

SPOR YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYELERİNİN BELİRLENMESİ

Ahmet YILDIRIM, Irmak HÜRMERİÇ ALTUNSÖZ

- Giriş
- Yöntem
- Bulgular
- Tartışma, Sonuç ve Öneriler
- Kaynakça

Giriş

Fiziksel aktivite, enerji harcayarak gerçekleşen tüm vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2011). Yürürken, koşarken, bisiklete binerken veya alışveriş torbaları taşıırken bile enerji harcarız ve tüm bunlar fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, aktivitenin şiddetine, yoğunluğuna ve süresine bağlıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, bireylerin dolaşım, solunum, iskelet ve boşaltım sistemlerini desteklemektedir. Bunlara ek olarak, sosyal ve duygusal gelişim üzerinde de etkisi göz ardı edilemez.

Özellikle yetişkin bireylerin haftada en az toplam 150 dakika orta şiddette yada 75 dakika yüksek şiddette fiziksel aktivite yapmaları ve haftada en az iki-üç defa tüm kas gruplarına yönelik egzersiz yapmaları önerilmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014; World Health Organization, 2011). Ancak, yapılan çalışmalarda yaşla beraber bireylerin aktivite seviyelerinde azalma olduğu ve yetişkinlerin aktivite seviyelerini artırmak için çeşitli programların uygulanması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Özellikle liseden üniversiteye geçişte bireylerin daha bağımsızlaştığı, ve bireylerin sorumlulukları arttığından dolayı aktivite seviyelerinde belirli bir düşüş olduğu görülmektedir.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması raporuna göre (2010), 19-30 yaş arası bireylerin (n=1707) % 72.50'sinin hiç egzersiz yapmadığı ortaya çıkmıştır. Ülkemizde yapılan çeşitli çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmaktadır. Farklı illerde (Afyon, Ankara, İstanbul vb.) bulunan üniversite öğrencilerinin sedanter bir yaşam sürdürdüğü bir çok çalışmada ortaya çıkmıştır (Ölçücü, Vatansver, Özcan, Çelik ve Paktaş, 2015; Savcı, Öztürk, Arıkan, İnal-İnce ve Tokgözoğlu, 2006; Yıldırım, Özşevik, Özer, Canyurt ve Tortop, 2015). Örneğin, Vassigh (2012) Ankara ilinde bulunan dört farklı üniversitede okuyan 1000 (526 erkek, 474 kadın) öğrencinin fiziksel aktivite düzeyini araştırmış ve aktivite seviyelerinin düşük olduğunu bulmuştur. Üniversite öğrencileriyle (n=62) yapılan bir başka çalışmada, öğrencilerin fiziksel olarak aktif olmadığı saptanmıştır (Yıldız, Tarakcı ve Mutluay, 2015). Buna paralel olarak, Aktif Yaşam Derneği'nin 2010 yılında 12 ilde gerçekleştirdiği bir çalışmada (n=2752) ise öğrencilerin % 72.00 ile en hareketsiz grup olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile yapılan uluslararası çalışmalarda da öğrencilerin aktivite seviyeleri istenen düzeyde bulunmamıştır. Keating, Guan, Pinero ve Bridges (2005) yaptıkları bir meta analiz çalışmasında üniversite öğrencilerinin neredeyse % 50.00'sinin aktif olmadığını belirtmişlerdir. Garcia vd. (2015) Columbian Üniversitesi'nde öğrenim gören 900 üniversite öğrencisinin fiziksel aktivite seviyesini incelemiş ve öğrencilerin, % 68.90'ı düşük seviyede aktif veya inaktif olarak bulmuştur. Indiana Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada ise birinci sınıf öğrencileri ile ikinci sınıf ve üzeri sınıftakiler karşılaştırılmıştır (Johnston vd., 2010). Sınıf arttıkça üniversite öğrencilerinin aktivite seviyesinin düştüğü gözlemlenmiştir.

