

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN VE SPORTİF REKREASYON
ALİŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ**

Birten ERDOĞAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman
Prof. Dr. Serkan REVAN

KONYA-2019

S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Birten ERDOĞAN tarafından savunulan bu çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği/ oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:

Prof. Dr. Hamdi PEPE
Selçuk Üniversitesi

İmza


Danışman:

Prof. Dr. Serkan REVAN
Selçuk Üniversitesi

İmza


Üye:

Doç. Dr. M. Fatih YÜKSEL
Necmettin Erbakan Üniversitesi

İmza


ONAY:

Bu tez, Selçuk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim- Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu tarih ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

İmza

Prof. Dr. Hasan Hüseyin DÖNMEZ

ÖNSÖZ

Gerek lisans eğitimi dönemimde gerekse tez araştırma sürecimde benden desteğini ve zamanını esirgemeyip bana yol gösteren, engin akademik bilgilerinden yararlandığım, insani ve ahlaki değerleri ile de örnek edindiğim, yeri geldi karamsarlığa düşüp yıldıığım anda bile yılmayıp bir danışmanın ötesine çıkarak ailemden biriymiş gibi beni düşünüp sabırla bana destek veren çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Serkan REVAN' a teşekkürü bir borç bilirim. Yine çalışma sürecimde bana manevi destekte bulunan başladığım bu yolda bana inanıp yanımda olan tüm içten ve samimi davranışlarını benden esirgemeyen Dr. Öğr. Üy. Şükran ARIKAN' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Hayatımın her anında bana yardımcı olup destekleyen arkadaşım Ebubekir ÜNSAL' a, varlıklarına şükrettiğim eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan aileme ve yeğenim Yağmur KARACA' ya ayrıca teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
ŞEKİL LİSTESİ.....	v
ÇİZELGE LİSTESİ.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ÖZET.....	ix
SUMMARY	x
1.GİRİŞ	1
1.1. Zaman ve Boş Zaman Kavramları	4
1.1.1. Zaman Kavramı.....	4
1.1.2. Boş Zaman Kavramı	4
1.2. Rekreasyon Kavramı	4
1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	7
1.2.2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması.....	8
1.2.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	12
1.2.4. Rekreatif Etkinlik Alanı Olarak Spor.....	13
1.3. Fiziksel Aktivite Kavramı	14
1.3.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları.....	15
1.3.2. Fiziksel Aktivite Alanları.....	15
1.3.3. Fiziksel İnaktivite ve Sedanter Yaşam	16
1.3.4. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi	17
2. GEREÇ VE YÖNTEM	21
2.1.Araştırmanın Modeli	21
2.2.Evren ve Örneklem	21
2.3.Veritoplama Aracı.....	21

2.4.İstatistiksel Analiz	22
3. BULGULAR	23
4. TARTIŞMA	37
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
6. KAYNAKLAR	44
7. EKLER.....	48
EK A: Anket Formu	48
EK B: Etik Kurul.....	52
8. ÖZGEÇMİŞ.....	54



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Fiziksel Aktivite Alanları.....	16
Şekil 2. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri.....	19



ÇİZELGE LİSTESİ

Çizelge 3.1. Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş ve bölümlere göre dağılımı.	23
Çizelge 3.2. Çalışmaya katılan bireylerin ebeveyn eğitim durumuna göre dağılımı.	
Çizelge 3.3. Katılımcıların anne, baba ve kardeşlerin spor yapma durumuna göre dağılımı.	24
Çizelge 3.4. Katılımcıların aylık harcama tutarlarının dağılımı.	25
Çizelge 3.5. Katılımcıların mezun olunan lise türüne göre dağılımı.	25
Çizelge 3.6. Katılımcıların en uzun süre yaşanılan yere göre dağılımı.	25
Çizelge 3.7. Katılımcıların çocukluk çağında sporla ilgilenme durumu ve düzeyine göre dağılımı.	26
Çizelge 3.8. Katılımcıların sportif etkinliklere katılma nedeni.	26
Çizelge 3.9. Beden eğitimi derslerinde egzersizin önemi ve gereğine ilişkin yeterli bilgiyi alma durumuna göre dağılımı.	27
Çizelge 3.10. Katılımcıların yapılan spor branşına göre dağılımı.	27
Çizelge 3.11. Katılımcıların spor yapma sıklıkları.	28
Çizelge 3.12. Katılımcıların sporu öncelikli yapma amaçlarının dağılımı.	28
Çizelge 3.13. Katılımcıların spor faaliyetlerine katılım yollarının dağılımı.	29
Çizelge 3.14. Yapılan spor etkinliklerinin öncelikli etkilerinin dağılımı.	
Çizelge 3.15. Katılımcıların düzenli spor yapma ve spor yapmayı önerme dağılımları.	30
Çizelge 3.16. Oturulan semtte spor yapmaya olanak sağlayacak tesis durumu dağılımı.	30
Çizelge 3.17. Var olan tesis çeşidinin dağılımı.	30
Çizelge 3.18. Semt dışında bulunan spor tesislerine gitme durumlarının dağılımı. ..	31
Çizelge 3.19. Sportif etkinliklere katılmak istenilen ortam durumunun dağılımı.	31
Çizelge 3.20. Derslerin dışında bir işte çalışma durumunun dağılımı.	31
Çizelge 3.21. Spor yapmak için haftalık ayrılan saat dağılımı.	32

Çizelge 3.22. Üniversitenizde bölümünüze göre spor etkinliği yapılma durumu.....	32
Çizelge 3.23. Katılım sağlanan spor etkinliklerinin dağılımı	33
Çizelge 3.24. Beden eğitimi dersi ile ilgili genel görüşlerin dağılımı	34
Çizelge 3.25. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri	34
Çizelge 3.26. Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet değişkeni ile ilişkisi.....	35
Çizelge 3.27. Fiziksel aktivite düzeyinin bölüm değişkeni ile ilişkisi.....	35
Çizelge 3.28. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nden elde edilen fiziksel aktivite düzeyleri.....	36



SİMGELER VE KISALTMALAR

ACSM	:	Amerikan College of Sports Medicine
CDC	:	Centers for Disease Control Prevention (Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi)
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
MET	:	Metabolic Equivalent of Task (Metabolik Eşdeğer)



ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN VE SPORTİF REKREASYON ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ BİRTEN ERDOĞAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA - 2019

Bu araştırma özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerde eğitim gören üniversite gençliğinin fiziksel aktivite düzeylerini ve sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılım düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Selçuk Üniversitesine ait özel yetenekle öğrenci kabul eden Spor Bilimleri Fakültesi (SBF, n=258), Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF, n=210) ve Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarında (DSDK, n=55) öğrenim gören toplam 523 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin sportif rekreasyon etkinliklerine olan ilgi ve katılım düzeylerinin tespit edilmesi için 38 sorudan oluşan anket formu, fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kısa formu kullanılmıştır. Katılımcıların %23,3'ünün inaktif, %48,6'sının minimum aktif, %28,1'inin ise çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %40,6' s s sağlıklı bir yaşam, %37,8'i sporda başarı kazanma, % 20,2'si ise monotonluktan kurtulmak için sportif etkinliklere katıldıklarını belirtmişlerdir. Spor etkinliklerinin öncelikli etkilerinin incelenmesi sonucunda ise öğrencilerin %37,9'unun katıldıkları spor etkinlikleriyle kendilerini zinde hissettikleri, %28,7'sinin yaşam kalitelerinin arttığı ve %20,3'ünün vücut hatlarının düzelmeye başladığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, düzenli olarak spor yapmanın bireyin geçmişten getirdiği sportif alışkanlıklara, okuduğu bölüme, ailenin eğitim durumuna, kişinin öz yeterliliğine bağlı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite düzeyi, sportif rekreasyon, üniversite öğrencileri.

SUMMARY
REPUBLIC of
SELCUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE
DETERMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND SPORT
RECREATION HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS

BİRTEN ERDOĞAN

Department of Physical Education and Sports

MASTER / KONYA - 2019

The aim of this study was to determine the levels of physical activity of university students studying in the departments taking special talent tests and their interest and participation in sportive recreation activities. A total of 523 students volunteered as students of the Faculty of Sport Sciences (SBF, n = 258), Faculty of Fine Arts (GSF, n = 210) and Dilek Sabancı State Conservatory (DSDK, n = 55). A questionnaire consisting of 38 questions and the International Physical Activity Questionnaire (UFAA) short form were used to determine the level of interest and participation in the sportive recreation activities of the subjects. 23.3% of the participants were inactive, 48.6% of them were active minimum and 28.1% were very active. 40.6% of the participants stated that they had a healthy life, 37.8% had success in sports and 20.2% had participated in sportive activities to get rid of monotony. As a result of examining the primary effects of sports activities, 37.9% of the students felt that they were fit with the sports activities they participated, 28.7% of them increased their quality of life and 20.3% of the body lines started to improve. As a result, it can be said that doing sports regularly depends on the sporting habits of the individual, the section he / she reads, the education of the family, the self-efficacy of the person.

Key words: Physical activity level, sport recreation, university students

1.GİRİŞ

İlk uygarlıklardan çağımıza kadar birçok ilerleme katederek gerçekleşen rekreasyon faaliyetleri, yaşam boyu katlanılan bütün bedensel kırınlık ve halsizliklerden kurtulmanın en iyi yolunun bireyin kendini önce manevi yönden iç huzura kavuşturmasıyla mümkün olabileceğine inanılarak gerçekleşmiştir. Daha sonraki zamanlarda ise, yaşlılık dönemlerinde dinlenme, mevsimlik veya hafta sonu tatil yapma ve günlük olarak ortaya çıkan boş zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılma şeklinde yapılmıştır. Boş zamanların artmasına paralel olarak refah düzeyinin yükselmesiyle daha iyi yaşam şartlarına kavuşulması, rekreasyon faaliyetlerine daha çok önem verilmesini beraberinde getirmiştir (Kurar ve Baltacı 2014).

Toplumsal yaşamda sahip olduğu kültür ve alt kültür özelliklerine göre farklılık taşıyan “boş zaman değerlendirme” kavramına yüklenen anlam, toplumdan topluma değiştiği gibi bireyler arası farklılık da taşımaktadır. Bireylerin boş zaman anlayışı ve eğiliminde görülen farklılık, kişinin sosyalleşme aşamasında ona öncelikle yardımcı olan aile ve etkileşim gruplarını içine alan “sosyal faktörlerin” etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Arslan 1994). Bireyin boş zamanı daha etkin kullanabilme ve onu daha yararlı hale getirebilme adına katıldığı tüm faaliyetler, bu faaliyetlerin şekli ve faaliyetlere katılma oranı kişinin tamamen kendi bireysel ihtiyaçları ile ilişkilidir (Kılbaş 1995).

Rekreasyon, köken olarak Latince “yenilenme, tazelenme” anlamlarına gelen “*recreatio*” kelimesinden türemiştir. Terim dilimize, İngilizcede yer alan ve boş zaman faaliyeti, dinlenme, insanın bedenini dinginleştirilmesi, zindelik, vücudu rahatlatma ve dinlendirme, yorgun hücrelerimizi yeniden onarma ve can verme anlamındaki “recreation” sözcüğünden gelmiştir (Ardahan ve ark 2016, Hacıoğlu ve ark 2015). Rekreasyon kelimesini birçok araştırmacı değişik biçimde ifade etmiştir. Rekreasyon, vaktimizi doğru kullanarak oluşturduğumuz kendimize ayırabildiğimiz zaman diliminin kendi istek ve tercihlerimiz doğrultusunda değerlendirilmesidir. Doğru şekilde değerlendirilmeyen veya planlaması işlevsel bir biçimde yerine getirilemeyen bir vakit aralığı kullanımında ortaya rekreasyon için kullanılacak bir zaman dilimi çıkmayacağından dolayı zamanı planlı kullanma ve iyi

değerlendirme bilinci rekreasyonel katılım için çok büyük önem taşımaktadır (Karaküçük ve Akgül 2016).

Gençlerin sahip oldukları boş zamanları en faydalı ve en aktif şekilde değerlendirebilmesi, onlar açısından birçok hususta önemi büyüktür. Mesela bir genç boş zamanını sportif faaliyetler ile değerlendiriyorsa, bu durum o gencin gerek ruhsal yönden düzgün olması gerekse güçlü bir karakter sahibi olması bakımından önemlidir. Ayrıca özellikle genç bireyler bu sportif aktiviteler sayesinde olumlu sosyal ilişkiler kuracak, diğer bireylere göre daha sosyal bir yapıya sahip olacaklardır. Genel olarak bireyin bu söz konusu faaliyetleri, bireyin tüm hayatına olumluluk katarken, bu durum birey açısından önemli yere sahiptir. Bu tür faaliyetler bireyin tüm hayatı için önem arz etmekle beraber, milletin ilerlemesi ve çağdaşlaşması bakımından da önemli bir rol oynamaktadır. Genç olarak değerlendirildiğimiz kesim ise kendi içerisinde genel nitelikleri bağlamında değişik kategorilere göre ayrılarak değerlendirilmektedir. Örnek vermek gerekirse şu şekilde sıralamak mümkündür; kırsal kesim gençliği, şehir gençliği, eğitim öğretim gören gençlik, herhangi bir yerde çalışmayan inaktif gençlik gibi. Üniversite gençliği de tıpkı sıraladığımız bu kategoriler gibi bir kategoridir (Süzer 2000).

