklerken, çevresel ve sosyal olarak birey olumsuz olması halinde etkilenir. Mesela arkadaşlarıyla oyun oynayan çocuk eğer fiziksel açıdan gelişmemişse çabucak yorulur, çocuğun psikolojisinin bozulmasına bu durum neden olur. Psiko-motor gelişim ve sosyal beceri arasındaki etkileşim burada rahatça görülmektedir. Bireylerin fiziksel benlik algısı fiziksel gelişim ile kazanılır. Ergenliğe geçiş döneminde bireyler fiziksel gelişimden bir hayli etkilenirler.

Fiziksel gelişimin önemi öz saygı edinmeleri, sosyal ortamlarda yer edinmeleri, kendine güven duymaları, sosyal beceri, çevreleri ile kurdukları iletişim bakımından önemi büyüktür. Doğru fiziksel aktiviteler ile bu gelişim sağlandığında büyük ayrıcalıkları bireye kazandırır. Fiziksel aktiviteler kişilere hayatları süresince kalıcı kazanımlar sağlanması açısından bir hayli ehemmiyetlidir (Megep, 2013b). Güzel anlayışlı kadınlar ve erkekler için arzulanan, çekici beden formlarında küreselleşmenin dayattığı tek yönlü imaj ifade edilmiştir; zarif, atletik, ince ve kaslıdır. Şişirilmiş

insanlar ile genetiği ile oynanmış, sağlıksız fast-food tarzı yiyecek ve içecek reklamları yoluyla tüketime özendirilmektedir. Bu insanların spor salonlarına sağlıklı toplum başlığı altında itilmesinde ticari yörünge oldukça nettir. İnsanın biyopsikososyal bir varlık olmasının yanında spor değerlendirmesinin yalnızca beden güzelliğine indirgenmesi eksik olmaktadır (İnal, 2008: 22).

Sadece fiziksel değil aynı zamanda bilişsel ve duyuşsal gelişim ile de psiko-motor gelişim ilişkilidir. Akranları ile ilişki kurma ve topluluklarda kendine yer edinmesi bakımından benlik saygısı oldukça önemlidir (Megep, 2013a). Bunun yanında yukarıda ifade edilenlerin haricinde şişmanlık ve kemik sistemiyle alakalı sorunlar düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanan bireylerde ortadan kalkar (Kalyon, 1997: 23).

### **2.5.2. Fiziksel aktivite**

Neticesinde enerji harcanan; vücudun tümünün ya da bir kısmının kas ve iskelet sistemince yapılan birtakım hareketlerdir (Aracı ve Aracı, 2014: 1-2). Sosyal, anatomik, psikolojik ve fizyolojik açıdan olumlu birçok gelişim fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerde gözlemlenmektedir (Kalyon, 1997: 23). Toplumun genelinde “spor” kelimesi ile fiziksel aktivitenin eş anlamlı olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında farklı şiddetlerde yorgunlukla neticelenen, gündelik hayat içinde kas ve eklemlerin kullanılması suretiyle enerji harcanması ile ortaya çıkan, kalp ve dolaşım sistemini hızlandıran aktiviteler olarak fiziksel aktivite tanımlanmaktadır.

Bunun yanında fiziksel aktivite olarak spor aktivitelerin yanı sıra günlük gerçekleştirilen farklı aktiviteler, egzersiz, günlük ve oyun da kabul görmektedir. Bu bilgilerden hareketle Zorba ve Saygın; iskelet kasları aracılığıyla vücudun hareketi neticesinde enerji harcanması olarak fiziksel aktiviteyi tanımlamışlardır. Bütün fiziksel aktivitelerde bir şekilde enerji harcanmaktadır. Çalışmanın çeşitliliğine göre farklı şekillerde ve yoğunluklarda fiziksel aktivite ortaya konmaktadır. Dinamik, anaerobik ve static gibi çeşitlendirilebilmektedir (Bek, 2008; Zorba, 2009; Akt. Saygın, 2012: 8-9).

Kuru ve Cicioğlu'na (2000) göre; sporcularda ve sedanterlerde fiziksel aktiviteyi engelleyicinin vücutta bulunan fazla yağ miktarı ve yağ oranı olduğunu ifade etmektedirler. Esneklik, kuvvet ve çevikliğin azalmasına yol açan vücutta yağ oranının



fazlalığı yüzünden enerji kaybına sebep olabilmektedir. Çünkü vücut yağ oranı performans ve kuvveti etkileyen faktörlerden biridir. İki kas aynı çevre büyüklüğüne sahip olsalar da farklı kuvvetler ortaya koyabilmektedirler sebebi ise farklı oranlarda doku içermiş olmalarıdır (Özkan vd., 2010: 14).

Fiziksel uygunluğun alt başlıkları şu şekilde sıralanmaktadır: fiziksel hareket faaliyetleri, fizyolojik faaliyetler, antropometrik yapı olarak sayılabilir; fiziksel uygunluğunu, genel sağlık düzeyi, sinir sistemi ve kalbin çalışması, salgı sistemi çalışması, dolaşım sistemi ve kas çalışması, hareket sistemi çalışması oluşturmaktadır (Zorba, 2006). Fox, Bowers ve Foss (1993), yaptıkları çalışmada; fiziksel özellikler, vücut yapısı veya kompozisyonu performansı etkileyen faktörlerden biridir bu özellikler de fizyolojik kapasitenin ortaya konulmasına tesir ettiğini ifade etmişlerdir (Özkan vd., 2010: 6).

Fiziksel uygunluktan başka bir tanımda bahsederken; kişinin var olan kondisyonu ile beraber, fiziksel dayanıklılığı sayesinde hareketlerin doğru biçimde yapılmasını ifade etmektedirler. Hiç yorulmadan en uzun süre hareket edebilme yeteneği olarak fiziksel uygunluk ölçüsü belirtilir (Zorba, 1999: 97).

## **2.6. Fiziksel Aktivitenin Yararları**

Hayatın ilk senelerinden başlayan gelişimini çocuğun gelecekteki yaşlarını büyük oranda etkileyebilecek bir olay fiziksel aktivitedir. İlk yıllar bir hayli önemlidir. Psiko-motor gelişimin temeli gelişimin ilk yıllarında oluşmaktadır ve bu da başka bir adımdır. Anne karnında başlayan ve hayat boyu devam eden süreç olan psiko-motor gelişimin temelinde hareket olan becerilerin kazanılmasını kapsamaktadır. Bedenin kullanımı büyük, kas hareketleri ile nesne kullanma küçük olmak üzere iki grupta incelenir. Diğer bir tanım ise organizmanın yüksek büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişmesine bağlı biçimde isteme bağlı biçimde hareketlilik kazanımıdır. Düzensiz olmayan bir sırayı takip eder. Büyük kaslardan-küçük kaslara, baştan-ayağa, içten-dışa gelişim olmak üzere 3 şekilde psiko-motor gelişim sağlanır (Megep, 2013a). Kas sistemi kuvvet antrenmanları ile kuvvetlenir, eklemlerde kıkırdak yoğunluğu, kemikler, ligament ve tendonların kuvveti, kaslar artar. Bunun yanında vücut ağırlığının kontrol altında tutulması sağlanır, kaslardaki kılcal damar yoğunluğu artmak suretiyle birlikte,

kadınlarda menopozla beraber ilerlemiş yaşlarda görülen kırık benzeri hayati problemlere yol açabilen kemik kaybını azaltır ve hareket sistemini güçlendirir. Kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlamanın yanında psikolojik olarak da rahatlatır. Kişi düzenli fiziksel aktivite ile yeni roller edinir bunun yanında sosyal açıdan çevresi genişler. Ayrıca boşluğa düşmesinin önüne set çekilir. Hepsi depresyon ve anksiyeteyi azaltmak suretiyle stresle baş etmeyi oldukça kolaylaştırır (Aracı ve Aracı, 2014: 365).

İnsülin duyarlılığını arttıran fiziksel aktivite ve egzersiz sayesinde plazma insülin düzeyini minimuma indirmekte bu şekilde glikoz toleransı yükselmektedir. Bu bağlamda fiziksel aktivite sayesinde şişman bireylerde bile yetişkin diyabeti olarak bilinen Tip II diyabetini oluşma tehdidi oldukça azalmaktadır. Şişmanlık oluşumu ve tedavisinde fiziksel aktivite bir hayli mühim bir faktördür. Bunun en büyük sebebi ise fiziksel aktivite yaparken enerji harcanmasıdır. Vücut yağ yitimi oranı sadece diyet uygulamaya oranla egzersiz ve diyetle daha fazla meydana gelmektedir. Vücutta da buna bağlı biçimde aynı etki gözlemlenmektedir (Ersoy, 2004). Hareket sistemi elemanlarının esnekliğinin artması ve sağlamlaşması, solunum sistemleri, cinsel aktivite ve dolaşımın işlevinin artması, kolesterolün azalması, kan basıncının düşmesi, dinlenme nabzının azalması düzenli fiziksel aktivite gerçekleştirilmesi ile mümkün olmaktadır (Kalyon, 1997: 23).

Fiziksel aktivite sayesinde fiziksel gelişimin sağlanması yanında aynı zamanda psikolojik sorunlar da giderilir. Özgüven gelişimi ile beraber moral gücü de fiziksel aktivite yapan bireylerde yüksek seyretmektedir. Bu durum; Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur sözlerini açıklamakta aynı zamanda desteklemektedir. Sağlık ile fiziksel aktivite bir parçanın ayrılmaz bütünleri haline gelmişlerdir (Karasüleymanoğlu, 1995: 21). Bireyler fiziksel aktivite yaptığı takdirde iletişim becerileri gelişir ve özgüveni yükselişe geçer (Kalyon, 1997: 23).

## **2.7. Fiziksel Aktivite ve Spor**

Caspersen (1985) tarafından bedensel hareketin iskelet kasları vasıtasıyla sağlanması, bunun neticesinde düşükten yükseğe yönelik ortaya çıkan enerji harcanması ve doğru orantılı ilişkinin fiziksel uygunluk ile enerji harcaması arasında olduğu fiziksel aktivitenin bileşenleri olarak saptanmıştır. Fiziksel uygunluğun

geliştirilmesi veya korunması amacını kapsayan egzersiz kavramının bileşenleri bunlara ek olarak bedensel hareketlerin tekrar eder, planlı ve düzenli nitelikte olmasını kapsar.

Kaslara dinlenme seviyesi üzerinde uygulanan ve bunun yanında enerji harcanmasına neden olan herhangi bir güç biçiminde fiziksel aktivitenin diğer bir tanımı yapılabilir (Baranowski, 1992: 1995). Şiddet (saatte veya dakikada tüketilen kilo joule veya kalori enerji), süre (saat-dk.), sıklık (haftada-ayda kaç kez) olmak suretiyle fiziksel aktivite üç boyutta tanımlanmaktadır (Şanlı, 2008).

Sosyal, biyolojik ve fiziksel çevreden kaynaklı olan durumlar fiziksel aktivitelerin belirleyicisi olabilir. Fiziksel aktivitelere katılımı kolaylaştırıcı faktörler aynı zamanda bu belirleyicilerdir. Bunlar:

1. Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler
2. Demografik ve biyolojik faktörler
3. Sosyal ve kültürel faktörler
4. Fiziksel çevre faktörleri
5. Becerilerdir (Nahas, 2003; Montoye, 2000).

Düzenli yapılan bedensel egzersizlerin günümüzde sağlık adına ehemmiyeti daha da vurgulanmaktadır. Kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının, kaslarının, eklemlerin, kemiklerin en uygun şekilde çalışmasını egzersiz sağlamaktadır (Demir, 2004). Bunun yanında organizmanın yorgunluğa karşı koyma gücünü, fiziksel uygunluk ve dayanıklılığını, organizmanın değişen şartlara daha kolay uyum sağlamasını, iç organlarının işlevini geliştirerek artırır. (Güçlü, 2006).

Yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinde, vücut kompozisyonunun iyileştirilmesinde, sosyalleşmede, kas kuvveti ve dengenin artırılmasında, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, kronik hastalıkların önlenmesi ve gecikmesinde, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, kas iskelet sistemi hastalıklarından korunma ve bu hastalıkların tedavisinde, psikolojik durumun iyileştirilmesinde, yaşam süresinin uzamasında kısacası fiziksel aktivitenin yaşam süresince yaşam kalitesinin artırılmasında çok olumlu yönde tesirleri olmaktadır. (Kayıhan, 2009; Baltacı, 2008; Özkan,2013).

Sağlık sorunlarının oluşma riskini düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite azaltmakta iken aynı zamanda kan basıncını düşürmektedir (Başaslan, 2007). Genel sağlık durumunu iyi hale getiren planlanmış egzersiz programları aynı zamanda birçok hastalığın altında yatan obezitenin azaltılıp önlenmesinde uzun vadede büyük bir ehemmiyete sahiptir (Çetin, 2008; Çolakoğlu 2003).

Ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerileri açısından aktif yaşam tarzının belirlenmesi mühim bir yer tutmaktadır. Yetişkinlerin haftanın her gününde veya birkaç gününde en az 30 dakika ve orta düzeyde şiddetli aktivite yapması Amerikan Spor Hekimliği Birliği ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, gerekmektedir (Pate, 1995; Driskell, 2005).

Bireylerin ve dolayısı ile toplumun daha sağlıklı olmasını faydaları dikkate alınan ve yeterli düzeyde gerçekleştirilen fiziksel aktivite sağlamaktadır. Yetişkinler, yaşlılar ve çocuklar için fiziksel aktivitenin artırılması gereklidir. Fiziksel aktivite modeli ve düzeyi her birey için farklılık arz etmektedir. Sezondan sezona, günden güne, hafta sonundan hafta sonuna, haftadan haftaya olmak üzere aktivite modelleri değişiklik arz etmektedir. Sağlık ve fiziksel aktivite arasındaki alakaya dair araştırmalarda yalnızca hafta ya da gün boyunca yapılan totaldeki enerji tüketiminin değil, uzun bir evre süresince fiziksel aktivite alışkanlığının belirlenmesi hususunun üzerine parmak basılmaktadır (Baecke, 1982; Vural, 2010).

Ülkemizde güvenilirliği ve geçerliliği sağlanmış olan fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmeye almak maksadıyla “*Yedi Günlük Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi*”, “*Yirmi dört Saatlik Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi*”, “*Fiziksel Aktivite Alışkanlığını Değerlendirme Anketi*”, “*Godin and Shepherd Leisure Time Exercise Questionnaire*” ve Öztürk tarafınca güvenilirlik ve geçerliliği ispatlanmış olan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kullanılmaktadır (Çağran, 2010).

## **2.8. Fiziksel Aktivite ve Sağlık**

Yaşam şartları bugün endüstrileşme ve gelişen teknoloji ile beraber oldukça değişmiştir (Montoye 2000; Hallal, 2003). kas iskelet problemleri, kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanser türleri, diyabet, obezite gibi hastalıkların artıp hızlanmasına bahsettiğimiz değişimle beraber meydana gelen hareketsiz yaşam biçimi sebep

olmaktadır. Dördüncü en büyük değiştirilebilir risk unsuru olarak fiziksel inaktivite kabul görmüştür (Vanhees, 2005). Sigara içmenin engellenmesi, yüksek tansiyon, yağ metabolizması bozukluklarına uygun seviyede fiziksel aktiviteyle risk unsuru olarak kabul gören hareketsizliğin ortadan kaldırılması ile eşit düzeyde fayda sağlanmaktadır (Akyol, 2008). Fiziksel uygunluk ve sağlık birbiri ile bağlantılı kavramlardır. Fiziksel aktivite düzeyini arttırmak ve egzersiz yapmak ile fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması mümkündür (Akdur, 2003).

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlık üstündeki olumlu sonuçları; kan şekeri ve kolesterolün dengelenmesi, kas kuvveti, kalp sağlığı, esnekliği, postürün korunması, eklem hareketliliği, dayanıklılığın gelişmesi olmaktadır. Bunun yanında bireyler arasındaki iletişim kabiliyetlerini geliştiren fiziksel aktivite ruhsal ve sosyal sağlığı, kabul görme ve sosyal uyum arttırarak, pozitif düşünme ve stresle baş etme kabiliyetini geliştirerek pozitif yönde etkilemektedir. Kronik hastalıklara yakalanma riskini vücut direncini arttırmak suretiyle azaltmakta ve gelecek yaşantımızı sağlıklı yaşlanmayı yanında getirmekle beraber pozitif yönde etkilemektedir. (Bek, 2008). Bunun haricinde immün fonksiyonlarında, aerobik kapasitede, insülin seviyesinde, kas kuvvetinde, lipid profilinde, koordinasyonda, kemik dansitesi, vücut dengesinde, metabolik fonksiyonlarda düzenli biçimde yapılan fiziksel aktivite pozitif gelişmeler sağlamaktadır (Öztürk, 2005).

Bunun yanında günümüze kadar gerçekleştirilen araştırmalar şuna işaret etmektedir yetişkinler yüksek seviyede fiziksel aktivitede bulunuyorsa kronik sırt ağrıları, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalık, kalp krizi riski, yüksek kolesterol, diyabet, kolon ve üreme organları kanseri, obezite gibi birkaç kronik hastalığın yanında ölüm riski de oldukça az seyretilmektedir. Her şeyin yanında daha uzun uyku süresi ile günde bir saatten fazla yapılan egzersizlerin bağlantılı olduğu görülmüş, uyku üzerinde düşük yoğunluktaki egzersizlerin olumlu etkileri olduğu ispatlanmıştır (Çalık, 2013: 43).