Üniversite öğrencileri için kampüs olanaklarının iyi değerlendirilerek farklı programların sunulması, öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerini artırmak için önem taşımaktadır. Spor toplulukları, spor takımları ve sağlık için spor programları üniversite kampüslerinde öğrencilere yaşam boyu spor alışkanlığını kazandırmak için sunulan önemli fırsatlardır. Bu programlara katılan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesi, programların içerik ve uygulama bakımından değerlendirilmesi ve öğrencilerin bu programlara katılımlarının teşvik edilmesi için çok önemlidir.

Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyesinin düşük olduğu görülmektedir. Ancak, üniversitede sunulan spor ve egzersiz fırsatlarının öğrencilerin aktivite seviyesini ne düzeyde etkilediğini araştıran çalışmalara pek rastlanılmamaktadır. Üniversitelerde bu olanakların artırılması veya iyileştirilmesi için spor ve egzersiz olanaklarını kullanan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesini araştıran çalışmaların sayısının artırılması gerekmektedir.

Bundan yola çıkılarak, bu çalışmanın amacı, düzenli olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek ve bir gruba bağlı olarak spor yapan öğrenciler (spor takımı, topluluğu veya spor grubu üyeleri) ile kendi bireysel programlarına göre spor yapan (fitness vb.) öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmaktır.

Yöntem

Bu çalışmada betimsel araştırma yöntemlerinden tarama modeli uygulanmıştır.

Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini; Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ), spor topluluğu, spor takımı veya sağlık için spor programına katılan (n=112) ve kendi bireysel spor programlarını uygulayan (n=63), toplam 175 (41 Kadın, 134 Erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 22.35 ve yaş aralığı 19 ile 33 arasındadır. Tablo 1'de öğrenci sayılarının sınıflara göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 1.

Öğrenci Sayılarının Sınıflara Göre Dağılımı.

Sınıf	N
Hazırlık Sınıfı	33
1. Sınıf	30
2. Sınıf	29
3. Sınıf	28
4. Sınıf	38
Yüksek Lisans	10
Doktora	6
Toplam	174*

*Bir katılımcı sınıfını bildirmemiştir.

Katılımcıların devam ettiği spor toplulukları, Amerikan futbolu, aikido, basketbol, boks, buz hokeyi, capoeira, dağcılık ve kış sporları, frizbi, futsal, güreş, kürek, orientering, rugby, sayokan, taekwondo, tenis ve yüzme olarak belirlenmiştir. Sağlık için spor programına katılan bireylerin uyguladığı egzersizler pilates, step, zumba ve aerobiktir. Kendi bireysel spor programlarını uygulayan öğrencilerin ise spor salonlarında aerobik egzersiz (jog atma, koşu, bisiklete binme, yüzme gibi) ve fitness antrenmanı (tüm kas gruplarına yönelik ağırlık egzersizleri) yaptığı bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların fiziksel aktivite seviyesi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ-kısa form) ile belirlenmiştir. Anketin kısa formunun Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Yapısal ve kriter geçerlilik değeri $r=.30$ ve test-tekrar test güvenilirliği $r=.69$ çıkmıştır.

Anket toplam yedi sorudan oluşmaktadır ve son bir hafta içerisinde yapılan yürüyüş, orta ve yüksek şiddetteki aktivitelerde harcanan süre ve enerji miktarları hakkında bilgiler vermektedir. Örneğin ankette "Geçen yedi gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?" gibi sorular yer almaktadır.

Aktivite sırasında harcanan enerji miktarı MET değeri ile hesaplanmaktadır. Bir MET dinlenir durumda harcanan enerji tüketimidir ve yetişkin bir bireyin bir MET değeri 3.50 ml/kg/dk. Buna göre, anket ile belirlenen fiziksel aktivite kategorileri şu şekildedir: İnaktif (600 ve altı MET değeri), minimum aktif (601 ve 3000 arası MET değeri) ve aktif olanlar (3001 ve üstü MET değeri).