Kategorilere ayırdığımız bu gençler bulundukları konu, çevre vs. gibi etmen ve imkânlar bağlamında değerlendirdiğimizde hepsinin sahip oldukları boş zamanların değerlendirilmesine ciddi etkide bulunmaktadır. Bu bağlamda bireyin maddi durumu kadar çevresel faktörler de bağlantılı olarak gerçekleşmektedir. Özetle, gençler için temin edilen olanaklar ve onlara sunulan fırsatlarla birebir ilişkili olduğu ortadadır. Bu yüzden köyde yaşayan gençlerin, şehirde yaşayan gençlerin gelir düzeyi düşük mahallelerde yaşayan gençlerin, eğitim alan gençlerin, meslek sahibi gençlerin veya çalışmayan gençlerin boş zamanlarını kullanma şekilleri tamamen farklılıklar gösterebilir (Süzer 2000). Köydeki gençlik köydeki imkânlar doğrultusunda hareket ederek doğa ile ilgili aktivitelerle ilgilenirken, şehir gençliği ise spor salonlarında zaman geçirebilmektedir. Ancak bu aktiviteler kişiden kişiye farklılık gösterdiği için bahsettiğimiz durumun tam tersi olarak dahi gerçekleşebilmektedir (Süzer 2000).

Fiziksel aktivite, bazal oranın üstünde enerji kullanımını artırarak iskelet kaslarının hareketi ile ortaya çıkan beden hareketi olarak tanımlanmaktadır (Pate ve ark 1995). İskelet kasları ile yapılan ve sonucunda kalori harcanan tüm vücut

hareketlerine fiziksel aktivite denir (Robison ve Miller 2004). Sağlık açısından faydalı olabilmesi için aktivitelerin düzenli ve belirli bir Şiddette yapılması gerekmektedir. Örneğin, nefes alıp verirken çok az miktarda ama yine de hissedilecek miktarda artıŐa neden olan aktiviteler orta Şiddette (3-6 MET), bireyi soluk soluğa bırakan ve halsiz düŐüren aktiviteler de (≥ 6 MET) yüksek Şiddette fiziksel aktivite grubuna girer (USDHHS 2000, Şahin 2002).

Fiziksel aktivitenin (FA), sıhhatli ve mutlu gündelik yaşamın sağlanması, vücudun illetlere karşı korunmasında, ŐıŐmanlıėın nlenmesinde, ihtiyaarlamanın neden olduğu doğal geri çöküŐün yavaŐlatılmasında, sinirsel streslerin hafifletilmesinde ve koroner damar hastalıklarının getirdiği ölüm olaylarını engelleyici ve koruyucu etkinin artırılmasında, kas ve eklemlerin iŐlerliėinin korunmasında, toplumsal birliktelik ve uyumun sağlanıp yalnızlıktan kurtulmada ve postür bozukluklarının artmasını engellemede baŐarılı olduğu bildirilmektedir (Karaküçük 1997).

Bireylerin hayatlarını devam ettirmeleri için çalışma gerekliliği varsa, aynı gereklilik çalışmanın yanında, sosyalleşme, dinlenme ve tembellik etme hakkı da bulunmaktadır. Çalışma hayatında insanoğlunun tarihsel süreç içerisinde çalışma hakkının yanında tembellik etme hakkının da var olduğunu vurgulamak ve çalışma yaŐamından geri kalan zamanların boş zaman faaliyeti olarak rekreatif etkinliklere katılması gerekmektedir (Karaküçük 1997).

Hem bireyin gündelik hayatında hem de alan bazında sportif rekreasyon kavramı temelde fiziksel egzersize dayanan ya da farklı spor branŐlarından meydana gelen rekreatif aktivitelerin büyük bir bölümünü oluşturan türü olarak açıklanmıŐtır (Tekin 2006). Spor ve fiziki etkinlikler hayatımızı pek çok yönden pozitif doğrultuda etkileyen faktörlerdir. Planlı ve programlı uygulanan fiziksel aktivite faaliyetleri gerek ocuk olsun gerek genç olsun tüm bireylerin sosyalleŐmesine, daha sağlıklı olmasına zararlı alışkanlıklara yaklaŐmamalarına, kronik hastalıklarının ortaya çıkmasının minimum düzeye indirgenmesine, tedavi sürecine olumlu katkı sağlanması ve sağlıklı bir yaşlılık süreci geçirilmesine ciddi anlamda katkı sağlamaktadır (Menteş ve ark 2011).

Sportif rekreasyon etkinliklerine olan ilgi ve katılım konusunda mevcut bilimsel çalışmalar yetersizdir. Bu alanda niversite gençliğinin fiziksel aktivite

düzeylerinin ve sportif rekreatif alışkanlıklarının belirlenmesi oldukça önem arz etmektedir. Bu çalışmada özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerde eğitim gören üniversite gençliğinin fiziksel aktivite düzeylerini ve sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılım düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır.

1.1. Zaman ve Boş Zaman Kavramları

1.1.1. Zaman Kavramı

Zaman kişinin beş duyu organları ile algılanması mümkün olmayan fiziksel, bilişsel ve ruhsal halleri var olan bir kavramdır. Zaman olayların peş peşe gelerek zihnimize vuku buldurduğu hallerin sonralarının da içinde bulunulması tasarlanan soyut bir kavramdır (Sucu 1996).

1.1.2. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman; bireyin yapmak mecburiyetinde olduğu şahsi, mesleki, ailevi ve sosyal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra arta kalan vakit ve bu vakitlerde yapılan meşguliyetleri içerir (Pala ve Kolayış 2016). Serbest zaman, bir şekilde geride kalan iş dışındaki zamandır. Boş zaman ise bireyin işinden arta kalan etkinlikler için kullandığı vakit boşluğu olup, serbest zamanın bir bölümüdür (Demir ve Demir 2006).

Parker (1976) ve Dumazedier'e (1974) göre serbest zaman ve boş zaman kavramlarının aynı anlamda kullanılması doğru değildir. Bireylerin gereksinim duydukları, ilgiler ya da farklı durumlardan ziyade, refah ve memnuniyet hissine eriştirecek bir psikolojik durumdur (Güçlü 2013). Serbest zaman bireyin iş dışında kalan, hayat mecburiyetlerinin ve formal işlevinin haricinde kalan ve bireyin şahsi isteği yönünden harcayabileceği vakit olarak da açıklanabilmektedir (Hacıcaferoğlu ve ark 2014).

1.2. Rekreasyon Kavramı

İnsanoğlunun varlığının bilindiği ilk zamanlardan tarımsal hayata geçişine, ardından tüm dünyanın bilinmesi üzere yapılan coğrafi keşifler ile birlikte ortaya çıkan merkantilist hareketlilikten, sanayi devrimi hareketliliğine ve sonrası küresel ekonomik sistem içerisinde yaşanan bunca değişime rağmen değişmeyen üç temel

olgu bulunmaktadır. Bunlar; iş sahibi olma, uyuma ve yaşamsal fizyolojik ihtiyaçlardır. Ele alınan bu üç temel olgunun ardında insanların sahip olduğu zaman, boş zaman olarak tanımlanmaktadır. Bu ayrımın insanoğlunun boş zamanlarını geçirmek için gerçekleştireceği her türlü faaliyete rekreasyon adı verilmektedir (Bayer 1992).

Zaman kavramını incelediğimizde bireyin yıpranmasına neden olan olaylar zinciri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bireyin çalışma dışı zamanı olarak değerlendirilen boş zamanı ise bireyin kendi için bir şeyler yapması olarak değerlendirilmektedir. Boş zaman kavramı, zaman kavramının tam tersi yönündedir. Bireyin yenilenmesine, onun güç tazelemesine ve hayata yeniden başlamasına olanak sağlamaktadır (Soyer ve Can 2003). Boş zaman aktiviteleri sayesinde birey çalışma hayatına daha dinç olarak dönmektedir. Ayrıca bu aktiviteler sayesinde bedenen ve zihnen yenilenmektedirler (Soyer ve Can 2003).

Genel olarak toplumdaki her birey, çalışma zamanı kavramına vermiş oldukları önem ve değerin yanında, çalışma dışı zamanın kullanımına da ayrı bir önem vermişlerdir. Çalışma dışı zamanın yani boş zamanın kullanımı rekreasyon kavramının ortaya çıkmasına vesile olmuştur. Diğer taraftan çok önemli olarak bazı dönemler olarak ortaya konmuştur. İnsanlar bu kavramı her geçen gün daha da geliştirerek zenginleştirmişlerdir (Soyer ve Can 2003).

Boş zaman ve boş zamanı doğru kullanabilme birbirinden ayrı olgulardır. Boş zaman kişinin yaşamını idame ettirmesi için yapmak zorunda olduğu tüm eylemlerden soyutlanarak kişinin kendi istek ve talepleri doğrultusunda harcaıyabildiği zamandır (Bucher 1974).

Rekreasyon kavramını incelediğimizde bireyin doğasına uygun bir biçimde olan ve uygularken de bireyin keyif alacağı bir aktiviteye dahil olması sonucu sıkıcı ve tekdüze olan eylemleri tekerrür eder gibi yaşanan yaşamdan sıyrılıp hem insan zihninin hem de insan ruhunun adeta terapi edildiği ve diğer kişilerle etkileşim içine girerek sosyalleşmesi olarak kabul edilebilir (Mirzeoğlu 2003).

Bayer'e göre rekreasyon, kişiyi hayata bağlayan dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici veya bu etkinliklere katılmak suretiyle ruhen ve bedenen bir canlılığı elde etmektir (Bekdemir, 2011). Literatürde yer alan tanımlamalardan yola çıkarak rekreasyon; bireylerin zorunlu zamanların dışında fiziksel ve zihinsel olarak

yenilenmesi amacıyla uyuma, yeme-içme ve tüm fizyolojik ihtiyaçlara bağlı yapılması zaruri eylemlerin haricinde gerçekleştirilen tüm etken, edilgen ve ettiren faaliyetlerdir. Ancak bireylerin hangi tip rekreatif faaliyette bulunacağı tamamıyla kendisine ait olsa da bazı dış etmenlerin bireyleri farklı rekreatif faaliyetlere yönelttiği belirtilmektedir (Karaküçük 1997).

Rekreatif faaliyetler günümüz koşullarında refah ve kültür düzeylerinin bir göstergesi olarak anlam kazanmaktadır. Bu anlamda spor, sosyal ve kültürel hayatta giderek önemli olmaktadır. Modern toplumlara gelindiğinde ise serbest zamanların değerlendirilmesinde en çok başvuru yollardan birisi de spor olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor, insanların boş zamanlarının karşılanmasında önemli bir hareket alanı sağlamaktadır. Rekreasyon ise sporun topluma yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir. Rekreasyon kişinin temel gereksinimi olarak kabul edilmektedir (Güngörmüş ve ark 2006).

Üniversite öğrenimi, yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin olduğu en önemli süreç olarak değerlendirilmektedir. Söz konusu bu süreçte elde edilecek her pozitif davranış bireyi mutluluğa taşıırken, her bir adım ise bireyi ileriye götürecek olan kavram olarak kabul edilmiştir. Tüm bu sebeplerden dolayı her şeyden önce üniversite gençliği için öğrenimin bir parçası olarak rekreasyon kavramı ve boş zamanı değerlendirme eğitimin bulunması çok önemlidir (Ergül 2008).

Günümüzde okul yaşamının pek çoğunu sınıflarda geçirmek zorunda kalan öğrenciler için onların yoğunluğunu ve yorgunluğunu azaltıcı nitelikte rekreatif faaliyetlere yer verilmesi gerekir. Böylelikle yapılan etkinlikler okul hayatının bir parçası haline getirilip öğrencilerin hem eğlenmesine hem de dinlenmesine olanak sağlayacaktır (Çamlıyer 1991). Bireylerin sağlığı devlet güvencesi altına alınmıştır. Onların sağlıklı daha dinç ve genç kalabilmeleri için hekimlerin bu bağlamda çözüm teklifleri vardır. Bunlardan birisi de canlı bir varlığı oluşturan organlarının bütünü azami seviyede hareketinin sağlanmasıdır. Bedenin hareketine imkân oluşturma amacıyla sergilenen eylem ise spordur. Sportif aktivitelerin çeşidi, yapılan zaman dilimi, spor yapan kişinin yaşı fark etmeksizin bilinçli olarak yapılması şarttır. Spor aktivitelerine katılmak öncelikle kişide fiziki, ruhsal, sosyal ve daha birçok etkeni beraberinde getirir. Bu önerilerden birisi de organizmanın maksimal düzeyde hareketliliğinin sağlanmasıdır. Vücudun hareket etmesine olanak sağlayan ve bu amaçla ortaya konan olgu ise spordur. Sportif etkinliğin niteliği, türü

ne olursa olsun, hangi zaman ve yaşlarda yapılırsa yapılsın, bu tür etkinlikler de bir eğitim gerektirir. Her şeyden önce sportif etkinliklere katılım bireyde fiziksel, psikolojik, sosyal, kültürel ve de birçok oluşumu beraberinde getirmektedir (Çamlıyer 1991).

1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon, boş zamanda yapılır. Bu faaliyetlere katılım, kişilerin bir işle meşgul olmadıkları zamanda veya her türlü sorumluluğu terk ettikleri zamanlarda olmalıdır (Karaküçük 1997).

Rekreasyon birçok aktiviteyi kapsar. Rekreasyon içinde, çok çeşitli faaliyetler bulunur. Bunlar oyun, eğlence ve dinlenmedir. Rekreasyon, tek bir eylem şekli değildir. Birbirinden farklı faaliyet çeşitlerinden oluşan özel yaşantı çeşididir (Karaküçük 1997).