## **2.9. Fiziksel Açıdan İnaktivite**

Mortalite (ölüm oranı) ve sakatlığın artmasında fiziksel hareketsizliği içeren bir yaşam biçimi mühim bir rol üstlenmektedir (Özkan vd., 2013). Hipokinetik hastalıklar insan

bedeninin gerçekleştirilmesi gerekli olan hareketleri yapmadan uzun süre zarfı boyunca yaşamını iadame ettirmesi sonucunda kimi işlevsel yeteneklerinin azalması biçiminde meydana çıkan farklı hastalıklara verilen addır. (Çolakoglu vd., 2006).

Hareket azlığı bugün bir hastalık biçiminde değerdendirmeye alınmakta ve obezite ve kalp-damar hastalıklarının başı çekmesi üzerine, diyabet, kassal zayıflık, postürel bozukluk gibi hastalıklar hareketsiz kişilerde oldukça sık rastlanan hastalıklardır. Bunun yanında felç, damar tıkanıklığı gibi pek çok hastalık için hareketsizlik mühim derecede tehlike arz etmektedir. Bireylerde hareketsiz bir hayatın sonucu olarak; toparlanma güçlüğü, ortopedik rahatsızlıklar, kolay hastalanma, kireçlenme, kilo sorunu ve şekilsizlik, deri altında aşırı yağlanma, tüm kas ve kas gruplarında kuvvet, esneklik ve işleklilik kayıpları, yüksek kolesterol, doğum sonrası sarkık karın, kan şekeri ve trigliserid bulgusu, sindirim ve boşaltım güçlükleri, nedeni belirsiz yüksek tansiyona yatkınlık, zayıf karın ve sırt kasları, düşük solunum kapasitesi görülmektedir (Göksu vd., 2003; Akdur vd., 2003).

Fiziksel aktivite yetersizliği bunun yanında depresyon riskini ve sıklığını, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, bazı kanser türleri düşük sosyo-ekonomik seviyeden diğer hastalıklar ile arttırmaktadır (Steptoe vd., 1997; Warburton vd., 2006).

Obezitenin oluşmasının en önemli sebebi fiziksel inaktivitedir. Vücudun harcamadığı enerjiyi yağ biçiminde biriktirmesine kişi televizyon karşısında daha fazla vakit harcama ve az enerjiye ihtiyaç duyulan işlerin yürütülme imkanı sebep olmaktadır. Fiziksel inaktivitenin payı obezitenin başlamasında %67,5 tir. Kardiyovasküler sistemi ve endokrin sistemini obezite olumsuz etkilemektedir (Parmaksız, 2007).

Vücut ağırlığının normal sınırlar içerisinde tutulması, vücuda alınan ve kullanılan kalori eşit olduğu takdirde olası olabilir. Harcanması gereken enerjiyi günümüzde benimsenmiş olan toplumsal yaşam hareketi azaltmak suretiyle vücudumuzda tutmakta ve dengeyi olumsuz tarafa doğru bu birikim etkilemektedir. Obezite bilhassa gelişmiş ülkelerde bir sağlık sorunu olarak işleme alınmakta ve alternatif olarak çözüm yöntemleri keşfedilmeye uğraş verilmektedir (Karacan, 2003).

Bireylere boş vakitlerinde orta düzeyde ve şiddetli ya da günlük orta şiddette ve yarım saat egzersiz gerçekleştirilen araştırmalara göre önerilmektedir. Bunun yanında

gençler için kas ve kemiklerin daha sağlıklı olmasını, daha uzun süreli, daha şiddetli egzersizlerin yapılması ile sağlanmaktadır. Fiziksel aktivite alışkanlığının çocukluk ve ergenlik çağlarında kazandırılması ve hayat boyunca devam ettirilebilmesi açısından önemli olmaktadır. Kötü beslenme ve hareketsiz yaşam alışkanlığı genç yaşta kazanıldıysa ileriki dönemlerde onu değiştirmek kolay olmamaktadır (Akdur vd., 2003; Karaca vd., 2007).

## **2.10. Fiziksel Açıdan Uygunluk**

Bireyin var olan kondisyon durumunu ve hareketlerin doğru olarak yapılmasını fiziksel uygunluk ifade etmektedir. Yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişi fiziksel uygunluğu en yüksek seviyede olan kişidir (Zorba, 2001). Bireyin çalışma kapasitesi fiziksel uygunluktur. Bireyin çabukluğuna, kuvvetine, koordinasyonuna, dayanıklılığına ve bu faktörlerin birlikte çalışmasına bu kapasite bağlı olmaktadır. Fiziksel aktiviteleri başarılı biçimde yapma yeteneği fiziksel uygunluk olmaktadır(Saygın vd., 2005; Polat vd., 2003).

Yüksek fitness seviyesine ulaşmak ve türlü sağlık problemi risklerini en aza indirmek fiziksel uygunluğun amacını meydana getirmektedir. Kalp hastalıkları ve diğer mühim hastalıklardan korunmak bağlamında fitness ve düzenli gerçekleştirilen egzersiz bir hayli mühimdir. Vücut kompozisyonu parametreleri, kalp solunum dayanıklılığı, reaksiyon zamanı, kassal dayanıklılık, denge, kas kuvveti, çeviklik, kas gücü, esneklik ve sürati fiziksel uygunluk kapsamaktadır (Karacan vd., 2004; Kılıç 2007; Çelik 2006; Gutin vd., 2005; Baltacı, 2008b).

Fiziksel uygunluk acil durumlara müdahale etmek, hobi ve serbest zaman aktivitelerine katılmak amacıyla ihtiyacı olan enerjiye sahip olması ve bireyin gündelik işlerini zevkli ve enerjik bir şekilde yorulmadan yapması olarak tanımlanabilir. Bunun yanında fiziksel aktiviteye düzenli katılım neticesinde tüm bireylerce geliştirilmesi mümkündür.

Bunun yanında sağlık durumunu gösteren mühim bir ölçüttür. Kalp solunum uygunluğu ve vücut kompozisyonu sağlığa dair fiziksel uygunluk seviyesini meydana getiren bileşenlerin en önemli faktörleri olmaktadırlar. düşük yaşam kalitesi, yüksek ölüm oranı, diyabet, kanser, hipertansiyon, şişmanlık ve mental hastalıklar adına düşük

fiziksel uygunluk risk arz etmektedir (Booth vd., 2002).

Fiziksel aktivitenin performansını yükselten bir nitelikler toplamı fiziksel uygunluktur. Belli bir aktivite aşırı yorgunluk olmaksızın gereken enerjiyi oluşturarak bunun yanında beklenmeyen acil durumlarla mücadele ederek yapıldığı takdirde fiziksel uygunluk iyi olmaktadır (Öztürk, 2005).

### **2.10.1. Fiziksel uygunluğun bileşenleri**

Beceri ve sağlıkla alakalı unsurları fiziksel uygunluk kapsamaktadır. Esneklik, kardiovasküler dayanıklılık, dayanıklılık, kassal kuvvet ve vücut kompozisyonu sağlıkla bağlantılı fiziksel uygunluk bileşenleri olurken bunlara ek olarak denge, çeviklik, hız ve güç performansla bağlantılı fiziksel uygunluk bileşenleri olmaktadır (Balcı vd., 2005; Saygın vd., 2005)

### **2.10.2. Vücut kompozisyonu**

Önemli bir fiziksel uygunluk parametresi vücut kompozisyonudur. Kişinin çalışma kapasitesini, vücuttaki yağ dokularının aşırı olması düşürmekte bunun yanında hareket halinde fazladan yükü harekete eklemektedir. Uzun atlama ve kısa koşu gibi bilhassa vücut ağırlığının boşlukta hareketini gerektiren spor dallarında bu olumsuz durum daha fazla göze çarpmaktadır (Kılıç, 2007). Sıçrama, sürat, çeviklik, dayanıklılık, denge performansları ile vücuttaki yağ oranının aşırı olması ters orantılı olurken, bilhassa güç ve kuvvet gerektiren aktivitelerdeki performansla kas miktarındaki artış doğru orantılıdır (Güler vd., 2007).

Total vücut kitesini meydana getiren kemik, kas, yağ ve diğer organik maddelerin bunun yanında hücre dışındaki sıvıların bütün haline gelmesi ile vücut kompozisyonu oluşmaktadır. Vücut kompozisyonu terimi fiziksel uygunluk testlerinde genel olarak vücut yağ oranının öngörüsü manasında kullanılmaktadır. Sağlığı ve performansı yağ oranı aşırılığı negatif yönde etkisi altına almaktadır (Balcı, 2005). Vücut yağ yüzdesi vücutta bulunan yağ oranının vücut ağırlığına oranına denmektedir. Ortalama biçimde bakacak olursak toplum vücut ağırlığının kadınlarda %25'inin yağ olması, aynı yaştaki erkeklerde %15-17'sinin yağ olması oldukça normal bir durumdur (Eyuboğlu, 2006).

Vücut kitle endeksi (VKİ) vücut kompozisyonun diğer bir belirleyicisidir. Elde



edilmesi vücut ağırlığının kg değerinden, boy uzunluğunun metre ölçümünün karesine bölünmesi ile olmaktadır ( $VKI = \text{kg/m}^2$ ).

### 2.10.3. Esneklik

Bir eklem etrafındaki hareket serbestliği esnekliktir. Eklemi çevreleyen bağların fiziksel özellikleri ve kasın esnekliğine, esneklikteki bireysel farklılıklar bağlıdır (Günay vd., 2010). Dinamik ve statik olarak iki başlığa ayrılır. Gövdenin değişik yönlerde esnetilebilmesi ve eklemler etrafındaki hareket serbestliği statik esnekliktir. Eklemler tarafınca yapılan harekete karşı koyma eğilimi ise dinamik esneklik olmaktadır. Tamamen kasla alakalı olan esneklik hareketliliğin bir parçasıdır. Yaş ilerledikçe diğer fiziksel uygunluk parametrelerinin tersine azalma arz eder. Vücut ve kaslar için daha az hareket alanı esnekliğin olmaması anlamına gelir. Belirli bir seviyede esnekliğe kabiliyet isteyen hareketlerin başarılması amacıyla tüm spor dallarında gereksinim duyulmaktadır. Düzenli yapılan antrenmanlar sayesinde esneklik geliştirilebilmektedir ve esneklik gelişiminde bilhassa germe egzersizleri mühim bir görevdedir (Kızıllakşam, 2006).

### 2.10.4. Kalp-Dolaşım sistemi dayanıklılığı

Bireyin fizyolojik ve fiziki yorgunluğa dayanma gücü dayanıklılıktır. Organizmanın yüksek yoğunluktaki yüklenmeleri uzun süre devam ettirebilme ve uzun süreler boyunca süren sportif faaliyetlerde yorgunluğa karşı koyabilme becerisidir. Bütünüyle organizmanın aerobik enerji üretimine dayalı olarak meydana çıkan bir kondisyon niteliği dayanıklılık olmaktadır. Aerobik enerji sistemi, üç dakika ve daha uzun süreli ara vermeden yapılan fiziksel aktivitelerde süre arttıkça tam anlamıyla işleme koyulmaktadır (Şahin, 2007).

Kassal dayanıklılığın bir ögesi kalp dolaşım sistemi dayanıklılığıdır. Uzun süre devam eden orta ve yüksek şiddetteki aktiviteleri kalp, akciğer ve dolaşım sisteminin verimli bir biçimde yapabilme kabiliyetidir. Kalp dolaşım sistemi dayanıklılığındaki değişimi ölçmek için kabul edilen bir parametre maksimal oksijen kullanımıdır (Kılıç, 2007).

Sporcuların çalışma kapasitesini belirleyen en önemli fizyolojik kriter aerobik

güçtür bunun yanında fiziksel uygunluğun en mühim göstergesidir ve kardiyovasküler sistemle yakından alakalıdır. Aerobik güç, egzersiz sırasında bir dakikada tüketilen en yüksek oksijen miktarı olarak tanımlanmaktadır ve kardiyovasküler sistem tarafından oksijenin çalışan kaslara ulaştırılması ve burada hücreler tarafından oksijen alınıp enerji üretimi için kullanılmasına bağlıdır. 15-17 yaşlarında maksimum aerobik güce ulaşılır (Gökdemir vd., 2007).

### **2.10.5. Dayanıklılık**

Sporcunun psikolojik ve fiziksel yorgunluğa karşı direnç gösterme kabiliyeti dayanıklılıktır bunun yanında anaerobik ve aerobik metabolizmanın yeterliliğine dayanmaktadır. Bilhassa kardiyorespiratuar ve kassal parametrelerin ulaştığı değerler ile kapasitesi kısıtlıdır. Ölçülebilen sportif başarının temelini, sürat patinajı, yüzme, kayak mukavemet, koşu, bisiklet, kürek ve kano benzeri spor dallarında meydana getirir. Her daim belirli bir hareket dizisi veya spor teknikleri ile dayanıklılık gücü bağlantılıdır (Muratlı, 2007). Psikolojik etkenler, kalp-dolaşım sistemi, sinir sistemi ve solunum sistemiyle dayanıklılığın kalitesi ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple vücudun karşı direnç yetisi dayanıklılıktır ve bu şekilde yorgunluk oluşur. Aynı şiddet içinde yapılan aktivite giderek zorlaşır ve neticede imkansızlaşır (Dündar, 2003).

### **2.10.6. Kuvvet**

Bir dirence karşı istenilen kasılmanın veya bu kasın bir dirence karşı kasılması kuvvet olmaktadır bu da bedensel bir yetenektir. Kişinin bir aktivitede bir direnci ya da kendi vücudunu ileriye doğru hareket ettirebilme, kişinin bir dirence karşı koyabilme özelliğidir. Özetle bir kasın gevşeme ve gerilme yoluyla bir dirence karşı koyma özelliğidir. Kuvvet spor aktivitelerinin temel ögesidir bunun yanında rekreatif aktivitelere de performansın temelini de meydana getirmektedir (Zorba, 2001; Stone vd., 1983). Yaş ile beraber kuvvet artar kilo ve boy artışı ile kas kuvvetinin artışı yakından alakalıdır (Aracı, 2006).

Zorba (2002), farklı bir çalışmada kuvvet ve fiziksel uygunluk arasında mühim bir bağlantı olduğundan bahsetmektedir. Bu duruma göre kişinin yarışmalarda başarılı olabilmesini kas kuvveti sağlamak ve sakatlıkların azalmasına çeşitli kuvvet çalışmaları yardımcı olmaktadır.

Vücut ağırlığındaki artmaya paralel olarak erkek ve kızlarda kuvvet 12 yaşından 19 yaşına kadar olan dönemde hızla artmaktadır. Bu artış 30 yaşına kadar sürmekte ve bu yaştan sonra düşüşe geçmektedir.

### **2.10.7. Sürat**

Sporda verimi belirleyen motorsal yetilerden biri sürattır ve bunun yanında diğer becerilere oranla geliştirilmesi en kısıtlı olan, çoğunlukla bireyin genetik olarak getirdiği fizyolojik potansiyel üstünde çalışılmak suretiyle geliştirilebilen bir özellik olmaktadır. Farklı ölçütler de olsa belirli bir sürat düzeyine sporun her dalında başarılı olabilmek için gereksinim duyulmaktadır. Motorik bir aksiyonu en kısa süre içinde tamamlayabilme becerisi sürattır. Kuvvet sürati, reaksiyon sürati, maksimum dönüşümlü sürat ve maksimum dönüşümsüz sürat olarak antrenman bilimine göre sürati incelemek ihtimaller dahilindedir (Dündar, 2003). Süratin yüksekliği hareket için gereken süre ile ters orantılı olmaktadır. Çabukluk, teknik, çabuk kuvvet ve kuvvet ile süratin yakın alakası mevcuttur. Bir kuvvetin bir kütleyi etkilemesi sonucunda doğar. Hareket zamanı, hareket hızı ve reaksiyon zamanından totalde sürat oluşur (Yüksel, 2002; Zorba, 2001).

### **2.10.8. Koordinasyon**

Merkezi sinir sistemi ile iskelet kaslarının amaca yönelik bir harekette uyum içerisinde çalışması ve etkileşimi koordinasyondur. Koordinasyonun kalitesinin iyi olduğu takdirde kısa, isabetli ve kolay yoldan hareket hedefine ulaşılır, az oksijen kullanılır dolaylı olarak da bir o kadar da az enerji kullanılır (Muratlı, 2007).

Kızılakşam'a (2006) göre karmaşık hareketlerin yapılmasında kasların mükemmel ve uyumlu işlevi koordinasyondur. El-göz ve el-ayak koordinasyonu bazı becerileri gerçekleştirmek için gerekirken, tüm vücut koordinasyonuna bazı becerilerin gerçekleştirilmesi için gereksinim vardır. Koordinasyonun geliştirilmesi, spordaki başarıda, becerilerin mükemmelleştirilmesinde ve öğrenilmesinde günlük yaşamdaki işlerin yapılmasında önem taşımaktadır.

### **2.10.9. Denge**

İyi bir performans için temel oluşturan, kas ve sinir sistemi içinde iletici olarak

tanımlanan bir yeti dengedir (Erkmen vd., 2007a). İyi bir performans için temel oluşturan denge vücudun duruşunu koruma kabiliyetidir. Dinamik denge ve statik denge olarak ikiye ayrılarak denge incelenmektedir. Vücudun dengesini belli bir yerde ya da pozisyonda sağlama kabiliyeti statik dengedir. Hareket esnasında vücudun dengesini sağlama kabiliyeti dinamik dengedir (Arslanoğlu vd., 2010). Özel bir pozisyonda veya hareket esnasında postür ve fiziksel aktivite için dengenin kontrol edilmesi ve sürdürülmesi temeldir. Diğer motor sistemlerinin gelişmesinde de insanın denge yeteneği belirleyici bir rol üstlenmektedir (Erkmen vd., 2007b).