Verilerin Toplanması

ODTÜ Uygulamalı Etik Araştırma Merkezi, İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan çalışma verileri toplanmadan önce gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca, katılımcıların gönüllü katılım formları toplanmıştır. 2015-2016 yılı ilkbahar döneminde (ikinci dönem), üniversite bünyesinde bulunan üç farklı spor merkezinde, spor toplulukları ve sağlık için spor programına katılan öğrencilere ve kendi bireysel spor programlarını uygulayan öğrencilere Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin kısa formu uygulanmıştır. Anketin doldurulması yaklaşık altı-yedi dakika sürmüştür.

Veri Analizi

Toplanan veriler istatistik programı SPSS'in 23. sürümü ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistik yöntemi ile katılımcıların genel demografik bilgileri ve fiziksel aktivite seviyeleri belirlenmiştir.

Buna ek olarak, bağımsız iki örneklem t-test kullanılarak, spor topluluğu, spor takımı veya sağlık için spor programına katılan öğrenciler ile kendi bireysel spor programlarını uygulayan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri karşılaştırılmıştır.

Bulgular

Uluslararası Fiziksel Aktivite anketinin kriterlerine göre çalışmaya katılan tüm üniversite öğrencilerinin genel aktivite seviyelerinin ortalama değeri "aktif olanlar" grubunda çıkmıştır (MET ort.=4269.00).

Bağımsız iki örneklem t-test sonucuna bakıldığında ise, spor topluluğu, spor takımı veya sağlık için spor programına katılan öğrenciler ile kendi bireysel spor programlarını uygulayan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $t(167.73) = -5.22, p < .05$.

Spor topluluğu, spor takımı veya sağlık için spor programına katılan öğrencilerin daha yüksek şiddette aktivite seviyesine sahip olduğu, bir başka deyişle daha aktif olduğu (MET ort.=4948.88, ss=2855.04) ortaya çıkmıştır (Tablo 2.)

Kendi bireysel spor programlarını uygulayan üniversite öğrencilerinin aktivite seviyesi yüksek olmakla beraber (aktif olanlar) diğer gruba göre MET ortalama değeri daha düşük bulunmuştur (MET ort.=3062.57, Ss=1910.96).

Tablo 2.

Grupların Met Değerleri.

	Ort.	Ss.
Spor topluluğu, spor takımı veya sağlık için spor programına katılan öğrenciler	4948.88	2855.04
Kendi bireysel spor programlarını uygulayan öğrenciler	3062.57	1910.96

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Yapılan çalışmanın sonucunda, spor topluluğu, spor takımı veya sağlık için spor programına katılan üniversite öğrencilerinin, kendi bireysel spor programlarını uygulayan öğrencilere göre fiziksel aktivite seviyelerinin daha yüksek şiddette olduğu (daha aktif oldukları) ortaya çıkmıştır. Üniversitelerde oluşturulan spor toplulukları, takımları veya sağlık için spor programları belirli bir plan ve program içerisinde deneyimli eğitmenler tarafından yürütülmektedir. Bundan dolayı bu programlara katılan üniversite öğrencilerinin aktivite seviyeleri daha yüksek çıkmış olabilir.

Özellikle, bu öğrencilerin 4948.88 gibi yüksek bir MET değerine sahip olması, bu tür programların sayısı ve çeşit olarak artırılması gerektiğini göstermektedir. Buna ek olarak kişinin kendi bireysel spor programını uygulamasına fırsat veren olanakların sağlanması da fiziksel aktivite seviyesinin yüksekliğine katkı sağlamaktadır.