Rekreasyonun birçok araştırmacı tarafından kabul edilebilen temel özellikleri bulunmaktadır. Söz konusu bu özellikleri şu şekilde sıralayabiliriz (Hacıoğlu ve ark 2015);

Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir. Rekreasyon etkinliklerine iştirak etmek kişinin önceden bu tarz etkinlikleri tespit etmesi sonucu oluşur. Bu aktivitelere katılımı sağlayacak bireyler kendi ilgi alanına ve isteklerine göre seçimde bulunur.

Rekreasyonun kendine özgü bir çekiciliği vardır. Örnek vermek gerekirse; havuzun büyüklüğü, oyun çeşitleri, gösteriler sıralanabilir.

Bireyler aktivitelere istekleri doğrultusunda katılım sağlar. İsteğe bağlı olması şarttır. Hiçbir zaman hiçbir kimseye rekreasyon faaliyetlerine katılması konusunda baskı ve zorlama yapılmamalıdır. Katılım, istek paralelindedir.

Rekreasyon etkinlikleri temel hedefleri olan ciddi faaliyetlerdir. Her bireyin bu faaliyetlere katılım amaçları farklıdır. Bireyde huzura rahata ve pozitif düşünmeye katkı sağlar (Karaküçük 1997).

Rekreasyon; yer, zaman ve insanlar açısından sınırlamalara tabi değildir. Her boş zaman diliminde, her yerde yapılabilecek olması onun anlamını genişletmektedir.

Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık ve kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir. Başka bir deyişle rekreasyonel faaliyet esnektir. Her ortam ve şartlarda yapılabilir (Farrell ve Lundegren 1999).

Rekreasyonel faaliyetler katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırır (Tezcan 1982). Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır. İnsanın en fazla yapmak istediği etkinlikler, en fazla becerebildiği faaliyetleridir.

Rekreasyon, haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir. Kişi bu tür faaliyetlere katılmak suretiyle mutlu olur. Zaten faaliyete katılmaktaki esas amaç da faaliyetin uygulandığı süre içinde anlık tatmini yakalamak ve yapılan etkinlikten zevk almak, ruhsal ve bedensel doyuma ulaşmaktadır. Faaliyetin kendisi kişi için bir ödüllendirmedir. Doğrudan kişiyle ilgilidir.

Rekreasyon, global çapta icra edilmelidir. Rekreasyon için tüm insanlığın ortak dilidir diyebiliriz. Rekreasyon ile toplumun örf ve adetleri uyum sağlamalıdır. Bu faaliyetlerin her şeyden önce genel ahlak kuralları ile gelenek ve göreneklere uygun olması gerekmektedir.

Rekreasyonel etkinlikleri ve bu etkinliklerin uygulama yöntemleri çoğunlukla içinde bulunduğu toplumun gelenek ve göreneklerini sergilemektedir.

Rekreasyon çok yönlüdür. Örneğin birey bir etkinlikte uğraşırken ona aynı zamanda alternatif etkinliklere yönelim ve ilgi göstermesine olanak sağlar.

Rekreasyon faaliyetleri bireyin duygu ve düşüncelerini aktarma ve dile getirmede yardımcı olup bununla birlikte onun üretkenliğinin gelişmesine olanak sağlayan etkinlikler içerisinde yer almasına katkı sağlamaktadır. Rekreasyon faaliyetleri yapılırken faaliyetlerin planlı olup olmaması fark etmeksizin yapan kişilerin beceri sahibi olup olmamasına bakılmaksızın yapılan mekânın ve etkinlikleri yapan kişilerin organize olup olmaması önem arz etmeksizin yapılması mümkündür (Karaküçük 1997).

1.2.2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılması *amaçlarına* ve *bazı kriterlere* göre iki başlık altında incelenebilir. Amaçlarına göre;

Dinlenme amacıyla yapılan rekreasyon etkinlikleri: Bireyin rutin işlerinden arta kalan zamanın tamamını dinlenerek yani fiziksel ve ruh sağlığının olumlu yönde ilerlemesi için yapılan etkinliklerle değerlendirilmelidir.

Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: İnsanların öncelikle yaşadığı çevreden başlayarak bulunduğu yerlerdeki tarihi ve mimari yerleri eski tarihi yapıları gezmesi vs. olarak değerlendirilmelidir.

Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Aynı toplumun birer üyesi olan insanların birbirleri ile iletişim halinde olup kaynaşmaları ve böylelikle sosyalleşmesi amacına yönelik yapılan etkinlikleri kapsar.

Sportif amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Faal spor yaparak ya da bizzat spor yapmayıp da pasif haliyle izleyici, taraftar, idareci veya başka şekillerde boş zamanın sportif faaliyetlerle değerlendirilmesidir.

Turizm amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Öncelikle sömestr dönemlerinde civar yerlerden başlayarak çevrede olan güzel ve farklı yerleri keşfetmek amacıyla boş zamanların değerlendirilmesidir.

Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Sanatın pek çok kategorisinden biri veya birkaçı ile ilgilenerek boş zamanlarını değerlendirmektir.

Çeşitli kriterler doğrultusunda ise;

Yaş faktörüne göre: Farklı yaş gruplarının bireysel özelliklerine göre yeğlediği aktivitelerdir.

Faaliyete katılanların sayısına göre: Bireysel, grupta, toplumsal ya da aile olarak seçtikleri rekreatif etkinliklerdir.

Zamana göre: Yıl içinde farklı mevsimlerde yapılan rekreatif etkinliklerdir. Bunun yanı sıra hafta sonlarını veya emeklilik dönemleri gibi uzun zaman dilimlerini içeren boş zamanlarda yapılan faaliyetlerdir.

Kullanılan mekâna göre: Rekreasyon faaliyetleri açık veya kapalı mekânlarda yapılabilir. Açık havada yapılan rekreasyon aktivitelerinin temel işlevini ormanlık alanlar, doğa gezintisi, tırmanış için elverişli dağlar ve su alanları oluşturmaktadır.

Şehir hayatının bir gerekliliği olan kapalı yerde yaşama zorunluluğunun getirdiği stres ve gerginlikten kurtulmanın en iyi yollarından biri açık havada yapılan rekreasyon faaliyetleridir. Kapalı alanda yapılan her türlü spor, tiyatro, sinema ve kitap okuma gibi dinlendirici veya fiziksel anlamda insana katkı sağlayacak faaliyetlerde kapalı alan rekreasyon faaliyetleridir.

Sosyolojik içeriğe göre: Modern, geleneksel veya halkın belirli bir zümresi tarafından desteklenmesiyle katılım oluşturulan rekreasyon etkinlikleri.

Rekreasyon faaliyetlerinin bazı özel işlevlerini göz önünde bulundurarak aktif veya pasif olma durumlarına göre tasnifleyebiliriz. Bunlar;

Ticari rekreasyon: Bireyler rekreatif gereksinimlerini bazı kurum ve kuruluşların sağladığı imkanlardan ücretsiz olarak giderebilmesinin yanında ticari kaygılarla hareket eden kuruluşların sağladığı hizmetleri de aynı işlevi görmesi için satın alabilir. Bu durum rekreasyon katılımcılarına ciddi anlamda fayda sunmaktadır.

Sosyal rekreasyon: Bireylerin değişik biçimlerde farklı zamanlarda toplanarak yeme içme gibi faaliyetlerini oluşturur. Bu tarz faaliyetler kişilerin kazanç getirisi ile de ilgilidir. Maddi kazançları arttıkça sosyal rekreasyon faaliyetleri de artmaktadır.

Uluslararası rekreasyon: Günden güne ilerleme gösteren boş zaman algısıyla birlikte sadece kırsal ve bölgesel olan rekreasyon faaliyetlerinin yerini giderek uluslararası geziler, yolculuklar da almaya başlamıştır.

Estetik rekreasyon: Durağan bir özellik taşıyan bu eylemler daha çok eğitim düzeyi yüksek elit ve kendini geliştirmiş bireyler içindir. Aktif olarak yapılan rekreasyon faaliyetlerinden hoşlanmayan insanlar için sadece yapılan sanatsal projeleri takip etme meşhur müzik eserlerini dinleme gibi faaliyetleri içerir.

Fiziksel rekreasyon: Bir hayli masraf yapılmasını gerektiren bu rekreasyon hem açık hem de kapalı yerlerde uygulanan bütün spor branşlarını içerir.

Orman rekreasyonu: Ormanlar rekreasyon faaliyetlerinde çok önemli bir yere sahip olan su ve arazi kullanımının teminini yüzde yüz sağlamaktadır.

Rekreasyon; kent içi ve kent içi faaliyetlerinde daha çok yeğlenen kırsal rekreasyon aktiviteleri biçiminde de sınıflandırılabilir.

Kent içi rekreasyon etkinlikleri: Genellikle kentleşmiş yerlerde yapılan kent odaklı rekreatif faaliyetleri içerir. Kentsel odaklı rekreasyon faaliyetleri çoğunlukla uzun vadeli olmayan gününbirlik veya birkaç günlük boş zamanlarda bununla birlikte insanların birinci derece çevrelerinde rahatlıkla erişebilecekleri etkinliklerden oluşmaktadır.

Kırsal rekreasyon etkinlikleri ise: Kelime anlamına bakıldığında kökeninin kırsal çevreden geldiği düşünülse de aslında tam anlamıyla şehirden doğmuş fakat devasa arazi kullanımı ile bir takım tabiatsal özelliklere ihtiyaç duyduğundan kentsel alanların dışında yapılabilen rekreasyon etkinlikleridir. Açık ortamlarda icra edilen fakat tabi alanlardan ayrılan futbol ve tenis gibi sporlardan farklılıklar gösterir. Kırsal alanda gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinin başında kampçılık gelmektedir. Kampçılık, genellikle bir spor ve bir yaşam biçimi olarak gerçekleştirilmektedir. Açık hava, doğa ile yakınlık ve iç içelik, özgürlük kampçılığın üç temel ögesini oluşturmaktadır (Sağcan 1986).

Rekreasyon, bireysel farklılıklar dikkate alındığında sert ya da yumuşak veya hareketli veya durağan olarak gruplandırılabilir (Abadan 1961).

Pasif faaliyetler, televizyon seyretmek, radyo dinlemek, sinemaya ve tiyatroya gitmek, amaçsız bir şekilde gezmek, kuraathaneye gitmek, spor karşılaşmalarını izlemek gibi faaliyetlerden oluşmaktadır.

Aktif faaliyetler ise spor yapmak, araştırma çalışmalarında bulunmak nakış işlemek yün dokumak gibi el ile yapılan faaliyetleri içermektedir. Sonuç olarak bireyler ailelerinden, çalışma hayatlarından, işlerinden, dinlenmelerinden uzaklaşarak tüm enerjilerini, paralarını, zamanlarını takıntı haline getirip kendine bağımlılık yaptığı şeylere ulaşmak amacıyla harcamaktadır. Boş zamanını bütünüyle pasif faaliyetlerle harcamanın yukarıda ifade edilen olumsuzluklardan çok daha fazlası boş zamanını komple boş geçirenlerin üzerinde oluşmaktadır. Bu şekilde insanların donuklaştıklarını, gerilediklerini, kendilerini değersizliklere kaptırdıkları, zamanla cahilleştikleri de söylenebilir (Köknel 1981).

1.2.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Bireyi rekreasyona yönelten birçok faktör vardır. Cinsiyet, gelir, eğitim, yaşanılan yer, yaş vb. gibi demografik etkenler rekreatif etkinliklere katılım için belirleyici bir konumda olsalar da daha geniş bir yelpazeden bireyi rekreatif etkinliklere güdüleyen etkenleri incelemek önemlidir (McLean ve ark 2008).

Düzenli olarak egzersiz yapan insanların hastalıklara karşı daha korunur halde oldukları düşünülmektedir. Avusturalya ve Birleşik Devletler yönetimleri spor kulüplerini ziyaret eden ve düzenli egzersiz yapan bireylerin modern yaşamın stresine karşı daha yüksek akıl sağlığına sahip, daha çevik ve daha esnek olduklarını bulmuştur. Rekreatif gruplara katılmak ve sosyal gruplarla egzersiz yapmak stresi, endişeyi ve depresyonu azaltır. Bunların yanı sıra düzenli egzersiz Alzheimer'e yakalanma riskini düşürür. Bu durum organize spor faaliyetlerinin ve düzenli rekreatif etkinliklerinin insanlar için toplumsal ve kültürel olarak uygun olduğunu göstermektedir (Street ve ark 2007).

Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri iki grupta incelenebilir. Bunlardan birincisi bireysel nedenlerdir. İkincisi ise, toplumsal nedenlerdir. Kişisel ve toplum olarak rekreasyon faaliyetlerine duyulan gereksinimlerin sebeplerini Köycü Öpözlü (2006) şu şekilde sıralamıştır:

Rekreasyona duyulan gereksinimin bireysel nedenleri

Bedensel yönden sağlığın gelişimini sağlar.

Ruhsal sağlığı destekler.

Bireyi içinde bulunduğu toplumla kaynaştırır.

Bireysel yeti ve özelliklerin gelişmesini sağlar.

Düşünme yetisini artırır.

Çalışma gücünü ve verimliliğini artırır.

Maddi yönden gelişim sağlar.

İnsanı mutlu eder.

Rekreasyona duyulan gereksinimin toplumsal sebepleri

Halkın bir arada olmasını ve kaynaşmasını sağlar.

Toplumda demokratik kültürün yerleşmesine katkı sağlar.

1.2.4. Rekreatif Etkinlik Alanı Olarak Spor

Rekrasyon iş yaşamı dışında bireyin kendi ilgi ve isteği doğrultusunda yönelip dâhil olduğu etkinliklerde hayatın renklenmesini ve mutluluk düzeyinin artmasını kolaylaştırır. Bu doğrultuda rekreasyon çalışmalarına zaman geçtikçe daha çok önem verilmektedir (Karaküçük 1997).