#### **2.10.10. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi ve ölçüm yöntemleri**

Ölçümün ve değerlendirmenin nasıl yapıldığına fiziksel aktivite düzeyi bağlıdır. Süre, sıklık ve yoğunluk fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde en sık kullanılan değişkenler olmaktadır. Bunun yanında bu değişkenlerin hepsinin birlikte kullanıldığı bir başka değişken de enerji harcanması olmaktadır. Gerçekleştirilen çalışmalarda çoğunlukla aktif biçimde harcanan dakika veya yüzde olarak fiziksel aktivite süresi kaydedilir. Genel olarak, günlük veya haftalık aktiviteye katılım sayısı veya yüzdesi olarak fiziksel aktiviteye katılım sıklığı kaydedilmiştir. Fiziksel aktiviteyi hafif, orta ve şiddetli olarak sınıflandırmak içinse yoğunluk kullanılmaktadır. Bunun yanında fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesinde anketsel ve deneysel ölçüm metotları bulunmasına rağmen çok zaman harcadığı ve pahalı olduğu için deneysel ölçümler tercih edilen bir metot olmamaktadır. Uygulaması kolay ve pratik olan fiziksel aktivite sorularını içeren anket ile yapılan ölçümler ise çok sayıda deneğin dahil olduğu araştırmalarda gözde olmaktadır (Welk vd., 2000; Ainsworth vd., 1993; Arslan vd., 2003).

Doğrudan ve dolaylı yöntemler fiziksel aktivite düzeyinin güvenilir ve doğru yöntemlerle ölçülebilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Günlük tutma, gözlem, hareket algılayıcıları (pedometre), oda kalorimetresi (vücutta ısı üretimi), akselerasyon vektörleri (akselerometre), çift katmanlı su tekniği yöntemi doğrudan ölçüm yöntemleridir. Fiziksel aktivite anketleri, indirekt kalorimetre, fizyolojik ölçümler (ventilasyon ,kardiyorespiratuar uygunluk, ısı, kalp hızı,) ve besin kayıtları (günlük enerji alımı) dolaylı ölçüm yöntemleridir (Baş Aslan vd., 2007). Fiziksel aktivite ölçümleri bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve minimum seviyede

aktif bireylerin aktiviteye yönlendirilmeleri bağlamından oldukça önem arz etmektedir (Baecke vd., 1982).

Fiziksel aktivite anketleri toplumsal sağlığa dair araştırmaların büyük çoğunluğunda enerji tüketimi ve fiziksel aktivite ölçümünde kullanılmaktadır. Büyük grup araştırmaları için en uygun metotlar anketler olurken aynı zamanda uygulanması kolay ve ucuzdur. Çok sayıda araştırmacı son zamanlarda anket geliştirmiştir. Bu anketler için büyük farklılık gösterenler; sorgulanan zaman dilimi, içerdiği aktivite tipleri ve uzunlukları olmaktadır (Pols vd., 1998). Anket yönteminin tercih edilen bir yöntem olması çok daha fazla deneğe uygulanabilir olması ve maddi açıdan maliyetinin minimum olmasından dolayıdır (Welk vd., 2000).

Aşağıda fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için kullanılan ölçüm yöntemleri kategorize edilmiştir (Vanhees, 2005);

#### **2.10.11. Kriter yöntemler**

Kriter yöntemler; çift katmanlı su yöntemi, doğrudan gözlem, indirekt kalorimetre ve direkt kalorimetredir.

Doğrudan gözlem; motor aktivitelerin deneyimli gözlemciler tarafından gözlenmesidir. Yoğun iş gücüne doğrudan gözlem yaklaşımı ihtiyaç duyabilir. Bu sebeple çok zaman gerektiren bu yöntem çeşidi geniş kapsamlı çalışmalarda uygulanma bakımından maliyetlidir. Denekler tarafından kolayca kabul edilmesi söz konusudur. Bunun yanında çocuklarda en çok kullanılan yöntemdir zira diğer tekniklerin bir çoğu çocuklara uygulanacak gibi değildir. (Vanhees vd., 2005).

Direkt kalorimetre; beden tarafınca üretilen gerçek ısının ölçümünü yapmaktadır. Deneğin cevaplama süresi ölçümün süre ve büyüklük özellikleri ile ilişkili olarak yavaştır bunun yanında ölçüm egzersiz esnasında yapıldığında enerji tüketiminin kesin biçimde değerlendirilmesi çok vakit kaybına neden olmaktadır (Şahin 2010).

İndirekt kalorimetre; oksijen tüketimi ölçülür ve bu ısı üretimi ile bağlantı kurularak kullanılan enerjiyi hesaplar

Çift katmanlı su tekniği; laboratuvar şartları dışında gündelik hayatta ekipman kullanmaya ihtiyaç olmaksızın bu metot bireylerin enerji tüketimini yanılsız ölçebilen tek metottur. Diğer ölçüm yöntemlerinin geçerliliklerinin değerlendirilmesinde altın

standardı bu özelliği ile oluşturmaktadır (Laporte vd., 1985).

### 2.10.12. Objektif yöntemler

Objektif yöntemler; stabilometre , kalp hızı monitorizasyonu, pedometre ve akselerometre yöntemleridir

Kalp hızı monitörizasyonu; günlük fiziksel aktivite için harcanan enerjiyi belirlemek için kalp hızının ölçülmesi metodu kullanılmaktadır. Zira geniş kas grupları ile gerçekleştirilen dinamik egzersizler esnasında enerji harcaması ve kalp hızı arasında kuvvetli bir bağlantı oluşmaktadır. Günler veya haftalar boyunca kalp hızı kayıt bilgileri teknolojik gelişmeler sayesinde depolanabilir. Göreceli olarak baktığımızda minimum maliyeti olduğunu görmekteyiz. Her kişi için kalp hızı-enerji harcaması eğrisinin kalibre edilmesinin gerekmesi ise kalp hızı monitorizasyonunun en önemli dezavantajıdır. Fiziksel aktivite seviyesini belirlemek için tek başına kalp hızının bilinmesi yetmeyebilir. Gün boyunca kalp hızını vücut ısısında değişiklikler veya psikolojik stres gibi diğer unsurlar da mühim derecede etkileyebilmektedir(Öztürk, 2005).

Pedometre; yürüme veya koşma mesafesini adım sayısını hesaplamak suretiyle ölçer. Pedometreler, akselerometreye dayalı cihazlara benzer olarak vücudun vertikal salınımlarını algılar (Tudor-Locke vd., 2009). El ya da ayak bileğine, bele takılabilir. Özel olarak yürümeyi değerlendirmek için pedometreler yapılmıştır fakat bunun yanında adım sayısı ve mesafe ölçümü net sonuçlar vermeyebilir. Sadece adım sayısını değerlendirebilen pedometreler enerji tüketimi ve kat edilen mesafeyi adım hızı değişkenininin yardımı olan değerlendiremez. (Şahin, 2010).

Akselerometre; zamana bağlı olarak fiziksel aktivitenin süresini ve yoğunluğunu hesaplamaya yarayan ve onu kaydeden hareket algılayıcısı olup fiziksel aktivitenin ölçümünde kullanılmaktadır. Enerji tüketimini gövde ve ekstremitelerin akselerasyonuna bağlı olarak hesaplayan bu cihaz taşınabilir özelliktedir. Bireylerin üstünde uyku ve banyo gibi eylemlerin dışında takılı durumda olabilir bunun yanında cihazın hafızasında veriler depolanır. Saha ve laboratuvar şartlarında kullanıma müsaittir (Şanlı, 2008; Rachele vd., 2012).

Stabilometre; 24 saat sürekli olarak küçük yaşta çocukların hareketini kaydeden bir cihazdır. Yetişkinlerin ve daha büyük çocukların hareketlerini ölçmek için

bu cihaz uygun olmamaktadır (Laporte vd., 1985).

### 2.10.13. Sübjektif yöntemler

Sübjektif yöntemler; evrensel anketler, günlük retrospektif geçmiş, kayıt, veriler ve hatırlama anketidir.

Günlük; belli bir süre zarfında gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin detaylı biçimde analiz edilmesini sağlar fakat çoğunlukla birkaç günle sınırlı kaldığı için uzun vadedeki fiziksel aktivite bilgilerini sunmayabilir ve günlük tutmak yorucu bir hal alabilir (Parmaksız, 2007). Büyük gruplara uygulanabilen bu metot, çok yoğun ve zor bir çalışma gerektirir. Bireyin 24 saat için toplam 1440 dakikanın tamamını doldurması aktivite günlüğünü kolaylaştırmak için hazırlanan formlarda gerekli olmaktadır (Şanlı, 2008).

Kayıt; günlüklere benzemektedir ancak aktivitelerin hepsinden çok belirli olan aktivite tiplerinin yapılıp yapılmadığını gözler önüne serer. Katılımdan sonra aktivitenin başlangıç ve bitişi ya da günün bitiminde kaydedilebilir. Egzersiz eğitim programına katılım kaydı maksadıyla faydalı olabilen kayıtlar, katılımcılar adına günlükler kadar ideal olmayabilir (Parmaksız, 2007).

Hatırlama anketi; geçtiğimiz bir gün, hafta ya da aylık süre zarfında gerçekleştirilen aktivitelerin süresi, tipi ve frekansı sorgulanmaktadır. Doldurulması zor ve karmaşık olan bu anket 10-20 maddeden meydana gelmektedir. Bu anket sayesinde fiziksel aktivite değerlendirmesi daha ayrıntılı biçimde gerçekleştirilebilmektedir. Bu anketin puanlama sistemini verilerden toplam puana ulaşma, basit puanlama, ve egzersizleri birimlere ayırarak özetleme gibi yöntemler meydana getirmektedir (Lamonte vd., 2001).

Retrospektif geçmiş veriler; fiziksel aktivite hatırlatma anketinin en genel biçimini oluşturmaktadır. Yaklaşık bir yıla kadar olan zaman zarfının belli detaylarını barındırır. Geçmiş veriler yıllık fiziksel aktiviteyi, zaman aralığı yeterince uzun olduğu takdirde göstermektedir. Fakat cevaplayanın hafızası için bu durum yüküdür sebebi ise sağlanan bir çok veri olmasıdır bunun yanında anketin karışık olması da ilave olarak zorluk oluşturmaktadır (Öztürk, 2005).

Evrensel anketler; 1-4 maddelik soru ile aktivite düzeyini ölçen kısa anketlerdir.

Fiziksel aktivite paterni belirli aktivite tipleri ve hakkında bu anketlerle sınırlı bilgiye erişilebilmekte neticeleri ile yalnızca basit fiziksel aktivite kategorilendirilmesi yapılabilmektedir. (Lamonte vd., 2001).

Genellikle yetişkinler, adolesanlar ve yaşlılara fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan anket uygulamaları uygulanmaktadır. Kimi araştırmacılar ise çocuklar, yaşlılar ve adolesan bireyler için özel anketleri geliştirmektedirler (Vanhees vd., 2005; Bauman vd., 2006).





### **3. GEREÇ ve YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın tipi**

Bu çalışma 20-54 yaş aralığındaki sporcu ve sedanter bireylerin fiziksel aktivitelerini saptamak amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 20-54 yaş aralığında 232 kadın, 284 erkek bireyler katılmıştır. Bu araştırma kesitsel bir araştırmadır.

#### **3.2. Evren, Örneklem Yöntemi ve Sayısı**

Araştırmanın evrenini Samsun ilinde bulunan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 232 kadın ve 284 erkek birey olmak üzere 516 kişi oluşturmaktadır. Cinsiyet, belirleyici bir değişken değildir. Araştırmanın belirleyici değişkeni bireylerin spor yapmalarıdır.

#### **3.3. Araştırma Verilerinin Elde Ediliş Yöntemi**

Veriler araştırmanın konusuyla ilgili literatür taraması sonucunda oluşturulan anket formunun; katılımcılara ait demografik bilgilerden oluşan ve fiziksel aktivite değerlendirme için bir anket formudur.

#### **3.4. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Analiz Yöntemleri**

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için IBM SPSS Statistics 22.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken parametrelerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilks testi ile değerlendirilmiş, tanımlayıcı istatistiksel metodların (ortalama standart sapma, frekans) yanı sıra niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım göstermeyen parametrelerin iki grup arası karşılaştırılmalarında tek yönlü varyans (anova) analizleri kullanılmıştır.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların cinsiyetleri açısından dağılımları

Cinsiyetiniz					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kadın	232	45,0	45,0	45,0
	Erkek	284	55,0	55,0	100,0
Total		516	100,0	100,0	

Tablo 1’de araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri açısından dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre katılımcıların %45’i kadın, %55’i ise erkek bireylerdir. Araştırmanın örneklem grubunun çoğunluğunda erkek bireyler bulunmaktadır.

**Tablo 2.** Katılımcıların yaşları açısından dağılımları

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Yaşınız	516	20	54	29,29	7,556
Valid N (listwise)	516				

Tablo 2’de araştırmaya katılan katılımcıların yaşları açısından dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre katılımcıların yaşları 20 ile 54 yaş arasında ve ortalama  $29,29 \pm 7,556$ ’dır.

**Tablo 3.** Katılımcıların boyları açısından dağılımları

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Boyunuz	516	153,00	187,00	175,0310	8,66188
Valid N (listwise)	516				

Tablo 3’de araştırmaya katılan katılımcıların boyları açısından dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre katılımcıların boyları 153,00 ile 187,00 cm arasında ve ortalama  $175,0310 \pm 8,66188$ ’dir.

**Tablo 4.** Katılımcıların kiloları açısından dağılımları

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kilonuz	516	44	85	70,25	10,008
Valid N (listwise)	516				

Tablo 4’de araştırmaya katılan katılımcıların kiloları açısından dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre katılımcıların kiloları 44 ile 85 kilogram arasında ve ortalama  $70,25 \pm 10,008$ ’dir.

**Tablo 5.** Katılımcıların gelir durumları açısından dağılımları

Gelir durumunuz					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0-1000 TL arası	42	8,1	8,1	8,1
	1001-1500 TL arası	73	14,1	14,1	22,3
	1501-2000 TL arası	102	19,8	19,8	42,1
	2001-2500 TL arası	179	34,7	34,7	76,7
	2501 TL ve zeri	120	23,3	23,3	100,0
	Total	516	100,0	100,0	

Tablo 5’de araştırmaya katılan katılımcıların aylık gelir durumları açısından dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre katılımcıların %8,1’inin 0-1000 TL arası,

%14,1’inin 1001-1500 TL arası, %19,8’inin 1501-2000 TL arası, %34,7’sinin 2001-2500 TL arası, %23,3’ünün ise 2501 TL arası aylık gelirleri bulunmaktadır. Araştırmanın rneklem grubunun çoğunluğunu 2001-2500 TL arası aylık gelirleri

bulunan bireyler oluşturmaktadır.

**Tablo 6.** Katılımcıların sporcu olup olmadıkları açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sporcu	249	48,3	48,3	48,3
	Sedanter	267	51,7	51,7	100,0
Total		516	100,0	100,0	

Tablo 6’da araştırmaya katılan katılımcıların sporcu olup olmadıkları açısından dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre katılımcıların %48,3’ü sporcu, %51,7’si ise sedanter bireylerdir. Araştırmanın örneklem grubunun çoğunluğunu sedanter bireyler oluşturmaktadır.

**Tablo 7.** Katılımcıların haftada kaç gün çalıştıkları açısından dağılımları

Descriptive Statistics							
			N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Haftada kaç gün çalışıyorsunuz			503	4	7	5,77	,734
Valid N (listwise)			503				

Tablo 7’de araştırmaya katılan katılımcıların haftada kaç gün çalıştıkları açısından dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre katılımcıların haftada çalıştıkları gün sayısı 4 ile 7 gün arasında olmakta ve ortalama  $5,77 \pm ,734$ ’tür.

**Tablo 8.** Katılımcıların günde kaç saat çalıştıkları açısından dağılımları

Descriptive Statistics						
		N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Günde kaç saat çalışıyorsunuz		503	7	10	8,18	1,025
Valid N (listwise)		503				

Tablo 8' araştırmaaya katılan katılımcıların günde kaç saat çalıştıkları açısından dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre bireylerin günde çalıştıkları saat sayısı 7 ile 10 saat arasında ve ortalama  $8,18 \pm 1,025$ 'tir.

**Tablo 9.** Katılımcıların 1 günde çalıştıkları buldukları süre içinde kaç saat oturdukları açısından dağılımları

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Günlük çalışma sürenizin kaç saatinde oturuyorsunuz	503	1	10	3,53	2,696	
Valid N (listwise)	503					

Tablo 9'da araştırmaaya katılan katılımcıların günlük çalışma sürelerinin kaç saatinde oturdukları açısından dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre bireylerin günlük çalışma sürelerinde 1 ile 10 saat oturmakta ve ortalama  $3,53 \pm 2,696$ 'dır.

**Tablo 10.** Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere yürüyerek haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Yürüyerek haftada kaç gün	Sporcu	172	3	6	5.03	.91
	Sedanter	145	1	7	3.33	1.93
Yürüyerek günde kaç dakika	Sporcu	172	30	45	34.71	6.98
	Sedanter	145	20	45	32.34	8.92
Yürüyerek kaç aydan beri	Sporcu	172	29	36	31.20	3.26
	Sedanter	145	7	32	16.30	7.48

Tablo 10'da araştırmaaya katılan sporcu bireylerin iş, ev, okul, alışveriş vb. gibi yerlere giderken haftada yürüme gün, dakika ve ay sayısı sedanter bireylere göre ortalamaları daha fazladır ( $5,03 \pm ,91$   $34,71 \pm 6,98$   $31,20 \pm 3,26$ ).