Buna benzer yapılan çalışmalarda da, üniversite öğrencilerinin ilgisini çeken spor takımlarının ya da programlarının olması, öğrencilerin daha aktif bir üniversite hayatı geçirmesine yardımcı olduğu görülmektedir; bowling, futbol, basketbol, golf, yoga, jimnastik, dalış, aerobik, ve savunma sanatları gibi spor dallarının üniversite öğrencileri tarafından ilgiyle karşılandığı bulunmuştur (Melton, Hansen ve Gross, 2010). Bunun yanında aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin de sağlıklı beslendikleri ve sigara içmedikleri bulunmuştur (Romaguera vd., 2011).

Buckworth ve Nigg (2004) yaptıkları çalışmada düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalama en az iki yıl boyunca spor yaptıklarını bulmuştur. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin aktif bir yaşama özendirilmesinin ve sağlıklı yaşam becerilerinin kazandırılmasının ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu becerilerin kazandırılması için, öğrencilerin motivasyonlarının artırılması büyük önem taşımaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada, öğrencileri spora teşvik eden faktörlerin iç ve dış motivasyonlar olduğu ortaya çıkmıştır (Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew, 2005). Eğlence ve mücadele etme duygusu iç motivasyon olarak tanımlanırken, dış görünüş, kilo ve stres kontrolü de dış motivasyon olarak tanımlanmıştır (Kilpatrick vd., 2005). Bu tür faktörlerin iyi araştırılarak öğrencilerin fiziksel aktiviteye ve spora katılımları için nasıl motive edilebileceği bulunmalıdır.

Bu tür çalışmaların sayısı artırılarak, üniversite kampüslerinde oluşturulan spor topluluklarının, spor takımlarının ve spor programlarının öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesini hangi oranda artırdığı belirlenebilir. İleride yapılacak olan çalışmalar farklı iller ve üniversite kampüslerinde daha fazla katılımcı ile gerçekleştirilerek spor yapan üniversite öğrencilerinin aktivite seviyeleri belirlenmelidir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları incelenerek, sağlıklı yaşam becerilerini geliştirmek için ihtiyaca yönelik beslenme ve egzersiz programları düzenlenebilir.

Bunlara ek olarak, spor yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılmama nedenleri araştırılarak onlara uygun yeni fiziksel aktivite programları düzenlenip, spor yapan üniversite öğrenci sayısı artırılabilir. Üniversite kampüslerindeki çevre şartları değerlendirilerek kolay ulaşılabilen bisiklet yolları, koşu ve yürüyüş alanları ve spor yapılabilecek sahaların sayısının ve kalitesinin artırılması da aktif öğrenci sayısının artırılması için başka bir çözüm yoludur. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve sağlık ile ilgili bilgi ve becerilerinin artırılması için beden eğitimi ve spor bölümlerinin ve fakültelerinin uygulamalı ve teorik seçmeli spor ve fiziksel aktivite ders sayılarını artırmaları önerilmektedir.

Bunların yanında, adımsayar (pedometre) hem ucuz hem de geçerli sonuçlar veren kullanımı kolay bir cihazdır (Trost, 2001). Üniversite öğrencilerine adımsayar dağıtılarak daha aktif olmaları ve sağlıklı yaşam için gerekli olan her gün 10000 adımdan daha fazla atmaları özendirilebilir (Tully ve Cupples, 2011).

Sonuç olarak, bu çalışma spor topluluklarının, spor takımlarının ve sağlık için spor programlarının ulaşılabilir olmasının, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerine katkı sağladığını göstermektedir. Sağlıklı yaşamak için hareket etmek gerekmektedir ve üniversite öğrencilerinin aktif bir yaşam sürdürebilmesi için fiziksel aktivite ile ilgili kampüs olanaklarının artırılması ve öğrencilerin aktif bir yaşama teşvik edilmesi önem taşımaktadır.

Spor topluluğu, spor takımı ve sağlık için spor programlarına verilen değeri artırarak, üniversite öğrencilerinin bu tür faaliyetlere katılımları teşvik edilmeli ve yaşam boyu spor alışkanlığı desteklenmelidir.