Karakuş ve Küçük' ün yapmış olduğu tanıma göre spor, şartları en iyi olan yarıştıdır. Spor sosyal öğrenmenin ilk olarak ortaya çıktığı yerdur ve aynı zamanda birçok insanın da peşinden gitmesini sağlar. Sıhhatli bireyler ortaya çıkarmak için de en etkili yöntemlerden birisidir. Ruhen ve beden en sağlıklı olmak için spor yapılması da önemlidir. Sağlıklı yaşamın sürdürülmesi, bireysel ve toplumsal barışın sağlanması için de spor çok gereklidir (Yetim 2000).

Spor kavramına, gündelik hayatta kullanılan konuşma dilinde, farklı anlamlar verilerek farklı amaçlarla kullanıldığına rastlamaktayız. Sporun çeşitli analiz yöntemleriyle birlikte tanımlamasının yapılması, çok nadir karşılaşılan bir durumdur. Spor genellikle, tarihsel süreçteki gelişimiyle, sosyal, ekonomik, politik ve hukuki olaylarla bağlantısını inceleyen çalışmalarla literatürde yer bulmaktadır. Literatürü incelediğimizde sporun kavram olarak, tarihi olaylara bağlı olarak ve tek seferde her şeyi kapsayacak bir biçimde yapıldığını görmekteyiz. Bu bağlamda spor; “amatör, profesyonel, gösteri, yarışma, okul, boş zaman sporu, performans sporu, elit spor, rekreasyonel, herkes için, yaşam boyu, sağlık için, aile sporu, tatil sporu, engelliler için, yetişkin ve çocuklar için, kadınlar için, ileri yaşlarda spor, herkes için spor, dans, bale, ritmik jimnastik, endüstriyel spor ve silahlı kuvvetlerde spor şeklinde sınıflandırılabilir (Karaküçük 1997).

Ruh bilimcilere göre sporun, kişinin karşılaştığı zorlukları aşmasında ve bunlara karşı pratik çözümler bulması konusunda da olumlu etkileri de yadsınamayacak kadar çoktur (Edward 1973).

Sağlık ile yaşam biçimi arasında doğrudan ilişki vardır. Bu yüzden yaşam kalitemizi en üst düzeyde tutarak stres kaynaklı meydana gelen sorunlara karşı direnç gösterip sağlıklı bir hayat yaşayarak doğru bir şekilde beslenip günlük yaşamda daha hareketli olmaya çalışıp daha kaliteli bir yaşam sürebiliriz. Bütün yaş grupları için istenilen yaşam tarzını meydana getirmek için düzenlenen aynı zamanda hareketli bir yaşam sürmemekten kaynaklanan sorunların spor yaparken bilinmesi gereken hususların doğru bir yaşam için uyulması gereken kuralların öğrenilmesi şarttır (Zorba 2006).

1.3. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite kilo denetimi ve enerjinin dengede tutulması için enerji sarf edilmesidir. Düzenli bir biçimde yapılırsa fiziksel aktivite bir spor etkinliği olarak düşünülebilir. Egzersiz düzenli aralıklarla yapılan bedensel etkinliklerden oluşur. Esnekliği, kas kuvveti/kassal dayanıklılığı ve kardiorespiratuar dayanıklılığı artırmak düşüncesiyle egzersizlerin belirli bir düzende yapılması şarttır (Baltacı ve Düzgün 2008).

Bireyin fiziksel aktivitesi, bazal seviyenin üzerinde enerji harcanmasını gerektirmektedir. Bu bağlamda fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması ile gerçekleştirilen bedensel hareketlerin tümü olarak değerlendirilmektedir. Genel olarak bireyin tüm kas hareketini kapsayan bir kavramdır. Bu kavram bireyin gündelik hayattaki aktiviteleri ile birçok spor faaliyetini kapsamaktadır (Ardıç 2014). Literatürde yer alan bir diğer tanımlamada fiziksel aktivite kavramı, iskelet kasları tarafından üretilen vücut hareketlerinin vücuttaki enerjinin harcanmasıyla sonuçlanması olarak tanımlandığı görülmektedir (Sallis 2009).

Genel olarak fiziksel aktivite yoğunluğu metabolik eşitlik olarak hesaplanmaktadır. Metabolik eşitlik değeri kısaca MET ile simgelenmektedir. MET değeri, bireyin vücut ağırlığı ve kilogramı başına dakikada harcanan oksijen veya kilokaloridir. Bir başka ifade ile 1 MET değeri, bireyin vücut ağırlığının kilogramı başına dakikada 3.5 ml oksijen tüketimidir. Ayrıca 1 MET değeri saatte kilogram başına yaklaşık 1 kcal miktarı olarak belirlenmiştir (Powers 2014).

1.3.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlık kavramını tek başına hastalıktan ve mikroplardan uzak durmak değil de bütüncül bir düşünceyle sosyal, bedensel ve psikolojik yönden iyi olma durumu şeklinde tanımlarken (Zorba ve Saygın 2009), Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (THSK) sağlık kavramını kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden tam anlamıyla iyi olma hali olarak vurgulamıştır. THSK, fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkilerini üç ana başlıkta değerlendirmiştir:

Fiziksel sağlığımız üzerine etkileri,

Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri,

Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri (THSK 2014).

Bireyin rutin bir şekilde yapmış olduğu fiziksel aktivite bedensel sağlık açısından çok önemlidir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite insan bedeninde birçok rahatsızlığa iyi gelmektedir. Bu rahatsızlıklar; koroner kalp hastalığı, inme, yüksek tansiyon, insüline bağlı olmayan şeker hastalığı, kemik erimesi ve kolon kanseri şeklinde sıralanabilmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite yapmak psikolojik olarak bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlamaktadır. Fiziksel aktivitede bulunan bireylerde depresyona girme veya anksiyete semptomlarını yaşama riski fiziksel aktivitede bulunmayan bireylere kıyasla çok daha azdır (Baltacı ve Düzgün 2008).

1.3.2. Fiziksel Aktivite Alanları

Fiziksel aktivite aracılığıyla enerji harcanmasını sağlayan pek çok etkinlik alanı vardır. Bunlardan spor, serbest zaman, ulaşım ve iş etkinlikleri “yapılandırılmış fiziksel aktivite” olarak adlandırılırken, ev işleri, çocuk bakımı ve günlük yaşam aktiviteleri ise “yapılandırılmamış fiziksel aktivite” olarak adlandırılmaktadır (Pettee ve ark 2008).

Fiziksel aktivite alanlarına ilişkin aktivite örnekleri Şekil 1’de verilmiştir



Şekil 1. Fiziksel Aktivite Alanları (Karaküçük 1997)

1.3.3. Fiziksel İnaktivite ve Sedanter Yaşam

Fiziksel aktivite faaliyetlerini düzenli bir şekilde gerçekleştiren bireyler, kendileri ile aynı yaşta olan sedanter bireylere kıyasla daha yüksek fiziksel iş kapasite değerlerine sahiplerdir. Ayrıca bu bireylerin sedanter bireylere kıyasla çok daha hızlı bir şekilde sinir ve kas sistemi tepkilerini vermiş oldukları gözlemlenmektedir (Alpkaya ve ark 2004). Tüm bunlara ek olarak düzenli yapılan orta şiddetli fiziksel aktiviteler, bireyin kronik hastalıklara yakalanma olasılığını

azalmaktadır. Bu bağlamda bireyin bağışıklık sisteminin olumlu olarak etkilendiğini söylemek mümkündür (Francis 1999).

Bireyin sistemli ve programlı olarak uygulamış olduğu fiziksel etkinlikleri bedensel birtakım rahatsızlıklar hususunda olumlu yönde değişime neden olmaktadır. Tüm bunlara paralel olarak birey kendini fiziksel açıdan iyi ve sağlıklı hissetmektedir. Ayrıca bu durum fiziksel iyilik haline yönelik etkinin işareti olarak kabul edilmektedir (Zorba 2006).

Sağlığımızı daha iyi bir duruma getirebilmek ve hastalıkların önüne geçebilmek için tüm yaş gruplarındaki kişilerin günlük yaşamlarına orta derecede fiziksel aktiviteyi dâhil etmeleri tavsiye edilmektedir (Tümer 2007). Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı sağlıklı yaşam tarzının en önemli bileşeni olup, kalp damar hastalıklarından korunmada fiziksel aktivite ve uygunluğun önemi birçok çalışmada ifade edilmiştir. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri hususunda farkındalığın çoğaltılması, sedanter yaşam tarzının azaltılmasına yönelik çalışmalar artırılmıştır (Pate ve ark 1995).

Fiziksel inaktivite; önerilen düzeyde düzenli fiziksel aktivite yapmama veya vücut hareketlerinin minimal olma durumudur (Department of Health 2017, Pettee ve ark 2008, Pettee ve ark 2008). Fiziksel inaktivite 2 (iki) ana başlık altında incelenebilir. Bunlar modifiye edilebilir sedanter davranışlar ve zorunlu sedanter davranışlardır.

- ✓ Modifiye edilebilir sedanter davranışlar: Örneğin, TV izlemek vb. (Pettee ve ark 2008, Pettee ve ark 2008).
- ✓ Zorunlu sedanter davranışlar: Örneğin, uyumak vb. (Pettee ve ark 2008, Pettee ve ark 2008).

1.3.4. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi

Morris ve Crawford tarafından 1958’de yapılan çalışma fiziksel aktivite alanının en önemli, mihenk taşı olarak adlandırılacak çalışmalarından biridir. Bu çalışmada Londra şehrinde çift katlı otobüslerin şoförlerine ve bilet satması için görevli olan biletçilerin üzerine inceleme çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada koroner kalp hastalığının görülme sıklığına bakılmıştır. Yapılan bu çalışma

sonrasında fiziksel aktivite ve inaktivite alanlarında yapılan araştırma çalışmaları günümüze kadar olan süreçte her geçen gün artarak devam etmiş ve etmektedir (Karaca 2000).

Metabolik eşdeğer kavramı, istirahat metabolik hızının katı olarak kabul edilmektedir. Her bir birey için özellikli bir aktivitede metabolik hızın istirahat metabolik hızına bölünerek elde edilen oran olarak karşımıza çıkmaktadır. Özetle açıklamak gerekirse 1 MET değeri istirahat şartları kapsamında bireyin vücudunun ağırlık birimi başına gereken oksijen tüketimi olarak tanımlanmıştır (mL/kg/dk). 1 MET değeri, 3,5 mL/kg/dk'ya denk gelmektedir. 1 MET değeri ortalama olarak 200-250 ml/dk O₂ tüketimi olarak kabul edilmektedir. Diğer taraftan fiziksel aktivite şiddetinin belirlemede en sık karşımıza çıkan terimler ise; hafif/düşük,orta, şiddetli ya da yüksek şiddetli, aşırı yorucudur. CDC (Center for Disease Control and Prevention-Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi) ve ACSM (American College of Sports Medicine- Amerikan Spor Hekimliği Fakültesi) tarafından fiziksel aktivite için MET değerine göre 4 çeşit şiddet kategorisine yer verilmiştir. MET'e göre tanımlanan 4 farklı şiddet kategorisi aşağıda verilmiştir (Pate ve ark 1995).

<3 MET hafif

3-6 MET orta

>6 MET şiddetli

>8 MET yüksek şiddetli.

Başka bir sınıflandırma da ise (Karaca 2017);

1.0-1.5 MET sedanter

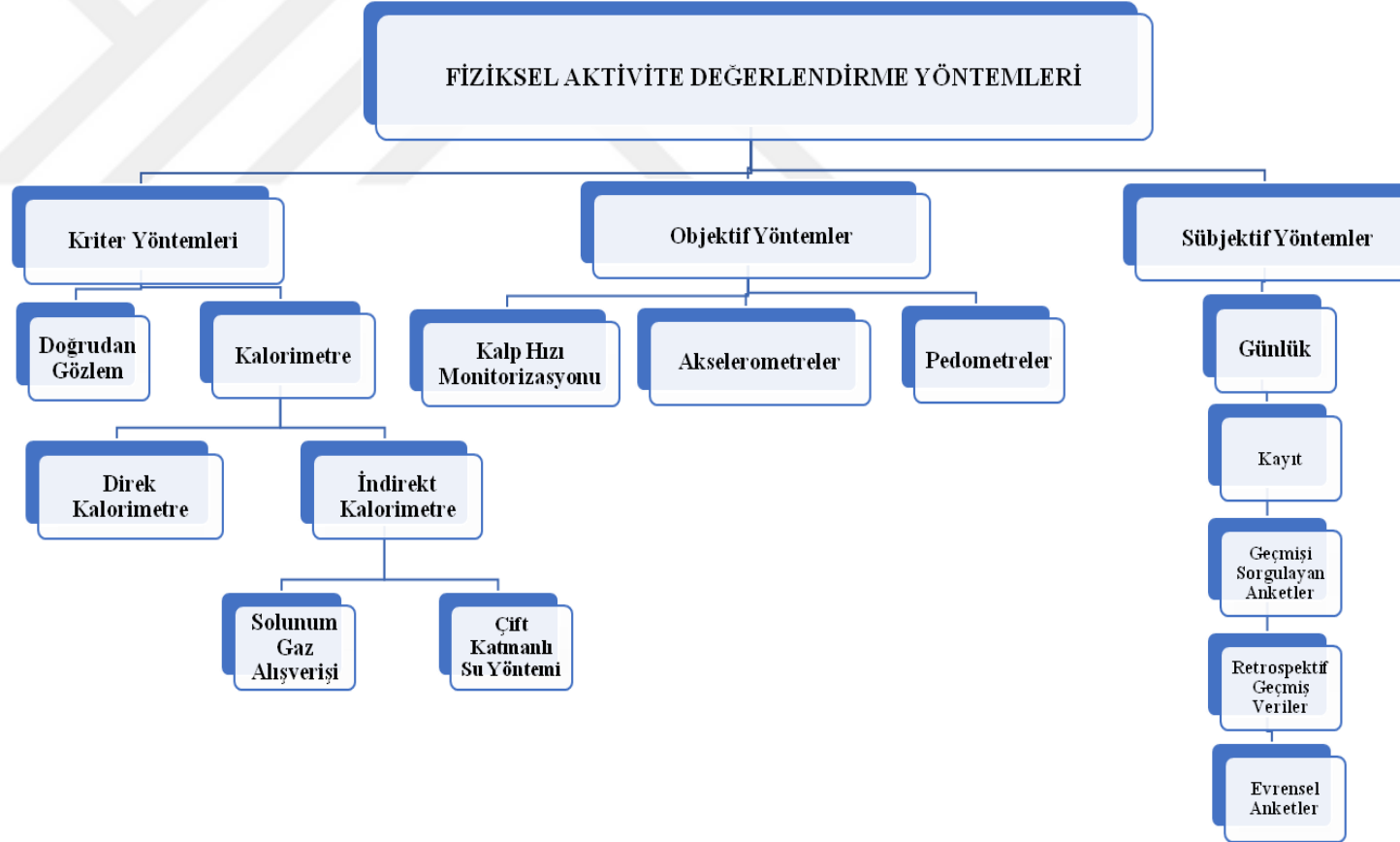
1.6-2.9 MET düşük şiddetli

3-5.9 MET orta şiddetli

> 6 MET şiddetli olarak değerlendirilmiştir.