**Tablo 11.** Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere araba ile haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Araba kullanarak haftada kaç gün	Sporcu	195	1	6	2.97	2.45
	Sedanter	172	3	7	4.40	1.16
Araba kullanarak günde kaç dakika	Sporcu	195	15	45	26.85	14.70
	Sedanter	172	20	55	31.34	11.97
Araba kullanarak kaç aydan beri	Sporcu	195	12	60	30.95	23.52
	Sedanter	172	3	120	21.30	28.76

Tablo 11’de araştırmaya katılan sedanter bireylerin iş, ev, okul, alışveriş vb. gibi yerlere giderken haftada yürüme gün ve dakika sayısı sporcu bireylere göre ortalamaları daha fazladır ( $4,40 \pm 1,16$   $31,34 \pm 11,97$ ). Sporcu bireylerin araba kullandıkları ay sayısı sedanter bireylere göre ortalamaları daha fazladır ( $30,95 \pm 23,52$ ).

**Tablo 12.** Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere oturarak haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Oturarak haftada kaç gün	Sporcu	33	1	4	2.70	.73
	Sedanter	77	1	5	2.92	1.89
Oturarak günde kaç dakika	Sporcu	33	10	45	27.27	10.24
	Sedanter	77	25	55	29.68	10.95
Oturarak kaç aydan beri	Sporcu	33	3	24	12.06	5.63
	Sedanter	77	12	48	19.79	12.51

Tablo 12’de araştırmaya katılan sedanter bireylerin iş, ev, okul, alışveriş vb. gibi

yerlere giderken haftada oturarak gitme gün, dakika ve ay sayısı sporcu bireylere göre ortalamaları daha fazladır ( $4,40\pm 1,16$   $31,34\pm 11,97$ ).

**Tablo 13.** Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere ayakta haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Ayakta haftada kaç gün	Sporcu	121	1	4	1.44	.56
	Sedanter	24	2	4	2.25	.53
Ayakta günde kaç dakika	Sporcu	122	25	25	25.00	.00
	Sedanter	24	15	55	41.67	15.51
Ayakta kaç aydan beri	Sporcu	123	16	16	16.00	.00
	Sedanter	24	5	48	27.92	17.75

Tablo 13’de araştırmaya katılan sedanter bireylerin iş, ev, okul, alışveriş vb. gibi yerlere giderken haftada ayakta gitme gün, dakika ve ay sayısı sporcu bireylere göre ortalamaları daha fazladır ( $2,25\pm,53$   $41,67\pm 15,51$   $27,92\pm 17,75$ ).

**Tablo 14.** Katılımcıların hafta içi bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi bir günde kaç saat uyuyorsunuz	Sporcu	249	6	8	7.38	.93
	Sedanter	267	6	9	7.53	1.02

Tablo 14’de araştırmaya katılan bireylerin hafta içi bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre sporcu bireylerin hafta içi uyuma saatleri 6 ile 8 saat arasında ve ortalama  $7,83\pm,93$ ’tür. Sedanter bireylerin hafta içi uyuma saatleri 6 ile 9 saat arasında ve ortalama  $7,53\pm 1,02$ ’dir.

**Tablo 15.** Katılımcıların hafta sonu bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta sonu bir günde kaç saat uyuyorsunuz	Sporcu	249	8	10	9.38	.93
	Sedanter	267	6	13	8.96	1.57

Tablo 15’de araştırmaya katılan bireylerin hafta sonu bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları verilmiştir. Bu tabloya göre sporcu bireylerin hafta sonu uyuma saatleri 8 ile 10 saat arasında ve ortalama  $9,38\pm,93$ ’tür. Sedanter bireylerin hafta sonu uyuma saatleri 6 ile 13 saat arasında ve ortalama  $8,96\pm1,57$ ’dir.

**Tablo 16.** Katılımcıların temizlik yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi temizlik yapma haftada kaç gün	Sporcu	131	2	2	2.00	.00
	Sedanter	114	1	5	3.28	1.45
Hafta içi temizlik yapma günde kaç dk.	Sporcu	131	30	50	38.24	9.88
	Sedanter	114	30	45	36.84	6.56
Hafta sonu temizlik yapma haftada kaç gün	Sporcu	249	1	1	1.00	.00
	Sedanter	180	1	2	1.24	.43
Hafta sonu temizlik yapma günde kaç dk.	Sporcu	249	20	120	55.66	43.31
	Sedanter	180	20	120	48.06	34.03

Tablo 16’da araştırmaya katılan katılımcıların temizlik yapma ortalamaları incelenmiş ve sedanter bireylerin hafta içi ve hafta sonu temizlik yapma gün sayısı sporcu bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ( $3,28\pm1,45$   $1,24\pm,43$ ). Sporcu bireylerin hafta içi ve hafta sonu temizlik dakikası sedanter bireylere göre daha fazladır ( $38,14\pm9,88$   $55,66\pm43,31$ ).



**Tablo 17.** Katılımcıların yemek yapma, masa hazırlama ve toplamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?					
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation	
Hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama haftada kaç gün	Sporcu	131	3	5	4.18	.99	
	Sedanter	170	2	5	3.30	1.23	
Hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama günde kaç dk.	Sporcu	131	20	45	34.69	12.35	
	Sedanter	170	20	45	28.74	8.34	
Hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama haftada kaç gün	Sporcu	249	2	2	2.00	.00	
	Sedanter	182	1	2	1.41	.49	
Hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama günde kaç dk.	Sporcu	249	10	45	20.82	16.21	
	Sedanter	182	10	60	30.41	18.22	

Tablo 17’de araştırmaya katılan katılımcıların yemek yapma, masa hazırlama ve toplama ortalamaları incelenmiş ve sporcu bireylerin hafta içi gün sayısı ve hafta içi dakika sayısı sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ( $4,18 \pm ,99$   $34,69 \pm 12,35$ ). Sporcu bireylerin hafta sonu yemek yapma gün sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır ( $2,00 \pm ,00$ ). Sedanter bireylerin ise hafta sonu yemek yapma dakikası sporcu bireylere göre daha fazladır ( $30,41 \pm 18,22$ ).

**Tablo 18.** Katılımcıların bulaşık yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimu m	Maximu m	Mean	Standard Deviation
Hafta içi bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) haftada kaç gün	Sporcu	131	3	4	3.41	.49
	Sedanter	103	2	5	3.62	1.17
Hafta içi bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) günde kaç dk.	Sporcu	131	20	60	43.51	19.76
	Sedanter	103	20	45	31.41	11.28
Hafta sonu bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) haftada kaç gün	Sporcu	249	1	2	1.69	.46
	Sedanter	127	1	2	1.49	.50
Hafta sonu bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) günde kaç dk.	Sporcu	249	10	60	27.83	21.65
	Sedanter	127	20	30	24.09	4.29

Tablo 18’de araştırmaya katılan katılımcıların bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) yıkama ortalamaları incelenmiş ve sedanter bireylerin hafta içi gün sayısı sporcu bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ( $3,62 \pm 1,17$ ). Sporcu bireylerin hafta içi bulaşık yıkama dakika sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır ( $43,51 \pm 19,76$ ). Sporcu bireylerin ise hafta sonu bulaşık yıkama gün sayısı ve hafta sonu bulaşık yıkama dakikası sedanter bireylere göre daha fazladır ( $1,69 \pm ,46$   $27,83 \pm 21,65$ ).

**Tablo 19.** Katılımcıların çamaşır yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) haftada kaç gün	Sporcu	131	1	3	1.82	.99
	Sedanter	90	2	5	3.31	1.27
Hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) günde kaç dk.	Sporcu	131	25	60	45.57	17.29
	Sedanter	90	15	50	37.56	16.85
Hafta sonu çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) haftada kaç gün	Sporcu	131	1	1	1.00	.00
	Sedanter	103	1	2	1.56	.50
Hafta sonu çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) günde kaç dk.	Sporcu	131	20	30	25.88	4.94
	Sedanter	103	15	60	37.86	19.69

Tablo 19’da araştırmaya katılan katılımcıların çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) yıkama ortalamaları incelenmiş ve sedanter bireylerin hafta içi gün sayısı sporcu bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ( $3,31 \pm 1,27$ ). Sporcu bireylerin hafta içi çamaşır yıkama dakika sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır ( $45,57 \pm 17,29$ ). Sedanter bireylerin ise hafta sonu çamaşır yıkama gün sayısı ve hafta sonu çamaşır yıkama dakikası sporcu bireylere göre daha fazladır ( $1,56 \pm ,50$   $37,86 \pm 19,69$ ).

**Tablo 20.** Katılımcıların ütü yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi ütü yapma haftada kaç gün	Sporcu	54	1	4	1.17	.57
	Sedanter	32	1	4	1.34	.87
Hafta içi ütü yapma günde kaç dk.	Sporcu	54	25	60	57.22	8.94
	Sedanter	32	20	50	26.41	5.71
Hafta sonu ütü yapma haftada kaç gün	Sporcu	131	1	2	1.01	.09
	Sedanter	75	1	5	2.63	1.96
Hafta sonu ütü yapma günde kaç dk.	Sporcu	131	20	60	47.29	15.03
	Sedanter	75	15	40	26.07	9.49

Tablo 20’de araştırmaya katılan katılımcıların ütü yapma ortalamaları incelenmiş ve sedanter bireylerin hafta içi gün sayısı sporcu bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır (1,34±,87). Sporcu bireylerin hafta içi ütü yapma dakika sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır (57,22±8,94). Sedanter bireylerin hafta sonu ütü yapma gün sayısı sporcu bireylere göre daha fazladır (2,63±1,96). Sporcu bireylerin hafta sonu ütü yapma dakikası sedanter bireylere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (47,29±15,03).

**Tablo 21.** Katılımcıların alışveriş yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi alışveriş haftada kaç gün	Sporcu	134	2	5	3.78	.99
	Sedanter	227	1	5	2.13	1.29
Hafta içi alışveriş günde kaç dk.	Sporcu	134	15	45	38.84	7.63
	Sedanter	227	15	60	30.84	11.50
Hafta sonu alışveriş haftada kaç gün	Sporcu	211	1	2	1.21	.41
	Sedanter	196	1	2	1.07	.25
Hafta sonu alışveriş günde kaç dk.	Sporcu	211	15	60	32.75	20.82
	Sedanter	196	15	120	53.70	37.03

Tablo 21’de araştırmaya katılan katılımcıların alışveriş yapma ortalamaları incelenmiş ve sporcu bireylerin hafta içi gün sayısı ve hafta içi dakikası sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır (3,78±,99 38,84±,7,63). Sporcu bireylerin hafta sonu alışveriş yapma gün sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır (1,21±,41). Sedanter bireylerin ise hafta sonu ütü yapma dakika sayısı sporcu bireylere göre daha fazladır (53,70±37,03).

**Tablo 22.** Katılımcıların çocuk bakımları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi çocuk bakımı haftada kaç gün	Sporcu	54	2	6	2.46	1.14
	Sedanter	60	2	6	3.50	1.52
Hafta içi çocuk bakımı günde kaç dk.	Sporcu	54	30	240	51.57	34.26
	Sedanter	60	20	160	48.92	23.69
Hafta sonu çocuk bakımı haftada kaç gün	Sporcu	54	1	1	1.00	.00
	Sedanter	60	1	2	1.47	.50
Hafta sonu çocuk bakımı günde kaç dk.	Sporcu	54	30	120	34.17	17.58
	Sedanter	60	25	150	38.67	20.79

Tablo 22’de araştırmaya katılan katılımcıların çocuk bakımı ortalamaları incelenmiş ve sedanter bireylerin hafta içi gün sayısı sporcu bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır (3,50±1,52). Sporcu bireylerin hafta içi çocuk bakımı dakika sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır (51,57±34,26). Sedanter bireylerin ise hafta sonu çocuk bakımı gün sayısı ve hafta sonu dakikası sporcu bireylere göre daha fazladır (1,47±,00 38,67±20,79).

**Tablo 23.** Katılımcıların tamirat yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

			Sporcu musunuz?				
			Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta tamirat kaç gün	içi haftada	Sporcu	36	2	4	2.67	.63
		Sedanter	133	1	2	1.56	.50
Hafta tamirat kaç dk.	içi günde	Sporcu	36	20	90	36.39	16.84
		Sedanter	133	20	40	26.84	6.98
Hafta tamirat kaç gün	sonu haftada	Sporcu	172	1	1	1.00	.00
		Sedanter	204	1	2	1.13	.34
Hafta tamirat kaç dk.	sonu günde	Sporcu	172	20	30	23.14	4.65
		Sedanter	204	25	90	42.84	21.81

Tablo 23’de araştırmaya katılan katılımcıların tamirat yapmaları ortalamaları incelenmiş ve sporcu bireylerin hafta içi gün sayısı ve hafta içi dakikası sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ( $2,67 \pm ,63$   $36,39 \pm 16,84$ ). Sedanter bireylerin ise hafta sonu tamirat yapma gün sayısı ve hafta sonu tamirat yapma dakikası sporcu bireylere göre daha fazladır ( $1,13 \pm ,34$   $42,84 \pm 21,81$ ).

**Tablo 24.** Katılımcıların ders çalışmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi ders çalışma haftada kaç gün	Sporcu	10	1	5	3.10	1.37
	Sedanter	28	3	3	3.00	.00
Hafta içi ders çalışma günde kaç dk.	Sporcu	10	30	160	62.50	43.41
	Sedanter	28	60	60	60.00	.00
Hafta sonu ders çalışma haftada kaç gün	Sporcu	10	1	2	1.40	.52
	Sedanter	28	1	1	1.00	.00
Hafta sonu ders çalışma günde kaç dk.	Sporcu	10	20	120	56.00	29.42
	Sedanter	28	45	45	45.00	.00

Tablo 24’de araştırmaya katılan katılımcıların ders çalışma ortalamaları incelenmiş ve sporcu bireylerin hafta içi gün sayısı ve hafta içi dakikası sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır (3,10±1,37 62,50±43,41). Sporcu bireylerin hafta sonu ders çalışma gün sayısı ve hafta sonu ders çalışma dakikası sedanter bireylere göre daha fazladır (1,40±,52 56,00±29,42).

**Tablo 25.** Katılımcıların bilgisayar kullanmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi bilgisayar kullanma haftada kaç gün	Sporcu	131	2	5	3.76	1.48
	Sedanter	240	2	6	4.05	1.43
Hafta içi bilgisayar kullanma günde kaç dk.	Sporcu	131	25	60	45.57	17.29
	Sedanter	240	30	380	142.33	125.11
Hafta sonu bilgisayar kullanma haftada kaç gün	Sporcu	249	1	2	1.31	.46
	Sedanter	240	1	2	1.42	.49
Hafta sonu bilgisayar kullanma günde kaç dk.	Sporcu	249	20	120	55.66	43.31
	Sedanter	240	30	240	105.58	77.37

Tablo 25’de araştırmaya katılan katılımcıların bilgisayar kullanma ortalamaları incelenmiş ve sedanter bireylerin hafta içi gün sayısı ve hafta içi dakikası sporcu bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ( $4,05\pm 1,43$   $142,33\pm 125,11$ ). Sedanter bireylerin hafta sonu bilgisayar kullanma gün sayısı ve hafta sonu bilgisayar kullanma dakikası sporcu bireylere göre daha fazladır ( $1,42\pm,49$   $105,58\pm 77,37$ ).

**Tablo 26.** Katılımcıların kitap okumaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi kitap okuma haftada kaç gün	Sporcu	131	2	3	2.41	.49
	Sedanter	144	1	5	4.00	1.53
Hafta içi kitap okuma günde kaç dk.	Sporcu	131	30	120	82.90	44.47
	Sedanter	144	45	120	53.12	19.80
Hafta sonu kitap okuma haftada kaç gün	Sporcu	249	1	1	1.00	.00
	Sedanter	153	1	2	1.35	.48
Hafta sonu kitap okuma günde kaç dk.	Sporcu	249	30	60	53.49	12.39
	Sedanter	153	30	180	50.20	37.66

Tablo 26’da araştırmaya katılan katılımcıların kitap okuma ortalamaları incelenmiş ve sedanter bireylerin hafta içi gün sayısı sporcu bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ( $4,00\pm 1,53$ ). Sporcu bireylerin hafta içi kitap okuma dakikası sedanter bireylere göre daha fazladır ( $82,90\pm 44,47$ ). Sedanter bireylerin hafta sonu kitap okuma gün sayısı sporcu bireylere göre daha fazladır ( $1,35\pm,48$ ). Sporcu bireylerin ise hafta sonu kitap okuma dakika sayısı sedanter bireylere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir ( $53,49\pm 12,39$ ).



**Tablo 27.** Katılımcıların televizyon izlemeleri hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

			Sporcu musunuz?				
			Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi Sporcu televizyon izleme haftada kaç gün		Sporcu	249	2	3	2.53	.50
		Sedanter	226	1	5	3.82	1.28
Hafta içi Sporcu televizyon izleme günde kaç dk.		Sporcu	249	30	120	72.05	34.18
		Sedanter	226	45	180	104.07	41.34
Hafta sonu Sporcu televizyon izleme haftada kaç gün		Sporcu	249	1	2	1.31	.46
		Sedanter	198	1	2	1.52	.50
Hafta sonu Sporcu televizyon izleme günde kaç dk.		Sporcu	249	60	120	106.99	24.78
		Sedanter	198	60	180	95.15	41.56

Tablo 27’de araştırmaya katılan katılımcıların televizyon izleme ortalamaları incelenmiş ve sedanter bireylerin hafta içi gün ve hafta içi dakika sayısı sporcu bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır (3,82±1,28 104,07±41,34). Sedanter bireylerin hafta sonu televizyon izleme gün sayısı sporcu bireylere göre daha fazladır (1,52±,50). Sporcu bireylerin ise hafta sonu televizyon izleme dakika sayısı sedanter bireylere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (106,99±24,78).