Öne Çıkan Noktalar

- Bu çalışmada, düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri belirlenirken, bir gruba bağlı spor yapan öğrenciler ile kendi bireysel spor programlarını uygulayan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesi araştırılmıştır.
- Spor topluluğu, spor takımı veya sağlık için spor programına katılan öğrencilerin daha yüksek şiddette aktivite seviyesine sahip olduğu, bir başka deyişle daha aktif olduğu ortaya çıkmıştır.
- Üniversitelerde oluşturulan spor toplulukları, takımları veya sağlık için spor programları belirli bir plan ve program içerisinde deneyimli eğitmenler tarafından yürütülmektedir. Bundan dolayı bu programlara katılan üniversite öğrencilerinin aktivite seviyeleri daha yüksek çıkmış olabilir.
- Sağlıklı yaşamak için hareket etmek gerekmektedir ve üniversite öğrencilerinin aktif bir yaşam sürdürebilmesi için fiziksel aktivite ile ilgili kampüs olanaklarının artırılması ve öğrencilerin aktif bir yaşama teşvik edilmesi önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Aktif Yaşam Derneği. (2010). *Türkiye toplumunun fiziksel aktivite düzeyi araştırması*. 26 Mart 2016 tarihinde <http://www.aktifyasam.org.tr/projeler/turkiye-toplumunun-fiziksel-aktivite-duzeyi-arastirmasi> adresinden erişilmiştir.
- Buckworth, J. ve Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53 (1), 28-34.
- García, P. F., Herazo, B. Y. ve Tuesca, M. R. (2015). Levels of physical activity among colombian university students. *Revista Medica De Chile*, 143 (11), 1411-1418.
- Johnston, J. D., Thosar, S., Agle, J., Gassman, R., Middlestadt, S. E., Van Puymbroek, M. ve Youssefagha, A. (2010, Kasım). *Physical activity and sedentary patterns during college transition years*. The American Public Health Association Annual Meeting'de sunulmuştur, Denver, USA.
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C. ve Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54 (2), 116-126.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. ve Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54 (2), 87-94.
- Melton, B., Hansen, A. ve Gross, J. (2010). Trends in physical activity interest in the college and university setting. *College Student Journal*, 44 (3), 785-789.
- Ölçücü, B., Vatanserver, Ş., Özcan, G., Çelik, A. ve Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (4), 294-303.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martinez, S. ve Aguilo, A. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among spanish university students. *Journal of Sports Sciences*, 29 (9), 989-997.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Archives of Turkish Cardiology*, 34, 166-172.
- Trost, S. G. (2001). Objective measurement of physical activity in youth: Current issues, future directions. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 29 (1), 32-36.
- Tully, M. A. ve Cupples, M. E. (2011). Unistep (university students exercise and physical activity) study: A pilot study of the effects of accumulating 10,000 steps on health and fitness among university students. *Journal of Physical Activity and Health*, 8 (5), 663-667
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması Raporu. (2010). *Türkiye Sağlık Bakanlığı Yayın No 931, Ankara*. 12 Mayıs 2016 tarihinde http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf adresinden erişilmiştir.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. (2014). *Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı yayın no 940, Ankara*. 5 Mayıs 2016 tarihinde <http://fizikselaktivite.gov.tr/wp-content/uploads/FizikselAktiviteRehberiTR.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Vassigh, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- World Health Organization. (2011). *Information sheet: Global recommendations on physical activity for health 18 - 64 years old*. 10 Haziran 2016 tarihinde http://www.who.int/dietphysicallactivity/publications/recommendations18_64yearsold/en/ adresinden erişilmiştir.

- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E. ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Niğde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9, 32-39.
- Yıldız, A., Tarakçı, D. ve Mutluay, F. K. (2015). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ilişkisi: Pilot çalışma. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2 (3), 297-305.