Fiziksel aktivite ölçümlerinin doğru şekilde yapılabilmesi için birçok metot ortaya konmuştur. Bunlar; fiziksel aktivite seviyesini tespit etme doğrultusunda testler, anketler, günlükler, birebir gözlem taktikleri, dijital ölçüm cihazları ve enerji tüketim miktarlarının ortaya konması gibi yöntemlerdir (Karaca ve Turnagöl 2007).

Şekil 2. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri (Karaca ve Turnagöl 2007)



Şekil 2’de yer alan Karaca ve Turnagöl tarafından 2007 yılında belirlenen fiziksel değerlendirme yöntemleri 3(üç) ana gruba ayrılmıştır. Bu gruplar; subjektif ölçümleri, doğrudan gözlemi ve objektif ölçümleridir. Bu bağlamda öz-bildirime dayalı olacak şekilde hazırlanan anket ölçekleri, yapılan araştırma çalışmaları dâhilinde uygunluğu bakımından ve ayrıca maliyet bakımından ucuz olmasından dolayı kapsamlı çalışmalarda çok sık bir şekilde kullanılmaktadır. Ancak bu çalışmalar haricinde literatürde pedometrelerin ucuz, kullanması kolay ve oldukça doğru sonuçların verdiği çalışmalar bulunmaktadır. Tüm bu nedenlerden dolayı bu yöntemde en ideal bir ölçüm araçları arasında yer almaktadır (Karaca ve Turnagöl 2007).



2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kısımda çalışmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama aracı ve verilerin çözümleme modeli hakkında bilgi verilecektir.

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, var olan durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve sportif rekreasyon alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla, ilişkisel tarama modeli biçiminde gerçekleştirilmiştir.

2.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesine ait özel yetenekle öğrenci kabul eden Spor Bilimleri Fakültesi (SBF), Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) ve Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarında (DSDK) öğrenim gören öğrenciler kapsamaktadır. Örneklemimiz 523 kişiden oluşmaktadır. Örneklem 1295 öğrencinin öğrenim gördüğü Spor Bilimleri Fakültesinden 258 öğrenciyi, 1120 öğrencinin öğrenim gördüğü Güzel Sanatlar Fakültesinden 210 öğrenciyi, 157 öğrencinin öğrenim gördüğü Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarından 55 öğrenciyi kapsamaktadır.

2.3.Verİ Toplama Aracı

Deneklerin sportif rekreasyon etkinliklerine olan ilgi ve katılım düzeylerinin tespit edilmesi için Ergül (2008) tarafından hazırlanan ve 38 sorudan meydana gelen anket formundan yararlanmıştır. Anketin birinci bölümünde öğrencilerin demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, okuduğu okul, anne-baba eğitim durumu vb.) ile ilgili ilk 11 soru, ikinci bölümde spor yapma özgeçmişi ile ilgili 13 soru, üçüncü bölümde oturduğu semtte spor yapma olanaklarından yararlanma durumları ile ilgili 3 soru, dördüncü bölümde spor yapmaya ayırdıkları serbest zaman durumları ile ilgili 4 soru, beşinci bölümde okuduğu bölüm/fakültede spor yapma imkânı ve görüşlerini belirlemeye yönelik 7 soru bulunmaktadır.

Deneklerin fiziksel aktivite düzeylerini tespit etmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kısa formu kullanılmıştır. Günlük yaşam sırasında bireyin

yaptığı fiziksel aktivite tiplerini bulmak amacıyla geliştirilmiş bu anket, son bir hafta boyunca fiziksel olarak sarf edilen zamanla ilgili olarak harcanan zamanla ilgili olarak soruları kapsamaktadır. Bireyin yaşam alanı içerisinde herhangi bir yerden başka bir yere ulaşımı sırasında boş zamanlarında yaptığı spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri hangi sıklıkta yaptığını sorgulamaktadır. Bu anket için, Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk (2005) tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır. Oturma, yürüme, orta şiddette fiziksel aktivite ve yüksek şiddette fiziksel aktivitede harcanan zaman hakkında bilgi edinilmektedir. Bütün etkinliklerin değerlendirilmesinde her bir etkinliğin tek seferde en az on dakika yapılıyor olması ölçüt olarak alınmıştır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak “MET-dakika/hafta” olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, düşük (<600 MET-dk/hafta), orta (600-3000 MET-dk/hafta) ve yüksek (3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmaktadır (IPAQ 2005).

2.4.İstatistiksel Analiz

Katılımcıların demografik bilgileri ile anket sorularına verdikleri cevapların dağılımı frekans analizi ile incelenmiştir. Fiziksel aktivite anketi ile katılımcıların fiziksel aktivite skorları elde edilmiş ve bu skorlar sınıflandırılmıştır. Sınıflandırılmış olan fiziksel aktivite düzeylerinin diğer değişkenler ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olup olmadığı ise ki-kare analizi ile incelenmiştir. Analizler SPSS 20.0 yazılımı ile %95 güven düzeyinde yapılmıştır.

3. BULGULAR

Üniversite eğitimi alan genç bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini, sportif rekreasyon aktivitelerine yönelik ilgileri ve katılım düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmaya 523 kişi katılmıştır. Bu kişilerin 237'si (% 45,3) erkek ve 286'sı (% 54,7) kadındır. Çalışmaya katılan kişilerin cinsiyet, yaş ve bölümlere göre dağılımı Çizelge 3.1'de verilmiştir.

Çizelge 3.1. Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş ve bölümlere göre dağılımı.

		n	%
Cinsiyet	Kadın	286	54,7
	Erkek	237	45,3
	Toplam	523	100,0
Yaş	18	63	12,0
	19	91	17,4
	20	95	18,2
	21	106	20,3
	22	69	13,2
	22+	99	18,9
	Toplam	523	100,0
Bölüm	SBF	258	49,3
	GSF	210	40,2
	DSDK	55	10,5
	Toplam	523	100,0

SBF= Spor Bilimleri Fakültesi, GSF= Güzel Sanatlar Fakültesi, DSDK= Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarı

Çizelge 3.2. Çalışmaya katılan bireylerin ebeveyn eğitim durumuna göre dağılımı.

		n	%
Anne eğitim durumu	Okuryazar değil	29	5,6
	İlkokul	173	33,3
	Ortaokul	84	16,2
	Lise	88	16,9
	Üniversite	131	25,2
	Yüksek Lisans	13	2,5
	Doktora	2	0,4
	Toplam	520	100,0
Baba eğitim durumu	Okuryazar değil	4	0,8
	İlkokul	150	28,9
	Ortaokul	99	19,1
	Lise	144	27,7
	Üniversite	98	18,9
	Yüksek Lisans	14	2,7
	Doktora	10	1,9
	Toplam	519	100,0

Katılımcıların anne eğitim durumları incelendiğinde; ilkokul mezunu olanların oranı %33,3, üniversite mezunu olanların oranı %25,2 olarak tespit edilmiştir. Baba eğitim durumları incelendiğinde; ilkokul mezunu olanların oranı %28,9, üniversite mezunu olanların oranı ise %18,9 olarak bulunmuştur (Çizelge 3.2).

Çizelge 3.3. Katılımcıların anne, baba ve kardeşlerin spor yapma durumuna göre dağılımı.

		N	%
Anne spor yapma durumu	Evet, düzenli	31	6,0
	Hayır	350	67,2
	Ara sıra	140	26,9
	Toplam	521	100,0
Baba spor yapma durumu	Evet, düzenli	45	8,7
	Hayır	338	65,6
	Ara sıra	132	25,6
	Toplam	515	100,0
Kardeş spor yapma durumu	Evet, düzenli	131	25,9
	Hayır	158	31,2
	Ara sıra	217	42,9
	Toplam	506	100,0

Katılımcıların annelerinin %67,2'si, babalarının %65,6'sı spor yapmadığı, kardeşlerin ise %42,9'unun ara sıra spor yaptığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.3).

Çizelge 3.4. Katılımcıların aylık harcama tutarlarının dağılımı.

		N	%
Aylık harcama tutarı	100-300 TL	36	6,9
	301-500 TL	122	23,4
	501-750 TL	120	23,0
	751-1000 TL	125	24,0
	1000 TL üzeri	118	22,6
	Toplam	521	100,0

Aylık harcama tutarları incelendiğinde; harcaması 301-500 TL olanların oranı %23,4, 501-750 TL olanların oranı %23,4, 751-1000 TL olanların oranı %24 iken 1000 TL ve üzeri olanların oranı %22,6'dır (Çizelge 3.4).

Çizelge 3.5. Katılımcıların mezun olunan lise türüne göre dağılımı.

		n	%
Lise türü	Özel Lise	29	5,6
	Düz Lise	74	14,2
	Anadolu Lisesi	274	52,6
	Süper Lise	9	1,7
	Meslek Lisesi	135	25,9
	Toplam	521	100,0

Katılımcıların %52,6'sının anadolu lisesi ve %25,9'unun ise meslek lisesi mezunu olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.5).

Çizelge 3.6. Katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yere göre dağılımı.

		n	%
En uzun süre yaşadıkları yer	Köy	32	6,2
	Belde	10	1,9
	İlçe	161	31,0
	Kent	103	19,8
	Büyük kent	213	41,0
	Toplam	519	100,0

En uzun süre yaşanan yere göre dağılım incelendiğinde; ilçede yaşayanların oranı %31, kentte yaşayanların oranı %19,8 iken büyük kentte yaşayanların oranı ise %41'dir (Çizelge 3.6).

Çizelge 3.7. Katılımcıların çocukluk çağında sporla ilgilenme durumu ve düzeyine göre dağılımı.

		n	%
Çocukluk çağında sporla ilgilenme durumu	Evet	417	80,0
	Hayır	104	20,0
	Toplam	521	100,0
Çocukluk çağında sporla ilgilenme düzeyi	Okulda beden eğitimi derslerinde	88	20,4
	Kendim amatörce	82	19,0
	Herhangi bir spor kulübünde	221	51,2
	Alt yapıda	67	15,5
	Toplam	458	100,0

Katılımcıların %80'i çocukluk çağında sporla ilgilenirken, %20'si ilgilenmemiştir. Çocukluk çağında sporla ilgilenme düzeyleri incelendiğinde; beden eğitimi derslerinde %20,4, amatörce %19,4, herhangi bir spor kulübünde %51,2, alt yapı şeklinde ise %15,5 düzeyindedir (Çizelge 3.7).

Çizelge 3.8. Katılımcıların sportif etkinliklere katılma nedeni.

		n	%
Sportif etkinliklere katılma nedeni	Kilo vermek için	43	8,7
	Değişik arkadaş grubu edinmek için	12	2,4
	Monotonluktan kurtulmak için	100	20,2
	Sporda başarı kazanmak için	187	37,8
	Ev ortamından uzaklaşmak için	9	1,8
	Sağlıklı bir yaşam için	201	40,6

Katılımcılar % 20,2'si monotonluktan kurtulma, %37,8'i sporda başarı kazanma, %40,6' sı ise sağlıklı bir yaşam için sportif etkinliklere katıldıklarını belirtmiştir (Çizelge 3.8).