**Tablo 28.** Katılımcıların resim yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi resim yapma haftada kaç gün	Sporcu	43	1,00	3,00	2.79	.60
	Sedanter	28	1,00	4,00	1.93	.54
Hafta içi resim yapma günde kaç dakika	Sporcu	43	25,00	90,00	58.37	10.39
	Sedanter	28	30,00	660,00	125.89	108.74
Hafta sonu resim yapma haftada kaç gün	Sporcu	43	1,00	2,00	1.02	.15
	Sedanter	28	1,00	2,00	1.07	.26
Hafta sonu resim yapma günde kaç dakika	Sporcu	43	25,00	45,00	30.12	2.56
	Sedanter	28	20,00	60,00	55.18	12.13

Tablo 28’de araştırmaya katılan katılımcıların resim yapma ortalamaları incelenmiş ve sporcu bireylerin hafta içi gün sayısı sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ( $2,79\pm,60$ ). Sedanter bireylerin hafta içi resim yapma dakika sayısı sporcu bireylere göre daha fazladır ( $125,89\pm108,74$ ). Sedanter bireylerin ise hafta sonu resim yapma gün ve hafta sonu resim yapma dakikası sporcu bireylere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir ( $1,07\pm,26$   $55,18\pm,12,13$ ).

**Tablo 29.** Katılımcıların müzik aleti çalmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Hafta içi müzik aleti çalmak haftada kaç gün	Sporcu	20	1,00	4,00	2.25	.79
	Sedanter	52	1,00	4,00	2.44	.75
Hafta içi müzik aleti çalmak günde kaç dakika	Sporcu	20	15,00	120,00	52.00	26.23
	Sedanter	52	20,00	150,00	68.94	22.61
Hafta sonu müzik aleti çalmak haftada kaç gün	Sporcu	20	1,00	2,00	1.40	.50
	Sedanter	52	1,00	2,00	1.08	.27
Hafta sonu müzik aleti çalmak günde kaç dakika	Sporcu	20	4,00	90,00	38.20	20.75
	Sedanter	52	20,00	60,00	37.88	9.25

Tablo 29’da araştırmaya katılan katılımcıların m¼zik aleti çalma ortalamaları incelenmiş ve sedanter bireylerin hafta içi g¼n ve hafta içi dakika sayısı sporcu bireylere g¼re daha fazla olduğu saptanmıştır ( $2,44\pm,75$   $68,94\pm22,61$ ). Sporcu bireylerin ise hafta sonu m¼zik aleti çalma g¼n ve hafta sonu m¼zik aleti çalma dakikası sedanter bireylere g¼re daha fazladır ( $1,40\pm,50$   $38,20\pm20,75$ ).

**Tablo 30.** Katılımcıların bir g¼nde çıktıkları kat sayıları açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Bir g¼nde kaç kat merdiven ıkıyorsunuz	Sporcu	249	5	14	8.43	3.91
	Sedanter	267	1	7	3.79	1.32

Tablo 30’da araştırmaya katılan katılımcıların bir g¼nde kaç kat çıktıklarının ortalamaları incelenmiştir. Bu tabloya g¼re sedanter bireylerin bir g¼nde çıktıkları kat sayısı 1 ile 7 arasında ve ortalama  $3,79\pm1,32$ ’dir. Sporcu bireyler ise bir g¼nde çıktıkları kat sayısı 5 ile 14 arasında ve ortalama  $8,43\pm3,91$ ’dir. Araştırmanın ¼rneklem grubunun çoğunluğunda sporcu bireylerin daha fazla kat çıktığı g¼zlemlenmiřtir.

**Tablo 31.** Katılımcıların y¼r¼y¼ř yapmaları haftada kaç g¼n, g¼nde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma d¼zeyleri açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Y¼r¼y¼ř haftada kaç g¼n	Sporcu	249	2	7	5.78	1.02
	Sedanter	188	2	7	3.48	1.94
Y¼r¼y¼ř g¼nde kaç dk.	Sporcu	249	45	60	52.89	7.50
	Sedanter	188	25	60	37.07	10.98
Y¼r¼y¼ř kaç aydan beri	Sporcu	249	32	86	59.79	26.44
	Sedanter	188	6	96	21.52	22.75
Y¼r¼y¼ř zorlanma d¼zeyi	Sporcu	249	1	1	1.00	.00
	Sedanter	188	1	3	2.04	.67

Tablo 31’de araştırmaya katılan katılımcıların yürüyüş ortalamaları incelenmiş ve sporcu bireylerin haftada yürüme gün sayısı sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır (5,78±1,02). Sporcu bireylerin günde yürüme dakikası sedanter bireylere göre daha fazladır (52,89±7,50). Sporcu bireylerin yürüyüş yaptıkları ay sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır (59,79±26,44). Sedanter bireyler ise yürüyüş yaparken ki zorlanma düzeyleri sporcu bireylere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (2,04±,67). Araştırmanın örneklem grubunun çoğunluğunda sedanter bireyler yürüyüş yaparken sporcu bireylere göre daha fazla zorlanmaktadırlar.

**Tablo 32.** Katılımcıların koşmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Koşu haftada kaç gün	Sporcu	249	3	7	4.45	1.75
	Sedanter	87	1	3	1.37	.68
Koşu günde kaç dk.	Sporcu	249	30	45	38.65	6.29
	Sedanter	87	15	45	28.45	14.41
Koşu kaç aydan beri	Sporcu	249	25	84	46.06	25.92
	Sedanter	87	3	16	10.32	5.14
Koşu zorlanma düzeyi	Sporcu	249	1	3	2.38	.93
	Sedanter	87	3	5	4.07	.76

Tablo 32’de araştırmaya katılan katılımcıların koşma ortalamaları incelenmiş ve sporcu bireylerin haftada koşma gün sayısı sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır (4,45±1,75). Sporcu bireylerin günde koşma dakikası sedanter bireylere göre daha fazladır (38,65±6,29). Sporcu bireylerin koştukları ay sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır (46,06±25,92). Sedanter bireyler ise koşarken ki zorlanma düzeyleri sporcu bireylere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (4,07±,76). Araştırmanın örneklem grubunun çoğunluğunda sedanter bireyler koşarken sporcu bireylerden çok daha fazla zorlanmaktadırlar.

**Tablo 33.** Katılımcıların bisiklet sürmeleri haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Bisiklet haftada kaç gün	Sporcu	22	1	4	2.41	.80
	Sedanter	21	1	1	1.00	.00
Bisiklet günde kaç dk.	Sporcu	22	15	90	41.36	19.77
	Sedanter	21	60	60	60.00	.00
Bisiklet kaç aydan beri	Sporcu	22	5	24	11.73	5.17
	Sedanter	21	5	36	21.24	15.86
Bisiklet zorlanma düzeyi	Sporcu	22	1	4	2.36	.73
	Sedanter	21	1	3	1.95	1.02

Tablo 33’de araştırmaya katılan katılımcıların bisiklet sürme ortalamaları incelenmiş ve sporcu bireylerin haftada bisiklet sürme gün sayısı sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ( $2,41 \pm ,80$ ). Sedanter bireylerin günde bisiklet sürme dakikası sporcu bireylere göre daha fazladır ( $60,00 \pm ,00$ ). Sedanter bireylerin bisiklet sürme ay sayısı sporcu bireylere göre daha fazladır ( $21,24 \pm 15,86$ ). Sporcu bireyler bisiklet sürerken ki zorlanma düzeyleri sedanter bireylere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir ( $2,36 \pm ,73$ ). Araştırmanın örneklem grubunun çoğunluğunda sporcu bireyler bisiklet sürerken sedanter bireylere göre daha fazla zorlanmaktadırlar.

**Tablo 34.** Katılımcıların aerobik-step yapmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Sporcu musunuz				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Aerobik-step haftada kaç gün	Sporcu	22	1	4	2.55	.74
	Sedanter	20	2	4	2.10	.45
Aerobik-step günde kaç dk.	Sporcu	22	15	90	45.32	21.49
	Sedanter	20	15	60	17.25	10.06
Aerobik-step kaç aydan beri	Sporcu	22	3	36	14.82	7.37
	Sedanter	20	3	24	4.05	4.70
Aerobik-step zorlanma düzeyi	Sporcu	22	1	3	2.00	.69
	Sedanter	20	1	3	2.90	.45

Tablo 34’de araştırmaya katılan katılımcıların aerobik-step yapma ortalamaları incelenmiş ve sporcu bireylerin haftada aerobik-step yapma gün sayısı sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ( $2,55\pm,74$ ). Sporcu bireylerin günde aerobik-step yapma dakika sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır ( $45,32\pm21,49$ ). Sporcu bireylerin aerobik-step yaptıkları ay sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır ( $14,82\pm7,37$ ). Sedanter bireyler ise aerobik-step yaparken ki zorlanma düzeyleri sporcu bireylere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir ( $2,90\pm,45$ ). Araştırmanın rneklem grubunun çoğunluğunda sedanter bireyler aerobik-step yaparken sporcu bireylere göre daha fazla zorlanmaktadırlar.

**Tablo 35.** Katılımcıların futbol oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?				
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Futbol haftada kaç gün	Sporcu	118	1	5	4.78	.80
	Sedanter	79	1	3	2.32	.73
Futbol günde kaç dk.	Sporcu	118	30	260	250.34	42.22
	Sedanter	79	30	90	73.67	15.79
Futbol kaç aydan beri	Sporcu	118	36	36	36.00	.00
	Sedanter	79	3	32	20.10	10.36
Futbol zorlanma düzeyi	Sporcu	118	2	2	2.00	.00
	Sedanter	62	1	4	2.77	1.00

Tablo 35’de araştırmaya katılan katılımcıların futbol oynama ortalamaları incelenmiş ve sporcu bireylerin haftada futbol oynama gün sayısı sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır ( $4,78\pm,80$ ). Sporcu bireylerin günde futbol oynama dakika sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır ( $250,34\pm42,22$ ). Sporcu bireylerin futbol oynadıkları ay sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır ( $36,00\pm,00$ ). Sedanter bireyler ise futbol oynarken ki zorlanma düzeyleri sporcu bireylere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir ( $2,77\pm1,00$ ). Araştırmanın rneklem grubunun çoğunluğunda sedanter bireyler futbol oynarken sporcu bireylere göre daha fazla zorlanmaktadırlar.

**Tablo 36.** Katılımcıların voleybol oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Sporcu musunuz?					Standard Deviation
		Valid N	Minimum	Maximum	Mean		
Voleybol haftada kaç gün	Sporcu	94	1	6	5.12	1.15	
	Sedanter	16	1	3	2.00	.63	
Voleybol günde kaç dakika	Sporcu	94	30	250	237.66	34.96	
	Sedanter	16	30	90	45.63	16.62	
Voleybol kaç aydan beri	Sporcu	94	6	180	141.15	49.27	
	Sedanter	16	3	22	12.06	6.42	
Voleybol zorlanma düzeyi	Sporcu	94	1	2	1.40	.49	
	Sedanter	16	2	4	2.88	.72	

Tablo 36’da araştırmaya katılan katılımcıların voleybol oynama ortalamaları incelenmiş ve sporcu bireylerin haftada voleybol oynama gün sayısı sedanter bireylere göre daha fazla olduğu saptanmıştır (5,12±1,15). Sporcu bireylerin günde voleybol oynama dakika sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır (237,66±34,96). Sporcu bireylerin voleybol oynadıkları ay sayısı sedanter bireylere göre daha fazladır (141,15±49,27). Sedanter bireyler ise voleybol oynarken ki zorlanma düzeyleri sporcu bireylere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (2,88±,72). Araştırmanın örneklem grubunun çoğunluğunda sedanter bireyler voleybol oynarken sporcu bireylere göre daha fazla zorlanmaktadırlar.

#### Farklı Okullardaki Katılımcıların Fiziksel Aktivitelerinin İncelenmesi

Bu bölümde araştırmanın amacına yönelik oluşturulan hipotezlere ilişkin bulgular yer almaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların yürüme düzeylerinin okul türüne göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için One-Way ANOVA testi yapılmış ve sonuçları tablo 37’de gösterilmiştir.

**Tablo 37.** Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere yürüyerek haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Yürüyerek haftada kaç gün	Sporcu	5.03	.91	,000
	Sedanter	3.33	1.93	
Yürüyerek günde kaç dakika	Sporcu	34.71	6.98	,009
	Sedanter	32.34	8.92	
Yürüyerek kaç aydan beri	Sporcu	31.20	3.26	,000
	Sedanter	16.30	7.48	

Sporcu ve sedanter bireylerin yürüme düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin yürüme düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p= ,000$   $p= ,009$   $p=,000$ ).

**Tablo 38.** Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere araba ile haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Araba kullanarak haftada kaç gün	Sporcu	2.97	2.45	,000
	Sedanter	4.40	1.16	
Araba kullanarak günde kaç dakika	Sporcu	26.85	14.70	,002
	Sedanter	31.34	11.97	
Araba kullanarak kaç aydan beri	Sporcu	30.95	23.52	,000
	Sedanter	21.30	28.76	

Sporcu ve sedanter bireylerin araba kullanma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin haftada araba kullanma düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p= ,000$ ).



Sporcu ve sedanter bireylerin araba kullanma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin günde araba kullanma düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p=,002$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin araba kullanma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin ayda araba kullanma düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p=,000$ ).

**Tablo 39.** Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere oturarak haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Oturarak haftada kaç gün	Sporcu	2.70	.73	,509
	Sedanter	2.92	1.89	
Oturarak günde kaç dakika	Sporcu	27.27	10.24	,285
	Sedanter	29.68	10.95	
Oturarak kaç aydan beri	Sporcu	12.06	5.63	,001
	Sedanter	19.79	12.51	

Sporcu ve sedanter bireylerin oturma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin ayda oturma düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p=,001$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin oturma düzeyleri ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda haftada oturma gün sayıları ile günde oturdukları dakika sayı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p=,509, 285$ ).

**Tablo 40.** Katılımcılar iş, ev, okul, alışveriş vb. yerlere ayakta haftada toplam kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri gittiklerinin dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Ayakta haftada kaç gün	Sporcu	1.44	.56	,000
	Sedanter	2.25	.53	
Ayakta günde kaç dakika	Sporcu	25.00	.00	,000
	Sedanter	41.67	15.51	
Ayakta kaç aydan beri	Sporcu	16.00	.00	,000
	Sedanter	27.92	17.75	

Sporcu ve sedanter bireylerin ayakta kalma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin ayakta kalma düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

**Tablo 41.** Katılımcıların hafta içi bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi bir günde kaç saat uyuyorsunuz	Sporcu	7.38	.93	,080
	Sedanter	7.53	1.02	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi bir günde uydukları saat düzeyleri ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda hafta içi bir günde uydukları saat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,080$ ).

**Tablo 42.** Katılımcıların hafta sonu bir günde kaç saat uydukları açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta sonu bir günde kaç saat uyuyorsunuz	Sporcu	9.38	.93	,000
	Sedanter	8.96	1.57	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu bir günde uydukları saat düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta sonu bir günde uydukları saat düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p=,000$ ).

**Tablo 43.** Katılımcıların temizlik yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi temizlik yapma haftada kaç gün	Sporcu	2.00	.00	,000
	Sedanter	3.28	1.45	
Hafta içi temizlik yapma günde kaç dk.	Sporcu	38.24	9.88	,199
	Sedanter	36.84	6.56	
Hafta sonu temizlik yapma haftada kaç gün	Sporcu	1.00	.00	,000
	Sedanter	1.24	.43	
Hafta sonu temizlik yapma günde kaç dk.	Sporcu	55.66	43.31	,051
	Sedanter	48.06	34.03	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi temizlik yaptıkları gün sayı düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta içi temizlik yaptıkları gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p=,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu temizlik yaptıkları gün sayı düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter

bireylerin hafta sonu temizlik yaptıkları gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi bir günde temizlik yapma dakika sayıları ve hafta sonu bir günde temizlik yapma dakika sayıları ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,199, 051$ ).

**Tablo 44.** Katılımcıların yemek yapma, masa hazırlama ve toplamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama haftada kaç gün	Sporcu	4.18	.99	,000
	Sedanter	3.30	1.23	
Hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama günde kaç dk.	Sporcu	34.69	12.35	,000
	Sedanter	28.74	8.34	
Hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama haftada kaç gün	Sporcu	2.00	.00	,000
	Sedanter	1.41	.49	
Hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama günde kaç dk.	Sporcu	20.82	16.21	,000
	Sedanter	30.41	18.22	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta içi yemek yapma, masa hazırlama ve toplama dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu

gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta sonu yemek yapma, masa hazırlama ve toplama dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

**Tablo 45.** Katılımcıların bulaşık yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) haftada kaç gün	Sporcu	3.41	.49	,066
	Sedanter	3.62	1.17	
Hafta içi bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) günde kaç dk.	Sporcu	43.51	19.76	,000
	Sedanter	31.41	11.28	
Hafta sonu bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) haftada kaç gün	Sporcu	1.69	.46	,000
	Sedanter	1.49	.50	
Hafta sonu bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) günde kaç dk.	Sporcu	27.83	21.65	,055
	Sedanter	24.09	4.29	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) yıkama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta içi bulaşık yıkama dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) yıkama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta sonu bulaşık yıkama gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi bulaşık yıkama dakika sayıları ve hafta sonu bulaşık yıkama gün sayıları ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,066, 055$ ).

**Tablo 46.** Katılımcıların çamaşır yıkamaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) haftada kaç gün	Sporcu	1.82	.99	,000
	Sedanter	3.31	1.27	
Hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) günde kaç dk.	Sporcu	45.57	17.29	,001
	Sedanter	37.56	16.85	
Hafta sonu çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) haftada kaç gün	Sporcu	1.00	.00	,000
	Sedanter	1.56	.50	
Hafta sonu çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) günde kaç dk.	Sporcu	25.88	4.94	,000
	Sedanter	37.86	19.69	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) yıkama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta içi çamaşır yıkama gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve

katlama) yıkama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta içi çamaşır yıkama dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p=,001$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) yıkama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta sonu çamaşır yıkama gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p=,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) yıkama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta sonu çamaşır yıkama dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p=,000$ ).

**Tablo 47.** Katılımcıların ütü yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi ütü yapma haftada kaç gün	Sporcu	1.17	.57	,257
	Sedanter	1.34	.87	
Hafta içi ütü yapma günde kaç dk.	Sporcu	57.22	8.94	,000
	Sedanter	26.41	5.71	
Hafta sonu ütü yapma haftada kaç gün	Sporcu	1.01	.09	,000
	Sedanter	2.63	1.96	
Hafta sonu ütü yapma günde kaç dk.	Sporcu	47.29	15.03	,000
	Sedanter	26.07	9.49	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi ütü yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta

içi ütü yapma dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p= ,001$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu ütü yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta sonu ütü yapma gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu ütü yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta sonu ütü yapma dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi ütü yapma gün sayıları ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,257$ ).

**Tablo 48.** Katılımcıların alışveriş yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi alışveriş haftada kaç gün	Sporcu	3.78	.99	,000
	Sedanter	2.13	1.29	
Hafta içi alışveriş günde kaç dk.	Sporcu	38.84	7.63	,000
	Sedanter	30.84	11.50	
Hafta sonu alışveriş haftada kaç gün	Sporcu	1.21	.41	,000
	Sedanter	1.07	.25	
Hafta sonu alışveriş günde kaç dk.	Sporcu	32.75	20.82	,000
	Sedanter	53.70	37.03	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi alışveriş yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta içi alışveriş yapma gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde



yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi alışveriş yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta içi alışveriş yapma dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,001$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu alışveriş yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta sonu alışveriş yapma gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu alışveriş yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta sonu alışveriş yapma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

**Tablo 49.** Katılımcıların çocuk bakımları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi çocuk bakımı haftada kaç gün	Sporcu	2.46	1.14	,000
	Sedanter	3.50	1.52	
Hafta içi çocuk bakımı günde kaç dk.	Sporcu	51.57	34.26	,628
	Sedanter	48.92	23.69	
Hafta sonu çocuk bakımı haftada kaç gün	Sporcu	1.00	.00	,000
	Sedanter	1.47	.50	
Hafta sonu çocuk bakımı günde kaç dk.	Sporcu	34.17	17.58	,217
	Sedanter	38.67	20.79	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi çocuk bakımı düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta içi çocuk bakımı gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek

olduğu saptanmıştır ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu çocuk bakımı düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta sonu çocuk bakımı gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi çocuk bakımı dakika sayıları ve hafta çocuk bakımı dakika sayıları ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p=,628, 217$ ).

**Tablo 50.** Katılımcıların tamirat yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi tamirat haftada kaç gün	Sporcu	2.67	.63	,000
	Sedanter	1.56	.50	
Hafta içi tamirat günde kaç dk.	Sporcu	36.39	16.84	,000
	Sedanter	26.84	6.98	
Hafta sonu tamirat haftada kaç gün	Sporcu	1.00	.00	,000
	Sedanter	1.13	.34	
Hafta sonu tamirat günde kaç dk.	Sporcu	23.14	4.65	,000
	Sedanter	42.84	21.81	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi tamirat yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta içi tamirat yapma gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi tamirat yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta içi tamirat yapma dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde

yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,001$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu tamirat yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta sonu tamirat yapma gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu tamirat yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta sonu tamirat yapma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

**Tablo 51.** Katılımcıların ders çalışmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi ders çalışma haftada kaç gün	Sporcu	3.10	1.37	,694
	Sedanter	3.00	.00	
Hafta içi ders çalışma günde kaç dk.	Sporcu	62.50	43.41	,756
	Sedanter	60.00	.00	
Hafta sonu ders çalışma haftada kaç gün	Sporcu	1.40	.52	,000
	Sedanter	1.00	.00	
Hafta sonu ders çalışma günde kaç dk.	Sporcu	56.00	29.42	,050
	Sedanter	45.00	.00	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi ders çalışma gün sayıları ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,694$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi ders çalışma dakika sayıları ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,756$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu ders çalışma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta sonu ders çalışma gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu ders çalışma dakika sayıları ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,050$ ).

**Tablo 52.** Katılımcıların bilgisayar kullanmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi bilgisayar kullanma haftada kaç gün	Sporcu	3.76	1.48	,070
	Sedanter	4.05	1.43	
Hafta içi bilgisayar kullanma günde kaç dk.	Sporcu	45.57	17.29	,000
	Sedanter	142.33	125.11	
Hafta sonu bilgisayar kullanma haftada kaç gün	Sporcu	1.31	.46	,010
	Sedanter	1.42	.49	
Hafta sonu bilgisayar kullanma günde kaç dk.	Sporcu	55.66	43.31	,000
	Sedanter	105.58	77.37	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi bilgisayar kullanma gün sayıları ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,070$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi bilgisayar kullanma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta içi bilgisayar kullanma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu bilgisayar kullanma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter

bireylerin hafta sonu bilgisayar kullanma gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,010$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu bilgisayar kullanma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta sonu bilgisayar kullanma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

**Tablo 53.** Katılımcıların kitap okumaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi kitap okuma haftada kaç gün	Sporcu	2.41	.49	,000
	Sedanter	4.00	1.53	
Hafta içi kitap okuma günde kaç dk.	Sporcu	82.90	44.47	,000
	Sedanter	53.12	19.80	
Hafta sonu kitap okuma haftada kaç gün	Sporcu	1.00	.00	,000
	Sedanter	1.35	.48	
Hafta sonu kitap okuma günde kaç dk.	Sporcu	53.49	12.39	,203
	Sedanter	50.20	37.66	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi kitap okuma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta içi kitap okuma gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi kitap okuma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta içi kitap okuma dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p= ,001$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu kitap okuma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta

sonu kitap okuma gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu kitap okuma dakika sayıları ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,203$ ).

**Tablo 54.** Katılımcıların televizyon izlemeleri hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi televizyon izleme haftada kaç gün	Sporcu	2.53	.50	,000
	Sedanter	3.82	1.28	
Hafta içi televizyon izleme günde kaç dk.	Sporcu	72.05	34.18	,000
	Sedanter	104.07	41.34	
Hafta sonu televizyon izleme haftada kaç gün	Sporcu	1.31	.46	,000
	Sedanter	1.52	.50	
Hafta sonu televizyon izleme günde kaç dk.	Sporcu	106.99	24.78	,000
	Sedanter	95.15	41.56	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi televizyon izleme düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta içi televizyon izleme gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi televizyon izleme düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta içi televizyon izleme dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu televizyon izleme düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta sonu televizyon izleme gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla

anlamli bir sekilde yuksek olduğu gözlemlenmiştir (p= ,000).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu televizyon izleme düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta sonu televizyon izleme dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (p= ,000).

**Tablo 55.** Katılımcıların resim yapmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi resim yapma haftada kaç gün	Sporcu	2.79	.60	,000
	Sedanter	1.93	.54	
Hafta içi resim yapma günde kaç dakika	Sporcu	58.37	10.39	,000
	Sedanter	125.89	108.74	
Hafta sonu resim yapma haftada kaç gün	Sporcu	1.02	.15	,331
	Sedanter	1.07	.26	
Hafta sonu resim yapma günde kaç dakika	Sporcu	30.12	2.56	,000
	Sedanter	55.18	12.13	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi resim yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta içi resim yapma gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (p= ,000).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi resim yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta içi resim yapma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (p= ,000).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu resim yapma gün sayıları ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p= ,331).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu resim yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta sonu resim yapma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

**Tablo 56.** Katılımcıların müzik aleti çalmaları hafta içi haftada kaç gün, hafta içi günde kaç dakika, hafta sonu haftada kaç gün ve hafta sonu günde kaç dakika olduğu açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Hafta içi müzik aleti çalmak haftada kaç gün	Sporcu	2.25	.79	,340
	Sedanter	2.44	.75	
Hafta içi müzik aleti çalmak günde kaç dakika	Sporcu	52.00	26.23	,008
	Sedanter	68.94	22.61	
Hafta sonu müzik aleti çalmak haftada kaç gün	Sporcu	1.40	.50	,001
	Sedanter	1.08	.27	
Hafta sonu müzik aleti çalmak günde kaç dakika	Sporcu	38.20	20.75	,929
	Sedanter	37.88	9.25	

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi müzik aleti çalma gün sayıları ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,340$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta içi müzik aleti çalma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin hafta içi müzik aleti çalma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,008$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu müzik aleti çalma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin hafta sonu müzik aleti çalma gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin hafta sonu müzik aleti çalma dakika sayıları ile



arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,929$ ).

**Tablo 57.** Katılımcıların bir günde çıktıkları kat sayıları açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Bir günde kaç kat merdiven çıkıyorsunuz	Sporcu	8.43	3.91	,000
	Sedanter	3.79	1.32	

Sporcu ve sedanter bireylerin bir günde çıktıkları merdiven katı ile arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin bir günde çıktıkları kat sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ( $p= ,000$ ).

**Tablo 58.** Katılımcıların yürüyüş yapmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Yürüyüş haftada kaç gün	Sporcu	5.78	1.02	,000
	Sedanter	3.48	1.94	
Yürüyüş günde kaç dk.	Sporcu	52.89	7.50	,000
	Sedanter	37.07	10.98	
Yürüyüş kaç aydan beri	Sporcu	59.79	26.44	,000
	Sedanter	21.52	22.75	
Yürüyüş zorlanma düzeyi	Sporcu	1.00	.00	,000
	Sedanter	2.04	.67	

Sporcu ve sedanter bireylerin yürüyüş yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı

tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin gün açısından yürüyüş yapma düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p=,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin yürüyüş yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin dakika açısından yürüme düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p=,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin yürüyüş yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin ay açısından yürüyüş yapma düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p=,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin yürüyüş yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin yürüyüş yaparken ki zorlanma düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p=,000$ ).

**Tablo 59.** Katılımcıların koşmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Koşu haftada kaç gün	Sporcu	4.45	1.75	,000
	Sedanter	1.37	.68	
Koşu günde kaç dk.	Sporcu	38.65	6.29	,000
	Sedanter	28.45	14.41	
Koşu kaç aydan beri	Sporcu	46.06	25.92	,000
	Sedanter	10.32	5.14	
Koşu zorlanma düzeyi	Sporcu	2.38	.93	,000
	Sedanter	4.07	.76	

Sporcu ve sedanter bireylerin koşma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin gün açısından koşma

düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin koşma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin dakika açısından koşma düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin koşma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin ay açısından koşma düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin koşma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin koşarken ki zorlanma düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

**Tablo 60.** Katılımcıların bisiklet sürmeleri haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Bisiklet haftada kaç gün	Sporcu	2.41	.80	,000
	Sedanter	1.00	.00	
Bisiklet günde kaç dk.	Sporcu	41.36	19.77	,000
	Sedanter	60.00	.00	
Bisiklet kaç aydan beri	Sporcu	11.73	5.17	,011
	Sedanter	21.24	15.86	
Bisiklet zorlanma düzeyi	Sporcu	2.36	.73	,135
	Sedanter	1.95	1.02	

Sporcu ve sedanter bireylerin bisiklet sürme düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin gün açısından bisiklet sürme düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu

gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin bisiklet sürme düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin dakika açısından bisiklet sürme düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin bisiklet sürme düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin ay açısından bisiklet sürme düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,011$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin bisiklet sürerken ki zorlanma düzeyleri ile arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan ANOVA testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p= ,135$ ).

**Tablo 61.** Katılımcıların aerobik-step yapmaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Aerobik-step haftada kaç gün	Sporcu	2.55	.74	,025
	Sedanter	2.10	.45	
Aerobik-step günde kaç dk.	Sporcu	45.32	21.49	,000
	Sedanter	17.25	10.06	
Aerobik-step kaç aydan beri	Sporcu	14.82	7.37	,000
	Sedanter	4.05	4.70	
Aerobik-step zorlanma düzeyi	Sporcu	2.00	.69	,000
	Sedanter	2.90	.45	

Sporcu ve sedanter bireylerin aerobik-step yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin gün açısından aerobik-step yapma düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,025$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin aerobik-step yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin dakika

açısından aerobik-step yapma düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin aerobik-step yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin ay açısından aerobik-step yapma düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin aerobik-step yapma düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin aerobik-step yaparken ki zorlanma düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

**Tablo 62.** Katılımcıların futbol oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Futbol haftada kaç gün	Sporcu	4.78	.80	,000
	Sedanter	2.32	.73	
Futbol günde kaç dk.	Sporcu	250.34	42.22	,000
	Sedanter	73.67	15.79	
Futbol kaç aydan beri	Sporcu	36.00	.00	,000
	Sedanter	20.10	10.36	
Futbol zormulanma düzeyi	Sporcu	2.00	.00	,000
	Sedanter	2.77	1.00	

Sporcu ve sedanter bireylerin futbol oynama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin gün açısından futbol oynama düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin futbol oynama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin dakika açısından futbol oynama düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin futbol oynama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin ay açısından futbol oynama düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin futbol oynama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin futbol oynarken ki zorlanma düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

**Tablo 63.** Katılımcıların voleybol oynamaları haftada kaç gün, günde kaç dakika, kaç aydan beri ve zorlanma düzeyleri açısından dağılımları

		Mean	Standard Deviation	Anlamlılık Düzeyi
Voleybol haftada kaç gün	Sporcu	5.12	1.15	,000
	Sedanter	2.00	.63	
Voleybol günde kaç dakika	Sporcu	237.66	34.96	,000
	Sedanter	45.63	16.62	
Voleybol kaç aydan beri	Sporcu	141.15	49.27	,000
	Sedanter	12.06	6.42	
Voleybol zorlanma düzeyi	Sporcu	1.40	.49	,000
	Sedanter	2.88	.72	

Sporcu ve sedanter bireylerin voleybol oynama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin gün açısından voleybol oynama düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin voleybol oynama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin dakika açısından voleybol oynama düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin voleybol oynama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sporcu bireylerin ay

açısından voleybol oynama düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).

Sporcu ve sedanter bireylerin voleybol oynama düzeyleri arasında anlamlı farklılığı tespit edebilmek için yapılan ANOVA testi sonucunda sedanter bireylerin voleybol oynarken ki zorlanma düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p= ,000$ ).



## 5. SONUÇ – TARTIŞMA ve ÖNERİ

Spor eğitimi gören öğrencilerin, hangi seviyede fiziksel benlik algılarına sosyal beceri ve fiziksel aktiviteye sahip olduğu ile bulguların, sosyal beceri düzeyleri ile bireylerin, fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel benlik algısı arasındaki bağlantının tespit edilmesi amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

Fiziksel uygunluk testlerinin sonuçlarına bakıldığında fiziksel farklılıklardan dolayı beklendiği gibi erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha iyi performans gösterdikleri görülmüştür. Bunun yanı sıra yaş büyüdükçe kadın katılımcıların esneklik, sürat, patlayıcı kuvvet ve dayanıklılık parametrelerinde düşüş tespit edilmiştir. Erkek katılımcılarda ise patlayıcı kuvvet ve sürat parametrelerinde yaş büyüdükçe artış, esneklik parametresinde ise düşüş olduğu görülmüştür. Yaş büyüdükçe fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluk parametrelerindeki performans düşmesinin; sosyoekonomik nedenler, kültürel faktörler, aile desteğinin olmaması ve eğitim sisteminden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Türk erkeklerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesine yönelik yaptıkları çalışmalarında Arabacı ve Korkmaz (2008), Bursa’da bulunan 18-69 yaş aralığındaki 365 bireyi dahil ettiği örneklem grubu ile araştırmasını gerçekleştirmiştir. Bu bağlamda yapmış oldukları çalışmanın sonucunda ise örneklem grubunun 21,9’unun hepa aktif, %30,4’nün minimum aktif ve %47,7’sinin ise fiziksel olarak inaktif olduğunu saptamışlardır.

Masa başı çalışanların fiziksel aktivite seviyesini ve yaşam kalitesine ilişkisini araştıran Vural (2010), fiziksel aktivite düzeylerini cinsiyet ve yaş gibi değişkenlere göre incelemiştir. Bu bağlamda araştırmanın bulgularına göre ise fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet ve yaş gibi değişkenlere bağlı olmadığını saptamıştır.

Tekkanat (2008)’ın yapmış olduğu çalışmasında üniversite öğrencisi olan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve yaşam kalitesine ilişkin uygulamış olduğu çalışmasında öğrencilerin yaşam kalitesini belirlemek için WHOQOL-BREF (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Kısa Formu)’dan yararlanmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için ise IPAQ (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi)’den yararlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın sonucunda ise fiziksel aktivite düzeyi ile



yaşam kalitesi bedensel alanı arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır.

OTÜ’de okuyan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini ve egzersiz davranışlarının değişim basamaklarını saptamaya yönelik yapmış olduğu çalışmasında Cengiz (2007), Araştırmasının örneklem grubuna 547 kadın, 496 erkek olmak üzere toplamda 953 lisans öğrencisini dahil etmiştir. Yapılan araştırma sonucunda ise öğrencilerin %24,8’nin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olduğunu, %59,9’nun ortalama olduğunu ve %15,3’nün ise düşük olduğunu saptamıştır. Genel anlamda ise öğrencilerin %75’nin altında fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

Vasconcellos ve Anjos (2003) yapmış oldukları çalışmalarında Brezilya’daki erkek ve kız çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye çalışmışlardır. Bu bağlamda araştırmaya katılan erkek çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin puan ortalamasını 10 yaş kategorisinde 1.78 bulurken, kız çocuklarında ise puan ortalamasını 1.65 olarak saptamıştır. Böylelikle erkek çocuklarının kız çocuklarına oranla fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda yapılan bu çalışma kısmen çalışmamızı destekler niteliktedir. Araştırmamızda da erkek katılımcıların kadınlara oranlar yüzdelik sonuçları daha yüksek çıkmıştır.