Çizelge 3.9. Beden eğitimi derslerinde egzersizin önemi ve gereğine ilişkin yeterli bilgiyi alma durumuna göre dağılımı.

		n	%
İlköğretimden başlayarak beden eğitimi derslerinde egzersizin önemi ve gereğine ilişkin yeterli bilgiyi aldınız mı?	Evet	269	51,8
	Hayır	250	48,2
	Toplam	519	100,0
Yanıtınız evet ise bu bilgi düzenli spor yapmanız için yeterli oldu mu?	Evet	155	44,0
	Hayır	197	56,0
	Toplam	352	100,0
Şu anda spor yapıyor musunuz?	Evet	210	40,6
	Hayır	116	22,4
	Ara sıra yapıyorum	191	36,9
	Toplam	517	100,0
Spor yapıyorsanız hangi düzeyde spor yapıyorsunuz?	Okul takımında oynuyorum	28	6,6
	Eğlence için spor yapıyorum	125	30,2
	Kulüpte spor yapıyorum	75	19,4
	Sağlık için spor yapıyorum	199	48,7
	Toplam	427	100,0

Katılımcıların %51,8'i ilköğretimden başlayarak beden eğitimi derslerinde egzersizin önemi ve gereğine ilişkin yeterli bilgiyi aldıklarını, yeterli bilgiyi aldığını belirtenlerin %56'sı ise bu bilginin düzenli spor yapmaları için yeterli olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %40,6'sı şu anda spor yaptığını, %22,4'ü ise spor yapmadığını belirtmiştir. Spor yapanların spor yapma düzeyleri incelendiğinde; eğlence için spor yapanlar %30,2, kulüpte spor yapanların oranı %19,4, sağlıklı için spor yapanların oranı %48,7'dir (Çizelge 3.9).

Çizelge 3.10. Katılımcıların yapılan spor branşına göre dağılımı.

		n	%
Yapılan spor branşı	Basketbol	35	8,8%
	Tenis	50	12,5%
	Futbol	117	29,3%
	Badminton	16	4,0%
	Voleybol	59	14,8%
	Hentbol	9	2,3%
	Atletizm	38	9,5%
	Diğer	194	48,6%

Katılımcıların yapılan spor branşı dağılımı incelendiğinde; futbolla ilgilenenlerin oranı %29,3 iken diğer sporlar branşlarıyla ilgilenenlerin oranı %48,6'dır (Çizelge 3.10).

Çizelge 3.11. Katılımcıların spor yapma sıklıkları.

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Gün	394	1	7	3,0	1,5
Saat	386	1	10	2,0	1,1
Yıl	374	1	28	7,3	4,1

Katılımcıların spor yapma sıklıkları incelendiğinde; haftada ortalama 3 gün ikişer saat spor yapıldığı belirtilmektedir. Spor yapma süresi ise ortalama 7 yıldır (Çizelge 3.11).

Çizelge 3.12. Katılımcıların sporu öncelikli yapma amaçlarının dağılımı.

	1.öncelik		2.öncelik		3.öncelik		4.öncelik		5.öncelik		6.öncelik	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kilo vermek için	32	9,9	37	11,5	38	11,8	37	11,5	57	17,7	121	37,6
Monotonluktan kurtulmak	77	22,4	66	19,2	109	31,7	50	14,5	35	10,2	7	2,0
Ev ortamında uzaklaşmak	9	3,0	21	7,0	42	14,0	61	20,3	76	25,3	91	30,3
Değişik arkadaş grupları edinmek	4	1,3	16	5,3	62	20,5	97	32,1	87	28,8	36	11,9
Sporda başarı kazanmak için	149	42,7	66	18,9	34	9,7	35	10,0	30	8,6	35	10,0
Sağlıklı bir yaşam için	192	49,1	137	35,0	33	8,4	19	4,9	8	2,0	2	0,5

Katılımcıların sporu öncelikli yapma amaçları incelendiğinde; katılımcıların %49,1'i sağlıklı bir yaşam için, %42,7'si sporda başarı kazanmak için, %22,4'ü monotonluktan kurtulmak için, %9,9'u kilo vermek için, %3'ü ev ortamından uzaklaşmak için ve %1,3'ü ise değişik arkadaş grupları edinmek sporu birinci öncelik olarak yaptıklarını ifade etmişlerdir (Çizelge 3.12).

Çizelge 3.13. Katılımcıların spor faaliyetlerine katılım yollarının dağılımı.

		n	%
Spor faaliyetlerine katılım yolu	Arkadaşlarımın teşvikiyle	34	7,5%
	Ailemin yönlendirmesiyle	56	12,3%
	Beden eğitimi öğretmenim sayesinde	83	18,2%
	Kendi ilgi ve isteğimle	292	64,0%
	Tesadüfen	12	2,6%
	Diğer	10	2,2%

Katılımcıların %64'ü kendi ilgi ve isteğiyle, %18,2'si beden eğitimi öğretmeni sayesinde, %12,3'ü aile yönlendirmesiyle, %7,5'i arkadaşının teşvikiyle, %2,6'sı tesadüfen ve %2,2'si ise diğer yollarla spora katıldıklarını belirtmiştir (Çizelge 3.13).

Çizelge 3.14. Yapılan spor etkinliklerinin öncelikli etkilerinin dağılımı.

	1.öncelik		2.öncelik		3.öncelik		4.öncelik		5.öncelik		6.öncelik	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Vücut hatlarım düzelmeye başladı	81	20,3	81	20,3	66	16,5	77	19,3	77	19,3	17	4,3
Kendimi zinde hissediyorum	155	37,9	105	25,7	66	16,1	47	11,5	28	6,8	8	2,0
Kendimi yorgun hissediyorum	21	5,9	10	2,8	16	4,5	20	5,6	41	11,6	246	69,5
Yaşamım renklendi, mutluluğum arttı	55	14,2	74	19,1	122	31,5	90	23,3	38	9,8	8	2,1
Toplumda saygınlığımı artırdı	20	5,7	32	9,1	47	13,4	74	21,0	126	35,8	53	15,1
Yaşam kalitemi artırdı	114	28,7	98	24,7	71	17,9	61	15,4	37	9,3	16	4,0

Katılımcıların katıldıkları spor etkinliklerinin öncelikli etkilerinin dağılımı incelendiğinde; %37,9'u kendilerini zinde hissettiklerini, %28,7'si yaşam kalitelerinin arttığını ve %20,3'ü vücut hatlarının düzelmeye başladığını 1. öncelikli etki olarak belirtmişlerdir (Çizelge 3.14).

Çizelge 3.15. Katılımcıların düzenli spor yapma ve spor yapmayı önerme dağılımları.

		n	%
Daha küçük yaşlardan itibaren düzenli şekilde spor yapmayı ister miydiniz?	Evet	490	95,0
	Hayır	26	5,0
	Toplam	516	100,0
Yakınlarınıza spor yapmayı önerir miydiniz?	Evet	499	96,9
	Hayır	16	3,1
	Toplam	515	100,0

Katılımcıların %95'i daha küçük yaşlardan itibaren düzenli şekilde spor yapmayı istediklerini, %96,9'u ise yakınlarına da spor yapmayı önerebileceğini belirtmiştir (Çizelge 3.15).

Çizelge 3.16. Oturulan semtte spor yapmaya olanak sağlayacak tesis durumu dağılımı.

		n	%
Oturduğunuz semtte spor yapmaya olanak sağlayacak spor tesis var mı?	Evet	356	69,1
	Hayır	159	30,9
	Toplam	515	100,0

Katılımcıların %69,1'i oturduğu semtte spor yapmaya olanak sağlayacak spor tesisi olduğunu ifade etmiştir (Çizelge 3.16).

Çizelge 3.17. Var olan tesis çeşidinin dağılımı.

		n	%
Var olan tesis çeşidi	Halı saha	95	25,2%
	Açık semt sahası	71	18,8%
	Kapalı spor salonu	156	41,4%
	Fitness merkezi	187	49,6%
	Diğer	30	8,0%

Katılımcıların %49,6'sı oturdukları semtte fitness merkezi, %41,4'ü kapalı spor salonu ve %25,2'si halı saha bulunduğunu ifade etmişlerdir (Çizelge 3.17).

Çizelge 3.18. Semt dışında bulunan spor tesislerine gitme durumlarının dağılımı.

		n	%
Semt dışında bulunan spor tesislerine gitme durumu	Hayır gitmiyorum	293	59
	Servisle gidiyorum	4	0,8
	Arabamla gidiyorum	31	6,2
	Yürüyerek gidiyorum	43	8,7
	Otobüsle gidiyorum	77	15,5
	Evet gidiyorum	59	11,9

Katılımcıların %59'u semt dışında bulunan spor tesislerine gitmediğini, %15,5'i ise otobüsle, %8,7'si ise yürüyerek gittiğini belirtmişlerdir (Çizelge 3.18).

Çizelge 3.19. Sportif etkinliklere katılmak istenilen ortam durumunun dağılımı.

		n	%
Sportif etkinliklere en çok katılmak istenen	Ailem ile	24	6,0
	Arkadaş grubuyla	292	73,2
	Yeni kişilerle oluşan gruplarla	29	7,3
	Tek başıma	66	16,5

Katılımcıların büyük çoğunluğu (%73,2) sportif etkinliklere arkadaş grubuyla katılmak istediklerini belirtmiştir (Çizelge 3.19).

Çizelge 3.20. Derslerin dışında bir işte çalışma durumunun dağılımı

		n	%
Dersleriniz dışında bir işte çalışıyor musunuz?	Evet	117	23,4
	Hayır	382	76,6
	Toplam	499	100,0

Katılımcıların %23,4'ü dersleri dışında bir işte çalıştığını belirtirken, %76,6'sı ders dışında başka bir işte çalışmamaktadır (Çizelge 3.20).

Çizelge 3.21. Spor yapmak için haftalık ayrılan saat dağılımı.

		n	%
Spor yapmak için haftalık ayrılan saat	İki güne bir 1'er saat ve üstü	87	21,2
	Her gün 1 saat üstü	51	12,4
	Haftada 2 defa 1'er saat	103	25,1
	Haftada 1 defa 1 saat	72	17,6
	Diğer	97	23,7
	Toplam	410	100,0

Katılımcıların %25,1'i haftada iki defa birer saat, %21,2'si iki günde birer saat ve üzeri, %17,6'sı ise haftada bir defa birer saat spor yaptıklarını ifade etmişlerdir (Çizelge 3.21).

Çizelge 3.22. Üniversitenizde bölümünüze göre spor etkinliği yapılma durumu.

		n	%
Üniversitenizde bölümünüze göre spor etkinliği var mı?	Evet	221	45,4
	Hayır	266	54,6
	Toplam	487	100,0

Katılımcıların %54,6'sı bölümlerinde spor etkinliği yapılmadığını belirtmiştir (Çizelge 3.22).

Çizelge 3.23. Katılım sağlanan spor etkinliklerinin dağılımı

		n	%
Katılım sağlanan spor etkinlikleri	Futbol	64	29,5
	Dans	61	28,1
	Tenis	57	26,3
	Voleybol	50	23,0
	Basketbol	29	13,4
	Taekwondo	26	12,0
	Masa Tenisi	24	11,1
	Atletizm	23	10,6
	Hentbol	15	6,9
	Badminton	14	6,5
	Jimnastik	11	5,1
	Güreş	6	2,8
	Bilardo	4	1,8
	Judo	2	0,9
	Amerikan Futbolu	2	0,9
	Çim Hokeyi	2	0,9
	Karate	1	0,5
	Diğer	48	22,1

Katılım sağlanan spor etkinlikleri incelendiğinde; %29,5 futbol, %28,1 dans, %26,3 tenis, %23 voleybol ve %22,1 ile diğer spor etkinliklerine katılım sağlandığı görülmektedir (Çizelge 3.23).

Çizelge 3.24. Beden eğitimi dersi ile ilgili genel görüşlerin dağılımı

		n	%
Okuduğunuz bölümde spor etkinliği düzenlenmesi için yeterli antrenör veya beden eğitimi öğretmeni bulunuyor mu?	Evet	151	30,7
	Hayır	159	32,3
	Fikrim yok	182	37,0
	Toplam	492	100,0
Üniversitenizde düzenlenen sportif etkinlik çeşidi sizce yeterli mi?	Evet	162	34,3
	Hayır	309	65,5
	Fikrim yok	1	0,2
	Toplam	472	100,0
Mevcut öğretim programınızda kaç kredi/saat beden eğitimi (spor) dersiniz var?	Hiç yok	272	56,3
	1 saat	15	3,1
	2 saat	61	12,6
	3 saat ve yukarısı	135	28,0
	Toplam	483	100,0
Beden eğitimi derslerimiz var ancak	Hiç yapılmıyor	78	28,0
	Ara sıra yapılıyor	49	17,6
	Düzenli yapılıyor	152	54,5
	Toplam	279	100,0

Katılımcıların %65,5'i üniversitelerinde düzenlenen sportif etkinlik çeşitlerinin yeterli olmadığını, %56,3'ü mevcut öğretim programlarında beden eğitimi dersi bulunmadığını, bulunanlarında %54,5'i bu derslerin düzenli yapıldığını belirtmiştir (Çizelge 3.24).

Çizelge 3.25. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri

	n	%
İnaktif	122	23,3
Minimum Aktif	254	48,6
Çok Aktif	147	28,1
Toplam	523	100,0

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde; %23,3'ünün inaktif, %48,6'sının minimum aktif, %28,1'inin ise çok aktif olduğu görülmektedir (Çizelge 3.25).

Çizelge 3.26. Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet değişkeni ile ilişkisi.

			Fiziksel Aktivite Düzeyi		
			İnaktif	Minimum Aktif	Çok Aktif
Cinsiyet	Kadın	n	90	135	61
		%	31,5	47,2	21,3
	Erkek	n	32	119	86
		%	13,5	50,2	36,3

Ki kare= 28,493; p= 0,000

Kadınların %31,5'inin inaktif, %47,2'sinin minimum aktif, %21,3'ünün ise çok aktif olduğu görülmektedir. Erkeklerin %13,5'inin inaktif, %50,2'sinin minimum aktif, %36,3'ünün ise çok aktif olduğu görülmektedir. Cinsiyet ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$) (Çizelge 3.26).

Çizelge 3.27. Fiziksel aktivite düzeyinin bölüm değişkeni ile ilişkisi.