Yapılan bir başka araştırmada ise Aires ve diğerleri (2009) 11-19 yaş aralığında olan 345 genç bireyi örneklem grubuna dahil etmiştir. Dahil edilen örneklem grubunun fiziksel aktivite indeksini 3 yıl boyunca takibe almışlardır. Bu bağlamda her yıl yapılan ölçümler sonucunda yaş kriteri arttıkça erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin de artış kadınların ise düşüş yaşandığı saptanmıştır. Bu araştırmada kısmen çalışmamızı destekler niteliktedir.

Bir diğer çalışmada ise Roxane ve diğerleri (2008) gençler üzerinde yaptıkları bir çalışmada ise, şehir, kasaba ve kırsal bölgelerde yaşayan gençlerin fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda ise şehirde yaşayan erkeklerin verileri daha yüksek çıkarken kızların verileri ise daha düşük çıkmıştır.

Suzy ve Scott (2009)’un yapmış olduğu çalışmada ise 25.060 kişiyi araştırma kapsamına dahil etmişlerdir. Bu bağlamda bu kişilerin sedanter yaşam, fiziksel aktivite ve obezite düzeylerini belirlemek için analizler gerçekleştirmişlerdir. Yapılan analizler neticesinde ise 25.060 kişinin %16.3’nün fiziksel aktivite düzeyinin düşük, %68.7’sinin orta ve %15.0 ise yüksek olduğu saptanmıştır. Yüksek olan kesimin yaşlarının

diğerlerine göre daha yüksek olması ve erkek katılımcılardan oluşması araştırmamızı kısmen desteklemektedir.

Yapılan bir diğer çalışmada ise Jago ve diğerleri (2009) 10-11 yaş aralığındaki çocukların günün ortalama  $21.5 \pm 12.3$  dakikasını yüksek düzeyde fiziksel aktiviteyle  $121.2 \pm 25.6$  dakikasını orta şiddette fiziksel aktiviteyle ve  $1217.3 \pm 56.8$  dakikasını hafif şiddette fiziksel aktivite ile geçirdiğini saptamışlardır.

Bir diğer çalışmada ise Vivienne ve diğerleri (2009) araştırmanın örneklem grubuna 65 genci dahil etmiştir. Bu bağlamda bu gençlerin fiziksel aktivitelerini takip ettikten sonra analizler gerçekleştirmişleridir. Yapılan analizler neticesinde ise gençlerin günün ortalama  $0.32 \pm 0.29$  saatinde şiddetli fiziksel aktivite,  $17.76 \pm 0.90$  saatinde orta düzey fiziksel aktivite,  $18.75 \pm 4.04$  saatinde hafif fiziksel aktivite ve  $39.49 \pm 4.50$  saatinde ise düşük seviyede fiziksel aktivite yaptıkları görülmüştür.

Farklı bir çalışmada ise Wedderkopp ve diğerleri (2009) 141 kız, 124 erkek katılımcıdan oluşan toplam 265 kişiyi örneklem grubuna dahil etmiştir. Bu bağlamda araştırmanın sonucunda ise erkek katılımcıların günün ortalama  $23 \pm 17$  dakikasında, kız katılımcıların ise  $15 \pm 14$  dakikasında yüksek seviyede fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır. Bu bağlamda erkek katılımcıların kız katılımcılara oranla fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada araştırmamızı destekler nitelikte özellikler barındırmaktadır.

Yapılan bir diğer araştırmada ise Moller ve diğerleri (2009) 6 yıl boyunca 8-10 yaş grubundaki çocukların fizikse aktivite düzeylerini değerlendirmiştir. Bu bağlamda erkek katılımcıların kız katılımcılara oranla fiziksel aktivite düzeylerini daha yüksek olduğunu saptanmıştır. Buna ek olarak katılımcıların yaşları ilerledikçe fiziksel aktivite düzeylerinin de yükseldiği saptanmıştır. Bu bağlamda yapılan bu çalışmada araştırmamızı kısmen destekler nitelikte sonuçları barındırmaktadır.

Soric ve Durakoviv (2009) yapmış olduğu bir çalışmada ise 5. sınıfta okuyan 91 öğrenciyi araştırma örneğine dahil etmiştir. Bu bağlamda araştırmanın sonucunda ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla fiziksel aktivite düzeylerini yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada kısmen araştırmamızı destekler nitelikler barındırmaktadır.

Reilly ve diğerlerinin (2004) yapmış olduğu bir başka çalışmada ise örneklem

grubuna 3 ve 5 yaşındaki 150 çocuk dahil edilerek fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Araştırma neticesinde ise hem 3 hem de 5 yaşındaki erkek çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin kız çocuklarına oranla daha yüksek olduğu ve ayrıca 5 yaşındaki çocukların 3 yaşındaki çocuklara oranla fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda yapılan bu çalışmada araştırmamızı destekler nitelikler taşımaktadır.

- Sporcu ve sedanter bireylerin yürüme düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde farklılık saptanmıştır.
- Bireylerin araba kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde farklılık gözlemlenmiştir.
- Bireylerin ayda oturma düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Katılımcıların ayakta kalma düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Bireylerin hafta sonu bir günde uydukları saat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.
- Sedanter bireylerin hafta içi temizlik yaptıkları gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sedanter bireylerin hafta sonu temizlik yaptıkları gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Bireylerin yemek yapma, masa hazırlama ve toplama düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sporcu bireylerin hafta içi bulaşık yıkama dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sporcu bireylerin hafta sonu bulaşık yıkama gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Bireylerin çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama) yıkama düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sporcu bireylerin hafta içi ütü yapma dakika sayı düzeylerinin sedanter

bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.

- Sedanter bireylerin hafta sonu ütü yapma gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Sporcu bireylerin hafta sonu ütü yapma dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Bireylerin alışveriş yapma düzeyleri arasında bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sedanter bireylerin hafta içi çocuk bakımı gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Sedanter bireylerin hafta sonu çocuk bakımı gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Bireylerin tamirat yapma düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sporcu bireylerin hafta sonu ders çalışma gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sedanter bireylerin hafta içi bilgisayar kullanma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sedanter bireylerin hafta sonu bilgisayar kullanma gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sedanter bireylerin hafta sonu bilgisayar kullanma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sedanter bireylerin hafta içi kitap okuma gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Sporcu bireylerin hafta içi kitap okuma dakika sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Sedanter bireylerin hafta sonu kitap okuma gün sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Sporcu ve sedanter bireylerin televizyon izleme düzeyleri arasında anlamlı bir

şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

- Sporcu bireylerin hafta içi resim yapma gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sedanter bireylerin hafta içi resim yapma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sedanter bireylerin hafta sonu resim yapma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sedanter bireylerin hafta içi müzik aleti çalma dakika sayı düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sporcu bireylerin hafta sonu müzik aleti çalma gün sayı düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sporcu ve sedanter bireylerin bir günde çıktıkları merdiven katı ile arasında anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Bireylerin yürüyüş yapma düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sporcu ve sedanter bireylerin koşma düzeyleri arasında bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Sporcu bireylerin gün açısından bisiklet sürme düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

- Sedanter bireylerin dakika açısından bisiklet sürme düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sedanter bireylerin ay açısından bisiklet sürme düzeylerinin sporcu bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Bireylerin aerobik-step yapma düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sporcu ve sedanter bireylerin voleybol oynama düzeyleri arasında anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Bu çalışma bireylerin, hangi düzeyde fiziksel aktivite, sosyal beceri ve fiziksel

benlik algılara sahip olduğu ve elde edilen sosyal beceri düzeyleri ile bireylerin, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Fiziksel aktivite ve sağlık durumu arasındaki doğrusal ilişki göz önünde bulundurulduğunda optimal sağlık için egzersizin gerekli olduğu açıktır. Fiziksel aktivite kılavuzlarında önerilen seviyelerde egzersiz yapılarak sağlık yararları elde etmek mümkündür. Haftanın günlerine yayılarak, düzenli ve orta şiddette yapılan egzersizler sağlığın sürdürülmesi ve geliştirilmesi için yeterli olabilir. Düzenli fiziksel aktivite, erken ölüm riskinin azalması ile ilişkilidir ve çeşitli kronik hastalıkta primer ve sekonder koruma açısından önemlidir. Bireylerin hem sağlık durumlarını hem de yaşamlarını olumlu etkileyebilmek için toplumsal bilinç artırılarak, düzenli fiziksel aktivite yapılması teşvik edilmelidir.

Yapılan çalışmalarda örnekleme katılan bireylere geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış anketlerin yanısıra imkânlar dâhilinde görüngüsel olarak takip edilebilir.

Çalışma gruplarına uygulanacak olan anket tekniğiyle birlikte, ön test-son test klinik bulgularıyla çalışmalar desteklenebilir.

## 6. KAYNAKÇA

9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s, 529-531.

Ainsworth, B. E., Jacobs Jr, D. R., Leon, A. S., Richardson, M. T., & Montoye, H. J. (1993). Assessment of the accuracy of physical activity questionnaire occupational data. *Journal of occupational medicine.: official publication of the Industrial Medical Association*, 35(10), 1017-1027.

Aires L, Andersen LB, Mendonça D, Martins C. (2009). A 3-year longitudinal analysis of changes in fitness, physical activity, fatness and screen time, *Acta Pædiatrica*; 99: 140–144.

Akdur, H. (2003). Ev kadınlarının ve çalışan kadınların fiziksel aktive düzeylerinin araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.

Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 1.

Allison, K. R., Dwyer, J. J., & Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive medicine*, 28(6), 608-615.

Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.

Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*, (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Aracı, H. ve Aracı Ş. (2014). *Spor bilimleri öğretimi*. (1. Basım). Ankara: Eylül Ofset. Grafiker Rek. San. ve Tic. Ltd Şti.

Arslan C, Koz M, Gür E, Mendeş B.(2003) Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(4), 249-258.

Arslanoğlu, E., Aydoğmuş, M., Arslanoğlu, C., & Şenel, Ö. (2010). *Badmintoncularlarda reaksiyon zamanı ve denge ilişkisi*.

Aslan, U. B., Livanelioğlu, A., & Aslan, Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi*

*Rehabilitasyon*, 18(1), 11-19.

Avcioğlu, H. (2009). *Etkinliklerle sosyal beceri öğretilimi*. (3. Baskı). Ankara: Kök Yayıncılık

Bacanlı, H. (2014). *Sosyal beceri eğitimi*. (5. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.

Baecke, J. A., Burema, J., & Frijters, J. E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American journal of clinical nutrition*, 36(5), 936-942.

Balcı ğS, Pekel HA, Tamer K.(2005) Çocuklarda abdominal kuvvet dayanıklılık testi, test süresi ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 48-53.

Balcı ğS. (2005) 1-5. *Sınıf ilköğretim öğrencilerine yönelik fiziksel uygunluk test bataryası*. (doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.

Baltacı, G., & Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve Egzersiz*. Ankara: . Klasmat Matbaacılık ve Yayınevi.

Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, E., & Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. Sağlık Bakanlığı Yayını, 1.

Baranowski, T., Bouchard, C. L. A. U. D. E., Bar-Or, O. D. E. D., Bricker, T. I. M. O. T.

Bauman AE. Physical Activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*.2004, 7(1), 6-19.

Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Sağlık Bakanlığı Yayın, 730.

Booth, F. W., Chakravarthy, M. V., Gordon, S. E., & Spangenburg, E. E. (2002). Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy. *Journal of applied physiology*, 93(1), 3-30.

Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). T. C. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı. İzmir.

Cengiz, C. (2007) Orta Doğu Teknik Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite



Düzeylemleri ve Egzersiz Davranışının Değişim Basamakları. Yüksek Lisans Tezi. Ankara; Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.

Chen, W., Lin, C. C., Peng, C. T., Li, C. I., Wu, H. C., Chiang, J., ... & Huang, P. C. (2002). Approaching healthy body mass index norms for children and adolescents from health-related physical fitness. *Obesity reviews*, 3(3), 225-232.

Cüceoğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi. 404-405.

Cvejić, D., Pejović, T., & Ostojić, S. (2013). Assessment of physical fitness in children and adolescents. *Facta universitatis-series: Physical Education and Sport*, 11(2), 135-145.

Çağırın G.(2010). *Ön diz ağrısı olan olgularda fiziksel aktivite, kardiyorespiratuar endurans, aktivite ve katılım sınırlılıkları ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki*. (yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara, 28-29.

Çalık, İ., & Algün, C. (2013). *Yaşlılarda fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişki*.

Çelik, E. (2006). *Gençlerde eklem mobilite düzeyinin fiziksel uygunluğa etkisinin incelenmesi*. (Master's thesis), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Denizli.

Çetin, C., Erdoğan, A., Yolcu, M., & Baydar, M. L. (2008). Metabolik holter ile fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin günlük fiziksel aktivitesinin ölçülmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 61(04), 196-201.

Çiftçi, İ. ve Sucuoğlu, B. (2012). *Bilişsel Süreç Yaklaşımlarıyla Sosyal Beceri öğretimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.

Çolakoğlu, F. F. (2003). 8 Haftalık koş yürü egzersizinin sedanter orta yaşlı obez bayanlarda fizyolojik, motorik ve somatotip değerleri üzerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3).

Çolakoğlu, F. F., & Karacan, S. (2006). *Genç Bayanlar İle Orta Yaş Bayanlarda*

*Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik*

- Daşdan, E., Çamlıyer, H. ve Yılmaz, S. (2005). *Küreselleşme Postmodernizm ve Beden Eğitimi. Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu* Manisa.
- Demir, M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, 109-114.
- Demirezen, E., & Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi..* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Driskell, J. A., Kim, Y. N., & Goebel, K. J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of the American dietetic association*, 105(5), 798-801.
- Dündar, U. (2003). *Antrenman teorisi.* Nobel Yayın Dağıtım.
- Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, A. S., & Yazıcıoğlu, K. (2007). Farklı branşlardaki sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 115-12.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme.* (3.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Esen, H. T. (2010). *Karaman il merkezinde milli eğitime bağlı ilköğretim ortaöğretim okullarında görev yapan bayan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi.* (Master's thesis). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı.
- España-Romero, V., Artero, E. G., Jimenez-Pavón, D., Cuenca-Garcia, M., Ortega, F. B., Castro-Pinero, J., ... & Ruiz, J. R. (2010). Assessing health-related fitness tests in the school setting: reliability, feasibility and safety; the ALPHA Study. *International journal of sports medicine*, 31(07), 490-497.
- fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102-114.
- Freedson, P. S., Cureton, K. J., & Heath, G. W. (2000). Status of field-based fitness testing

in children and youth. *Preventive medicine*, 31(2), S77-S85.

- Gökdemir, K., Koç, H., & Yüksel, O. (2007). Aerobik antrenman programının üniversite öğrencilerinin bazı solunum ve dolaşım parametreleri ile vücut yağ oranı üzerine etkisi. *Egzersiz*, 1(1), 44-49.
- Göksu, Ö. C. (2013). Sedarter kişilere uygulanan 10 haftalık egzersiz programının fiziksel uygunluk ve kan parametrelerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Gutin, B., Yin, Z., Humphries, M. C., Bassali, R., Le, N. A., Daniels, S., & Barbeau, P. (2005). Relations of body fatness and cardiovascular fitness to lipid profile in black and white adolescents. *Pediatric Research*, 58(1), 78-82.
- Güçlü, M. (2006). Kırıkkale il merkezi ilköğretim ve lise öğrencilerinin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarının büyüme durumlarıyla ilişkisinin araştırılması Studying of relations between nourishment and sport acyivity habits and growing up conditions of kırıkale province central primary school and high school students.
- Güler, D., Balcı, Ş. S., Çolakoğlu, F., & Karacan, S. (2007). 8–10 yaş grubu türk kız çocukların sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi ve normları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 65-75.
- H. Y., Heath, G. R. E. G. O. R. Y., Kimm, S. Y. S., ... & Truman, B. E. N. E. D.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Wells, J. C. K., & Lima, R. C. (2003). Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(11), 1894-1900.
- Hasan, K. (2008). Edirne iline bağlı ilkokullardaki (şehit asim ilköğretim okulu ve trakya üniversitesi devlet konservatuarı ilköğretim okulu) 8-11 yaş arasındaki öğrencilerin eurofit testleri ile fiziksel kondisyonlarının değerlendirilmesi. (Y. Lisans Tezi) Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Edirne.
- Haskell, W. L., Montoye, H. J., & Orenstein, D. (1985). Physical activity and exercise to achieve health-related physical fitness components. *Public health reports*, 100(2), 202.

- Heath, G. W., Pate, R. R., & Pratt, M. I. C. H. A. E. L. (1993). Measuring physical activity among adolescents. *Public Health Reports*, 108(Suppl 1), 42.
- I. C. T. (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Med Sci Sports Exerc*, 24(6 Suppl), S237-S247.
- İnal, R. (2008). *Küreselleşme ve Spor Küreselleşmenin Spora Etkileri*. İstanbul: Evrensel Basım Yayın.
- Jago R, Kenneth R, Page A, Brockman R. (2009). Development of scales to assess children's perceptions of friend and parental influences on physical activity, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*; 6: 67.
- Jones, R. N. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Çev. Akkoyun F.). Cassell Educational Limited.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kalyon, T. A. (1997). *Özürlülerde spor* ankara: . Bağırğan Yayınevi.
- Karaca, A., & Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.
- Karacan, S., Çolakoğlu, F. F., & Erol, A. E. (2004). Obez orta yaş bayanlar ile menopoz dönemindeki bayanlarda aerobik egzersizin bazı fiziksel uygunluk değerlerine etkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 35-42.
- Karasüleymanoğlu, A. (1995). *Yeni boyutlarıyla spor*. Ankara: Ozan Dağıtım.
- Katzmarzyk, P. T., Gledhill, N., & Shephard, R. J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. *Cmaj*, 163(11), 1435-1440.
- Kayıhan, G., & Ersöz, G. (2009). Hipertansiyon ve egzersiz. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 93-101.
- KESK, Değişim Sürecinde Kamu Hizmetleri ve Sendikal Politikalar Sempozyumu. Ankara.
- Kılıç, C. (2007). *İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk seviyelerinin karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri. Ankara.

- Kızılakşam, E. (2006). Edirne il merkezi ilköğretim okullarındaki 12-14 yaş grubu aktif olarak spor yapan ve yapmayan (beden eğitimi dersine giren) öğrencilerin eurofit test bataryaları uygulama sonuçlarının karşılaştırılması.
- Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. gazi üniversitesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23. (1) 175-191
- Kuzgun, Y. (1996). Akademik Benlik Kavramı Ölçeği. Ankara: T. C. MEB Yayınları.
- LaMonte, M. J., & Ainsworth, B. E. (2001). Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), S370-S378.
- Laporte, R. E., Montoye, H. J., & Caspersen, C. J. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic research: problems and prospects. *Public health reports*, 100(2), 131.
- Møller N, Kristensen P, Wedderkopp N, Andersen B. (2009). Objectively measured habitual physical activity in 1997/1998 vs 2003/2004 in Danish children: The European Youth Heart Study 2003/2004 in Danish children: The European Youth Heart Study Scand J Med Sci Sports; 19: 19–29.
- Montoye HJ. Introduction: Evaluation of Some Measurements of Physical Activity and Energy Expenditure. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2000;32(9): 439-441.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. (Çev. Editörleri. Ayvaşık, H. B. ve Sayıl, M.). Ankara: Psikoloji Derneği Yayınları.
- Muratlı, S. (2007). *Çocuk ve spor*.(3. Baskı). Ankara: Nobel yayınları. s, 52-64.
- Müftüoğlu, Ö. (2003). Üretim Süreçlerindeki Değişim Çalışma Hayatı ve Sendikalar.
- Nahas, M. V., Goldfine, B., & Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60(1), 42.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü., & Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının

- belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 24-38.
- Özkan, A., Köklü, Y. ve Ersöz, G. (2010). *Anaerobik Performans ve Ölçüm Yöntemleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Özğür, K. (1985). *Evlilik raporu bilimsel sorunlar dizisi*. (2. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Parametrelere Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 277-284.
- Parmaksız, H. (2007). *Yetişkin obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi* (Doctoral dissertation), DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... & Kriska, A. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the
- Pilicz, S., Przewęda, R., Dobosz, J., & Nowacka-Dobosz, S. (2002). Physical fitness score tables of Polish youth. Criteria for measuring aerobic capacity by the Cooper test. *Studies & Monographs*. Warsaw: AWF Press, 86, 168.
- Polat, Y. (2003). Futbolcu çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Pols, M. A., Peeters, P. H., Kemper, H. C., & Grobbee, D. E. (1998). Methodological aspects of physical activity assessment in epidemiological studies. *European journal of epidemiology*, 14(1), 63-70.
- Rachele, J. N., McPhail, S. M., Washington, T. L., & Cuddihy, T. F. (2012). Practical physical activity measurement in youth: a review of contemporary approaches. *World Journal of Pediatrics*, 8(3), 207-216.
- Reilly J, Jackson D, Montgomery C, Kelly L. (2004). Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study, *Lancet*; 363: 211–12. 49. FAO/WHO/UNU E

- Roxane R, Gregory J, Miguel A, Daniel W. (2008). Rural–urban differences in physical activity physical fitness, and overweight prevalence of children, National Rural Health Association; 24: 49–54
- Saygın, Ö. (2012). *Çocuklarda fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kompozisyonlarının belirlenmesi*. Muğla Üni. Basımevi. Muğla.
- Saygin, Ö., Polat, Y., & Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 19(3), 205-212.
- Schmidt, G. J. (1995). Muscular endurance and flexibility components of the Singapore National Physical Fitness Award. *Australian journal of science and medicine in sport*, 27(4), 88-94.
- Shingo, N., & Takeo, M. (2002). The educational experiments of school health promotion for the youth in Japan: analysis of the ‘sport test’ over the past 34 years. *Health Promotion International*, 17(2), 147-160.
- Soric M, Durakoviv M. (2009). Physical activity levels and estimated energy expenditure in overweight and normal weight 11 year old children, *Acta Pædiatrica*, 22.
- Stephoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., & Wichstrøm, L. (1997). Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Preventive medicine*, 26(6), 845-854.
- Stone, M. H., Wilson, G. D., Blessing, D., & Rozenek, R. (1983). Cardiovascular responses to short-term olympic style weight-training in young men. *Canadian journal of applied sport sciences. Journal canadien des sciences appliquees au sport*, 8(3), 134-139.
- Suzy L, Scott T. (2009). Association between sedentary behavior, physical activity, and obesity: inactivity among active kids, *Prev Chronic Dis*;6: 1–13.
- Şahin, G. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi değerlendirme yöntemleri. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 172-178.

- Şahin, O. (2007). *Düzenli egzersiz eğitiminin 12-14 yaş çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi–yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). T. C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Ankara.
- Taşneli, Ö. (2007). *Fiziksel benlik algısı elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 15-30.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Tudor-Locke, C., Hart, T. L., & Washington, T. L. (2009). Expected values for pedometer-determined physical activity in older populations. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 59.
- Tuncay, S. U., & Yeldan, İ. (2013). Is physical inactivity associated with musculoskeletal disorders?/ Kas iskelet sistemi rahatsızlıklarıyla fiziksel inaktivite ilişkili midir?. *Agri: The Journal of The Turkish Society of Algology*, 25(4), 147-156.
- Tutkun, E., Eyuboğlu, E., & Ağaoğlu, S. A. (2006). İlköğretim çağı çocuklarında antropometrik ölçümlerle bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin ilişkisi.
- Vaizoğlu, S. A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, A. H., Coşkun, D., & Güler, Ç. (2004). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. *Türk Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 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
- Vasconcellos L, Anjos A. (2003). A simplified method for assessing physical activity level values for a country or study population, *European Journal of Clinical Nutrition*; 57: 1025–9.



- Viviene A, Naylor P, Ryan E, Higgins J. (2009). Physical activity of children in family child care, *Appl Physiol Nutr Metab*; 34: 794–798.
- Vural Ö. Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. 2010, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Ankara, (Yrd. Doç. Dr. Serdar Eler -Yrd. Doç. Dr. Nevin Atalay Güzel).
- Vural, Ö., Serdar, E. L. E. R., & Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Wedderkopp N, Kjaer P, Hestbaek L, Korsholm L. (2009). High-level physical activity in childhood seems to protect against low back pain in early adolescence, *The Spine Journal*; 9: 134–141.
- Welk, G. J., Corbin, C. B., & Dale, D. (2000). Measurement issues in the assessment of physical activity in children. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(sup2), 59-73.
- Winnick, J. P. (2005). Introduction to the Brockport physical fitness test technical manual. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22(4), 315-322.
- Yavuzer, H. (2001). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yüksel C. (2002). *Sürat ve Engelli Koşularda Antrenman*. (1. Baskı). Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Yüksel, G. (2004). *Sosyal Beceri Envanteri El Kitabı*. (1.Basım). Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk* (Vol. 2). Gazi Kitabevi.
- Zorba, E. (2006). *Herkes için yaşam boyu spor*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Zorba, E., (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı Yayınları.

## 7. EKLER

Sayın Katılımcı,

Bu anketin amacı, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin saptanmasıdır. Elde edilen verilerle 1 haftada ya da 1 günde harcanan kilokalori miktarı hesaplanacaktır. Her türlü bedensel aktivitenin (oturmak, yatmak, koşmak merdiven çıkmak v.b) MET (kilokalori/kg/saat) olarak karşılığı vardır.

Verdiğiniz bilgilerin doğruluğu, gerçekte harcadığınız kilokalori miktarına en yakın değeri elde edebilmemiz açısından önemlidir. Fiziksel atkivite hergün farklılık gösterebilir. Bu nedenle sorulara cevap verirken **'GENEL OLARAK NE KADAR'** sorusuna cevap aramanız yeterli olacaktır.

**Haftada en az 1 kez** olmak üzere, **düzenli** olarak yapmakta olduğunuz aktiviteleri ve bu aktiviteleri **nezamandan beri** yaptığınızı belirtmeniz, fiziksel aktivite alışkanlığınızı belirlememizi sağlayacaktır. **Zaman ayırıp katıldığınız için teşekkür ederim.**

□

## EK 1. Anketler

Sayın Katılımcı,

Bu anketin amacı, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin saptanmasıdır. Elde edilen verilerle 1 haftada ya da 1 günde harcanan kilokalori miktarı hesaplanacaktır. Her türlü bedensel aktivitenin (oturmak, yatmak, koşmak merdiven çıkmak v.b) MET (kilokalori/kg/saat) olarak karşılığı vardır. Verdiğiniz bilgilerin doğruluğu, gerçekte harcadığınız kilokalori miktarına en yakın değeri elde edebilmemiz açısından önemlidir. Fiziksel aktivite hergün farklılık gösterebilir. Bu nedenle sorulara cevap verirken **“GENEL OLARAK NE KADAR”** sorusuna cevap aramanız yeterli olacaktır. **Haftada en az 1 kez** olmak üzere, **düzenli** olarak yapmakta olduğunuz aktiviteleri ve bu aktiviteleri **nezamandan beri** yaptığınızı belirtmeniz, fiziksel aktivite alışkanlığınızı belirlememizi sağlayacaktır. **Zaman ayırıp katıldığınız için teşekkür ederim.**

### FİZİKSEL AKTİVİTE DEĞERLENDİRME ANKETİ

#### İŞ İLE İLGİLİ AKTİVİTELER

Eğer herhangi bir işte çalışmıyorsanız bu bölümü doldurmayınız

1-İşiniz: \_\_\_\_\_

2-Haftada kaç gün çalışıyorsunuz? \_\_\_\_\_ gün

3-Günde kaç saat çalışıyorsunuz? \_\_\_\_\_ saat

4-Günlük çalışma sürenizin kaç saatinde oturuyorsunuz? (Çalışırken ve dinlenirken oturulan süreler toplanarak yazılacak) \_\_\_\_\_ saat Hiç oturmuyorum

\*\* \*Eğer iş saatlerinizi 2, 3 ve 4. sorularda tanımlayamıyorsanız detaylı olarak açıklayınız:.....

.....

#### OKUL İLE İLGİLİ AKTİVİTELER

Eğer öğrenci değilseniz bu bölümü doldurmayınız

5-Hangi bölümde okuyorsunuz: \_\_\_\_\_ Kaçınçy yılınız: 1 2 3 4 5 6 7 8

6-Haftada kaç gün okula gidiyorsunuz? \_\_\_\_\_ gün

7-Günde kaç saat okula gidiyorsunuz? \_\_\_\_\_ saat

8- 1 günde okulda bulunduğunuz süre içinde kaç saat oturuyorsunuz? (Ders ve dinlenirken oturulan süreler toplanarak yazılacak) \_\_\_\_\_ saat Hiç oturmuyorum

\*\*\*Eğer okul saatlerinizi 6, 7 ve 8. sorularda tanımlayamıyorsanız detaylı olarak açıklayınız: .....

.....

**ULAŞIM İLE İLGİLİ AKTİVİTELER**

**Bu bölümde iş, ev, okul, alışveriş, v.b. yerlere ulaşım şeklinizi belirtirken gidiş-dönüş toplamını yazınız.**

<b>9- Ulaşım şekli</b>	<b>Haftada kaç gün</b>	<b>Günde kaç dakika</b>	<b>Kaç aydan beri</b>
Yürüyerek	_____	_____	_____
Araba kullanarak	_____	_____	_____
Oturarak	_____	_____	_____
Ayakta	_____	_____	_____
Diğer (belirtiniz)	_____	_____	_____

**EVDE GEÇİRİLEN ZAMAN İÇERİSİNDEKİ AKTİVİTELER****Uyku**

11-Hafta içi bir günde kaç saat uyuyorsunuz? \_\_\_\_\_ saat

Hafta sonu bir günde kaç saat uyuyorsunuz? \_\_\_\_\_ saat

**12- Evde, uyku dışında geçirdiğiniz süre içinde yaptığınız ev işlerini, hafta içi kaç gün ve 1 günde kaç dakika, hafta sonu kaç gün ve 1 günde kaç dakika yaptığınızı belirtin.**

<b>Ev işleri</b>	<b>HAFTA İÇİ</b>		<b>HAFTA SONU</b>	
	<b>Haftada kaç gün</b>	<b>Günde kaç dk.</b>	<b>Haftada kaç gün</b>	<b>Günde kaç dk.</b>
Temizlik yapma .....	_____	_____	_____	_____
Yemek yapma, masa hazırlama ve toplama .....	_____	_____	_____	_____
Bulaşık (makineye dizme ve çıkartma veya elde) ..	_____	_____	_____	_____
Çamaşır (makineye koyma, çıkarıp asma ve katlama)	_____	_____	_____	_____
Ütü yapma .....	_____	_____	_____	_____
Alışveriş .....	_____	_____	_____	_____
Çocuk bakımı .....	_____	_____	_____	_____
Tamirat .....	_____	_____	_____	_____
Diğer (Belirtiniz): .....	_____	_____	_____	_____
Diğer (Belirtiniz): .....	_____	_____	_____	_____
<b>13- Evde oturarak yapılan aktiviteler</b>				
Ders çalışma .....	_____	_____	_____	_____
Bilgisayar kullanma .....	_____	_____	_____	_____
Kitap okuma v.b. ....	_____	_____	_____	_____
Televizyon izleme .....	_____	_____	_____	_____
Diğer (Belirtiniz): .....	_____	_____	_____	_____
Diğer (Belirtiniz): .....	_____	_____	_____	_____
Diğer (Belirtiniz): .....	_____	_____	_____	_____

**HOBİ OLARAK YAPILAN AKTİVİTELER**

Evde ya da ev dışında düzenli olarak haftada en az bir kez yaptığınız hobileriniz ile ilgili sorulara cevap verirken hafta içi kaç gün ve 1 günde kaç dakika, hafta sonu kaç gün ve 1 günde kaç dakika olduğunu belirtiniz.

<b>Hobileriniz</b>	<b>HAFTA İÇİ</b>		<b>HAFTA SONU</b>	
	<b>Haftada kaç gün</b>	<b>Günde kaç dk.</b>	<b>Haftada kaç gün</b>	<b>Günde kaç dk.</b>
Resim yapmak .....	_____	_____	_____	_____
Müzik aleti çalmak .....	_____	_____	_____	_____
Diğer (Belirtiniz): .....	_____	_____	_____	_____

**MERDİVEN ÇIKMA**

1 kat merdiven=20 basamak.

Örn: 5. katta oturuyor ve günde 2 kez çıkıyorsanız, (5 katX2 kez) 1 günde 10 kat merdiven çıkıyorsunuz anlamına gelmektedir. Not:Sadece çıktığınız kat sayısını yazınız(indiğinizi yazmayınız).

10-Bir günde kaç kat merdiven çıkıyorsunuz? \_\_\_\_\_ kat

**SPOR AKTİVİTELERİ**

Halen düzenli olarak haftada en az bir kere yaptığınız spor aktivitelerini haftada kaç gün, günde kaç dakika ve kaç aydan beri yaptığınızı yazınız ve zorlanma düzeyinizi işaretleyiniz.

<b>Spor dalı</b>	<b>Haftada kaç gün</b>	<b>Günde kaç dk.</b>	<b>Kaç aydan beri</b>	<b>Zorlanma düzeyi</b>				
				<b>Hiç</b>	<b>Az</b>	<b>Orta</b>	<b>Çok</b>	<b>Çok fazla</b>
Yürüyüş	_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koşu	_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bisiklet	_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aerobik-step	_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Futbol	_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenis	_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masa tenisi	_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer (.....)	_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer (.....)	_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer (.....)	_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer (.....)	_____	_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**DİĞER AKTİVİTELER**

Bu bölümde; düzenli olarak haftada en az bir kez yaptığınız ve herhangi bir bölümde belirtmediğiniz fiziksel aktivite düzeyinizin belirlenmesinde sonucu etkileyecek aktivitelerinizi yazınız.

<b>Diğer aktiviteler</b>	<b>HAFTA İÇİ</b>		<b>HAFTA SONU</b>	
	<b>Haftada kaç gün</b>	<b>Günde kaç dk.</b>	<b>Haftada kaç gün</b>	<b>Günde kaç dk.</b>
Diğer (Belirtiniz): .....	_____	_____	_____	_____
Diğer (Belirtiniz): .....	_____	_____	_____	_____

## 8. ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı :HACIOĞLU Samet

Uyruğu :TC

Doğum tarihi ve yeri : ---

Telefon :----

E-mail : [----](#)

<b>Eğitim</b>	<b>Eğitim birim</b>	<b>Mezuniyet Tarihi</b>
Yüksek lisans	Bozok Üniversitesi	halen
Lisans	Ondokuz Mayıs Üniversitesi	30.06.2016
Lise	Özel Şahinoğlu Koleji	01.06.2012