			Fiziksel Aktivite Düzeyi		
			İnaktif	Minimum Aktif	Çok Aktif
Bölüm	SBF	n	36	102	120
		%	14,0	39,5	46,5
	GSF	n	73	115	22
		%	34,8	54,8	10,5
	DSDK	n	13	37	5
		%	23,6	67,3	9,1

Ki kare=92,840; p=0,000, SBF= Spor Bilimleri Fakültesi, GSF= Güzel Sanatlar Fakültesi, DSDK= Dilek Sabancı Devlet Konservatuarı

Bölüm ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki ele alındığında, fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde; SBF öğrencilerinin %46,5'inin çok aktif, GSF öğrencilerinin %54,8'inin minimum aktif ve DSDK öğrencilerinin ise %67,3'ünün ise minimum aktif olduğu görülmüştür. Bölüm ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$) (Çizelge 3.27).

Çizelge 3.28. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nden elde edilen fiziksel aktivite düzeyleri

		Kadın	Erkek
		Ortalama± SD	Ortalama± SD
SBF (MET-dk/hafta)	YŞFA	1162,1±1687,3	1595,8±2152,3
	OŞFA	784,1±1109	652,8±1061,7
	Yürüme	1280,3±1313,1	1261,7± 1399,3
	Oturma (dk)	244,7±126,6	297,9±141,7
	Toplam FA	3220,9±2878,6	3510,3±3133,9
GSF (MET-dk/hafta)	YŞFA	94,2±389,2	399,2±755,9
	OŞFA	152,3±402,6	185,4±350
	Yürüme	999,2±1142,9	1199,4±1051,9
	Oturma (dk)	435,3±188,4	393,9±186,3
	Toplam FA	1242,7±1485,9	1784±1272,1
DSDK (MET-dk/hafta)	YŞFA	249,7±572,6	294,5±533,7
	OŞFA	205,5±262	188,2±332,3
	Yürüme	914±1258,8	1191±1009,2
	Oturma (dk)	289,4±141,8	362,5±244,2
	Toplam FA	1369,2±1522,5	1673,7±1053,1
Toplam (MET-dk/hafta)	YŞFA	466,9±1141,5	1205,7±1908
	OŞFA	368,3±767,6	504,4±923,7
	Yürüme	1081,1±1217,7	1236,1±1293,5
	Oturma (dk)	358,5±187,9	329±170,9
	Toplam FA	1916,2±2245	2946,3±2802,2

SBF= Spor Bilimleri Fakültesi, GSF= Güzel Sanatlar Fakültesi, DSDK= Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarı YŞFA: Yüksek şiddette fiziksel aktivite, OŞFA: Orta şiddette fiziksel aktivite, FA: Fiziksel aktivite

Tüm gruptaki erkek katılımcıların YŞFA ve toplam FA puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. SBF ve DSDK bölümlerinde okuyan kadınların OŞFA puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Çizelge 3.28).

4. TARTIŞMA

Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerde öğrenim gören üniversite gençliğinin fiziksel aktivite düzeylerini ve sportif rekreasyon faaliyetlerine yönelik ilgileri ve katılım düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada katılımcıların %23,3'ünün inaktif, %48,6'sının minimum aktif, %28,1'inin ise çok aktif olduğu tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların yüksek şiddette fiziksel aktivite, orta şiddette fiziksel aktivite, yürüme ve toplam fiziksel aktivite puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların %40,6' s s sağlıklı bir yaşam, %37,8'i sporda başarı kazanma, % 20,2'si ise monotonluktan kurtulmak için sportif etkinliklere katıldıklarını belirtmişlerdir. Spor etkinliklerinin öncelikli etkilerinin incelenmesi sonucunda ise öğrencilerin %37,9'u katıldıkları spor etkinlikleriyle kendilerini zinde hissettikleri, %28,7'si yaşam kalitelerinin arttığı ve %20,3'ü vücut hatlarının düzelmeye başladığı belirlenmiştir.

Kişinin gelir düzeyi ve eğitim seviyesi rekreatif spor etkinliklerine katılımı belirleyici unsurların başında gelir. Bireyin sağlık alt boyutunda gelir düzeyi ve eğitim durumu ile rekreatif spora katılımı arasında pozitif bir ilişki vardır. Bireyin gelir durumu ve eğitim düzeyi ne kadar fazla ise rekreatif spora katılım da o oranda artmaktadır. Rekabet ve sosyal eğlence alt boyutunda ise gelir düzeyi ile rekreatif spora katılım gösterme arasında negatif bir ilişki vardır. Diğer bir deyişle kişinin gelir düzeyi azaldıkça o kişi başkalarıyla rekabet halinde olmak ve eğlenmek için rekreatif spora katılım göstermektedir (Ardahan 2013). Farklı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin anne (%30,9) ve baba (%44,7) eğitim durumları incelendiğinde ebeveynlerin çoğunluğunun üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir (Ergül 2008). Mevcut araştırmada katılımcıların anne eğitim durumları incelendiğinde; ilkokul mezunu olanların oranı %33,3, üniversite mezunu olanların oranı %25,2 olarak tespit edilmiştir. Baba eğitim durumları incelendiğinde; ilkokul mezunu olanların oranı %28,9, üniversite mezunu olanların oranı ise %18,9 olarak bulunmuştur. Gelir düzeyleri incelendiğinde katılımcıların %22,6'sının 1000 TL ve üzeri Aylık harcama tutarlarının olduğu tespit edilmiştir. Sportif rekreatif faaliyetlere katılımı maddi gelir ve eğitim düzeyinin yüksek olmasının önemli rol oynayabileceği söylenebilir.

Göktaş ve Çolak (2006) vergi dairesi çalışanlarının kurum dışında katıldıkları serbest zaman etkinliklerini inceledikleri çalışmada, katılımcıların %52 oranında spor etkinliğine katıldıklarını belirtmiştir. Katılımcıların, katıldıkları serbest zaman etkinliklerinin sosyal (%32,3), psikolojik (%26,3) ve fiziksel (%13,5) olarak sorunlarını giderdikleri tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada ise Zorba ve ark (2006) öğrencilerin %33,3' ünün serbest zamanlarında yaptıkları etkinlikleri sağlıklı bir yaşam sağlamak amacıyla yapmış olduklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde sportif serbest zaman faaliyetlerine katılımın sağlık üzerine olumlu etki yaptığı rapor edilmiştir (Arıkan ve Özkökeli 2002). Ergül (2008) farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin %42,7'sinin sağlıklı bir yaşam, %26'sının monotonluktan kurtulmak ve %18'inin ise kilo vermek için sportif etkinliklere katıldığını tespit etmiştir. Mevcut çalışmamızda sportif etkinliklere katılma nedenleri; kilo verme %8,7, değişik arkadaş grubu edinme %2,4, monotonluktan kurtulma % 20,2, sporda başarı kazanma %27,8, ev ortamından uzaklaşma %1,8, sağlıklı bir yaşam için ise %40,6 olarak tespit edilmiştir. Bu durum öğrencilerin %80 oranında çocukluk çağlarında sporla ilgilenmelerinin serbest zamanlarında sportif etkinliklere katılım düzeylerini belirlemede etken olduğu düşüncesi ile açıklanabilir.

Üniversite öğrencilerin çoğunluğu (%50,2) mutlu ettiği, eğlendirdiği için etkinliklere katıldığını, büyük bir kısmı da (%28,2) sosyalleşmek için ve (%34) yeni beceriler kazandırdığı, bilgi ve kültürünü artırdığı için serbest zaman etkinliklerine katıldıklarını belirtmişlerdir (Cengiz ve ark 2018). Yetişkin kadınların %72,7'sinin spor yapmadığı, spor yapan deneklerin %65,9'u zayıflamak için spor yaptığı, %34,1'inin sağlık için spor yaptığı gözlenmiştir (Öztürk 2006). Farklı bir çalışmada ise Kiper (2009) üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerini tercih nedenleri arasında ilk sırayı % 59.9 oranı ile arkadaşları ile bir arada olmalarını sağlaması almıştır. Bu çalışmada katılımcıların sporu öncelikli yapma amaçları incelendiğinde; katılımcıların %49,1'i sağlıklı bir yaşam için, %42,7'si sporda başarı kazanmak için, %22,4'ü monotonluktan kurtulmak için, %9,9'u kilo vermek için, %3'ü ev ortamından uzaklaşmak için ve %1,3'ü ise değişik arkadaş grupları edinmek sporu birinci öncelik olarak yaptıklarını ifade etmişlerdir. Çalışma sonuçları sporun yarışma amacının dışında, sağlığı koruma düşüncesi olarak algılandığını

göstermektedir. Bizim çalışmamızdaki sporun, başarı kazanmak amaçlı yapılmasının yüksek oranda çıkması örneklem grubunun bir kısmının spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden oluşmasıyla açıklanabilir.

Ev hanımlarının çoğunlukla kendilerini rahatlamış ve mutlu hissettikleri, sağlıklarına iyi geldiğini düşündükleri için bir serbest zaman değerlendirme faaliyetine katıldıkları belirtilmektedir (Önal 2007). Kadınlar üzerinde yapılan farklı bir çalışmada, sağlık inanç ölçeğinin algılanan ciddiye ve fiziksel yarar alt boyutlarının kadınların hayatlarının herhangi bir döneminde sportif rekreasyonel faaliyetlere katılıp katılmadığı ile anlamlı düzeyde ilişki olduğu ve bu faaliyetlere katılan kadınların algılanan ciddiye ve fiziksel yarar puanlarının katılmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ertüzün 2013). Katılımcıların katıldıkları spor etkinliklerinin öncelikli etkilerinin dağılımı incelendiğinde; %37,9'u kendilerini zinde hissettiklerini, %28,7'si yaşam kalitelerinin arttığını ve %20,3'ü vücut hatlarının düzelmeye başladığını 1. öncelikli etki olarak belirtmişlerdir.

Üniversitelerde fiziki alt yapıların ve sosyal etkinliklerin eksik olması üniversitede öğrenim gören bireylerin faaliyetlere katılmasında zorluk çekmesine sebep olmaktadır. Özellikle kız öğrencilerin erkeklere nispeten etkinliklere katılım gösterme konusunda daha pasif oldukları görülmüştür. Etkinliklere katılımda refah düzeyinin çok önemli bir unsur olduğu düşünülmektedir (Özşaker 2012). Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım göstermede en büyük dezavantaj olarak gördükleri durumun sosyal ortam ve bilgi eksikliği olarak gördükleri tespit edilmiştir. (Demirel ve Harmanda 2009). Mansuroğlu (2002) çalışmasında, Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılamama nedenlerini incelemiş ve öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılamama nedeni olarak zaman ve para eksikliği olduğunu belirtmiştir. Arıkan ve Özkökeli (2002) polis akademisi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %16,5'inin sosyal ve sportif tesislerin daha fazla artırılmasını, %13,5'inin ise akademide düzenlenen sportif organizasyonların artırılmasını istedikleri sonucuna varmıştır. Farklı bir çalışmada öğrencilerin çok istemelerine rağmen farklı sebeplerden dolayı serbest zaman faaliyetlerine ve sportif faaliyetlere katılamadığı ve bu durumun en önemli sebebinin üniversitelerin bu tür faaliyetleri düzenleme konusunda yetersiz kalmaları olduğu belirtilmiştir (Soyer ve Can 2003). Aydoğan ve ark (2007).

Üniversite öğrencilerinin %52'sinin üniversitede serbest zaman değerlendirmek için imkân olmadığını belirtmiştir. Söz konusu bu imkânların kimi zaman maddiyat kimi zaman ise zamansızlık olduğunu rapor etmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin %54,6'sı bölümlerinde spor etkinliği yapılmadığını, %65,5'i üniversitelerinde düzenlenen sportif etkinlik çeşitlerinin yeterli olmadığını ve %56,3'ü ise mevcut öğretim programlarında beden eğitimi dersi bulunmadığını belirtmiştir. Yapılan çalışmalardan elde edilen bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği araştırmada Öztürk (2005) katılımcıların % 14,8'inin inaktif, % 67,5'inin minimal aktif, % 17,7'sinin ise çok aktif olduğunu rapor etmiştir. Akova (2016) yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada düşük, orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite oranlarını kadın ve erkeklerde sırasıyla (%41,4 ve %29,4), (%46 ve %50,6), (%12,6 ve %20) olarak tespit etmiştir. Farklı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin %40,55'inin pasif, %43,73'ünün düşük aktif, %17,30'unun ise aktif fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir (Murathan 2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği farklı bir araştırmada personelin %7,6'sının inaktif, %14'ünün minimal aktif ve %78,4'ünün ise çok aktif olduğu belirtilmiştir (Özüdoğru 2013). Araştırmamızda katılımcıların %23,3'ünün inaktif, %48,6'sının minimum aktif, %28,1'inin ise çok aktif olduğu görülmektedir Cinsiyet faktörüne göre kadınların %31,5'inin inaktif, %47,2'sinin minimum aktif, %21,3'ünün ise çok aktif, erkeklerin ise %13,5'inin inaktif, %50,2'sinin minimum aktif, %36,3'ünün çok aktif olduğu görülmektedir. Bölüm ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde; SBF öğrencilerinin %46,5'inin çok aktif, GSF öğrencilerinin %54,8'inin minimum aktif ve DSDK öğrencilerinin ise %67,3'ünün ise minimum aktif olduğu tespit edilmiştir. Bölüm ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Yapılan araştırmalar incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca SBF öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin, araştırmaya katılan diğer bölüm öğrencilerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nden (UFAA) elde edilen fiziksel aktivite düzeylerine göre sağlıkla ilgili bölümlerde öğrenim gören üniversite

öğrencilerinin şiddetli fiziksel aktivite değeri 326 MET-dk/hafta, orta düzeyde şiddetli fiziksel aktivite değeri 203 MET-dk/hafta, yürüme değeri 1429 MET-dk/hafta ve oturma süresi ise 470 dk olarak tespit edilmiştir (Savcı ve ark 2006). Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan farklı bir çalışmada yüksek düzeyde aktivite değeri 2969 MET-dk/hafta, orta düzeyde aktivite değeri 1073 MET-dk/hafta, düşük düzeyde aktivite değeri 2402 MET-dk/hafta ve oturma süresi ise 3182 dk olarak belirtilmiştir (Şahin ve ark 2017). Kızar ve ark (2016) şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite, toplam fiziksel aktivite değerlerini erkek üniversite öğrencilerinde kadınlardan yüksek bulmuştur. Erkek ve kadınların düşük, orta ve yüksek fiziksel aktivite düzeylerindeki yüzde değerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamazken, toplam fiziksel aktivite değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemiştir. Mevcut çalışmamızda tüm gruptaki erkek katılımcıların yüksek şiddette fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. SBF ve DSDK bölümlerinde okuyan kadınların orta şiddette fiziksel aktivite puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin bölümlere göre değiştiği ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel aktive düzeylerine sahip olduğu söylenebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerde eğitim gören üniversite gençliğinin fiziksel aktivite düzeylerini ve sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılım düzeyleri incelenmiştir. Buna göre;

- Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde; %23,3'ünün inaktif, %48,6'sının minimum aktif, %28,1'inin ise çok aktif olduğu görülmektedir.
- Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde; kadınların %31,5'inin inaktif, %47,2'sinin minimum aktif, %21,3'ünün ise çok aktif olduğu görülmektedir. Erkeklerin %13,5'inin inaktif, %50,2'sinin minimum aktif, %36,3'ünün ise çok aktif olduğu görülmektedir. Cinsiyet ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$).
- Bölüm ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde; SBF öğrencilerinin %46,5'inin çok aktif, GSF öğrencilerinin %54,8'inin minimum aktif ve DSDK öğrencilerinin ise %67,3'ünün ise minimum aktif olduğu tespit edilmiştir. Bölüm ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$).
- Tüm gruptaki erkek katılımcıların yüksek şiddette fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. SBF ve DSDK bölümlerinde okuyan kadınların orta şiddette fiziksel aktivite puanları ise erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.
- Katılımcılar %37,9'u katıldıkları spor etkinlikleriyle kendilerini zinde hissettiklerini, %28,7'si yaşam kalitelerinin arttığını ve %20,3'ü vücut hatlarının düzelmeye başladığını belirtmişlerdir.
- Katılımcılar % 20,2'si monotonluktan kurtulma, %37,8'i sporda başarı kazanma, %40,6' s s ise sağlıklı bir yaşam için sportif etkinliklere katıldıklarını belirtmiştir.

Bu alışma üç bölümle sınırlandırılmıştır. Fakat daha geniş bir kitle üzerinde yapılacak çalışmalar sonrasında daha iyi sonuçların çıkabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, ğrencilerin sportif rekreasyonel faaliyetlere ilgisinin arttırılması, üniversitelerdeki iş verimi ve akademik başarı düzeyinin yükseltilmesi ve daha da önemlisi rekreasyon / spor kültürünün oluşturulması için rekreasyon amaçlı maliyeti düşük, daha pratik kullanım olanaklarına sahip çok amaçlı tesisler yapılmalıdır.



6. KAYNAKLAR

- Abadan N, 1961. Üniversite öğrencilerin serbest zaman faaliyetleri. Ankara, Ajans Türk Matbaası, s.23.
- Akova İ, 2016. 20 yaş üstü erişkinlerde uyku süresi kalitesi fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik ölçümler arasındaki ilişkiler. Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Uzmanlık tezi, 2016.
- Alpkaya U, Mengutay S, 2004. Fiziksel aktivitenin reaksiyon sürecinin incelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(3), 49–57.
- Ardahan F 2013. Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin remm ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya Örneği. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2):1-15
- Ardahan F, Turgut T, Kaplan Kalkan A, 2016. Serbest zaman ve rekreasyon. in: her yönüyle rekreasyon, Ed: Ardahan F, Detay Yayıncılık, 1. Baskı, s. 10-36.
- Ardıç, F, 2014. Egzersiz reçetesi. Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation, 60(2), 1-8.
- Arıkan Y, Özkökeli N, 2002. Polis akademisi öğrencilerinin boş zaman faaliyetleri üzerine bir araştırma. Polis Bilimleri Dergisi, 4(1-2), 158-170.
- Arslan N, 1994. Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme öğretmen yetiştiren kurumlarda karşılaştırmalı araştırma. D.E.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, İzmir.
- Aydoğan Y, Aral N, 2007. “Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme durumlarının incelenmesi”. Milli Eğitim Dergisi Sayı:173, S:125-136.
- Baltacı G, Düzgün İ, 2008. Adölesan ve Egzersiz. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Ankara: Klamat Matbaacılık. 03 Mayıs 2017 tarihinde <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t40.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Bayer M Z, 1992. Turizme Giriş. İşletme Fakültesi.
- Bekdemir, A. (2011). Kütahya Merkez Emniyet Teşkilatında görevli polislerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Bucher C H, and Bucher, C. A. 1974. Recreation For Today's Society, New Jersey, ss.1-7.
- Cengiz B, Karaelmas D, Karayılmazlar S, Güler KE 2018. MYO Öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi: Bülent Ecevit Üniversitesi Çaycuma Yerleşkesi Örneği. Journal of Bartın Faculty of Forestry, 20 (2), 163-175.
- Çamlıyer H, 1991. Spor ve serbest zaman eğitimi, 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu Bildiriler Kitabı, S:239.
- Çamlıyer H, 1991. Spor Eğitimi, 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu Bildiriler Kitabı, S:389.
- Demir C, Demir N, 2006. Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. Ege AcademicReview6.1 (2006): 36-48.
- Demirel M, Harmandar D, 2009. Determination of the constraints on recreational participation of university students, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi ISSN: 1303–5134, 6(1).
- Department of Health. 2017. Physical Inactivity and Cardiovascular Disease.
- Dumazedier J, 1974. The sociology of lesiure, trans. Marea A. McKenzie, Elsevier, Amsterdam, Oxford, New York.
- Edwards H, 1973. Sociology of Sport, The Dorsey Press, Homewood.

- Ergül OK, 2008. Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Ertüzün E, 2013. Kadınların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançları. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Farrell P, Lundegren HM, 1999. The process of recreation programming theory and technique. 3rd Ed. Venture Publish, Cato Ave.
- Francis KT, 1999. Status of the Year 2000 Health Goals For Physical Activity and Fitness. Physical Therapy, 79(4), 405–414.
- Göktaş Z, Çolak M, 2006. “Vergi dairesi başkanlığında çalışan personelin boş zamanlarını değerlendirmesi üzerine bir araştırma(Balıkesir örneği)”. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla,P-008.
- Güçlü M, 2013. “Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi.” Gençlik Araştırmaları Dergisi 1.1 (2013).
- Güngörmüş HA, Yetim Çalık C, 2006. Ankara’daki beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin araştırılması. Cilt:14 No:1 Kastamonu Eğitim Dergisi 285-298, Mart, 2006.
- Hacıcaferoğlu S, 2014. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin serbest zaman (rekreasyon) aktivitelerine katılımlarının belirlenerek incelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi.
- Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y, 2015. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Detay Yayıncılık, 3.Baskı, s. 29.
- IPAQ. Guidelines For Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Short and Long Forms, 2005. Available fromfile:///C:/Users/asus/Downloads/scoring_protocol%20(1).pdf
- Karaca A, 2000. Ankara ilinde çalışan bireylerin bedensel etkinlik düzeyleri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5, 3, 11-9.
- Karaca A, 2017. Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri. Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara.
- Karaca A, Turnagöl HH, 2007. Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliliği. Spor Bilimleri Dergisi, 18, 2, p. 68-84.
- Karaküçük S, Akgül BM, 2016. Ekorekreasyon rekreasyon ve Çevre. Gazi Kitabevi, s. 43.
- Karaküçük S, 1997. Rekreasyon, İkinci Basım, Seren Ofset, Ankara, s.16.
- Kılbaş, Ş. 1995. Gençlik ve boş zamanı değerlendirme. Çukurova Üniversitesi Basımevi, Adana, s.18.
- Kızar O, Kargün M, Togo OT, Biner M, Pala A. 2016. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Marmara University Journal of Sport Science, 1(1): 63-74.
- Kiper T, 2009. Namık Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi (Tekirdağ) öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi. Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi, 6 (2), 191-201.
- Köknel Ö, 1981. Cumhuriyet Gençliği ve Sorunları. İstanbul, Cem Yayınları, s.350.
- Köycü Öpözlü A, (2006). Çağımızda değişen sağlık bilincinin sportif rekreasyona katılım düzeyine etkisinin araştırılması (Kütahya Örneği). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Kurar İ, Baltacı F, 2014. Rekreasyon ve Animasyon. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Mansuroğlu S, 2002. “Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi”, Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fak. Der.15(2), S.53-62.
- McLean DD, Hurd AR, Rogers NB, 2008. Kraus recreation and leisure in modern society, Eighth Editon.

- Menteş E, Mentş B, Karacabey K, 2011. Adolesan dönemde obezite ve egzersiz. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, S. 8.2, s. 963-977.
- Mirzeoğlu N, 2003. Spor bilimlerine giriş. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Murathan F, 2013. Üniversite öğrencilerinde obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ, 2013
- Önal A, 2007. Ev hanımlarının rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının ve beklentilerinin tespiti. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Özşaker M, 2012. Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. Selçuk University Journal of Physical Education And Sport Science, 14 (1): 126-131.
- Öztürk E, 2006. 18-40 yaş kent yoksulu kadınların rekreasyon alışkanlıkları (İstanbul-Pendik Ahmet Yesevi Mahallesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.
- Öztürk M, 2005. Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özüdoğru E, 2013. Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- Pala A, Kolayış H, (2016). "The analysis of physical education and sports teachers' recreation habits and job." Journal of Human Sciences 13.1 (2016): 1887-1896.
- Parker D S, 1976. The sociology of leisure, London: George Allen&Unwin.
- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera AM, 1995. Physical activity and public health. a recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. The Journal of The American Medical Association, 273, 402-407.
- Pettee KK, Tudor-Locke C, Ainsworth BE, 2008. The measurement of energy expenditure and physical activity. (Ed Wollinsky, I., Driskell, J.A). Sport Nutrition Energy Metabolism and Exercise. CRC Press, Taylor & Francis Group, US.
- Pettee KK, Storti KL, Ainsworth BE, Kriska AM, 2008. Measurement of physical activity and inactivity in epidemiologic studies. (Ed I-Min Lee). Epidemiologic and Metabolism. 100(8), 3011-3020.
- Powers S, 2014. Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance. McGraw-Hill Higher Education.
- Robison J, Miller WC, 2004. Exercise, physical activity, weight and health, Health at Every Size, 18(4), 49,50.
- Sağcan Mi, 1986. Recreation and tourism (rekreasyon ve turizm). İzmir: Cumhuriyet Press (Basımevi). İzmir.
- Sallis JF, 2009. Measuring physical activity environments: a brief history. American Journal of Preventive Medicine, 36(4), 86-92.
- Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce İnal D, Tokgözoğlu L, 2006. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. Türk Kardiyol Dern Arş, 2006; 34: 166-172.
- Soyer F, Yusuf C, 2003. Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması, Ankara, I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, s.102-120.
- Street G, James R, Cutt H, 2007. The relationship between organised physical recreation and mental health. Health Promotion Journal of Australia, 18(3), 236-239.
- Sucu Y, 1996. "Yönetmel Zamanın Etkin Kullanılması", El Kitabı, Bolu.
- Süzer M, 2000. Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Dergisi Issn: 1301-0085, Sayı:8.

- Şahin M, Kırandı Ö, Atabaş G, Bayraktar B, 2017. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği). Spor Eğitim Dergisi, 1(1): 26-33.
- Şahin Z, 2002. Ergenlerde fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tekin A, Tekin G, Amman MT, 2006. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi, Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Muğla, P-009, 2006 Etkinliği. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tezcan M, 1982. Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi, Ankara, A.Ü.E. Fak. Yayınları No:116.
- THSK, 2014. (Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Kuban Matbaacılık.
- Tümer A, 2007. Fiziksel aktiviteyi arttırmada değişim aşaması temelli bireysel danışmanlık girişiminin etkisi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 2015 31 (2): 26-39.
- USDHHS (United states department of health and human services) 2000. Healthy People 2010, 2nd ed, Washington D.C: US Government Printing Office.
- Yetim A, 1999. Öğretmenlik mesleği ve beden eğitimi spor öğretmeninin sosyal görevleri. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi 1999; 3: 222-234.
- Yetim A, 2000. Sporun sosyal görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2000; 5(1): 63.
- Zorba E, 2006. Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Zorba E, Saygın Ö, 2009. Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk. Ankara: İnceler Ofset.
- Zorba İkizler HC, Tekin A, Miçoğullar Zorba E, 2006. Herkes için spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

6. EKLER

EK A: Anket Formu

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ve Sportif Rekreasyon Alışkanlıklarının Belirlenmesi" amacıyla hazırlanmıştır.

Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacak olup veriler üzerinde bireysel olarak değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle anket formuna isim yazılması **GEREKMEMEKTEDİR**.

Yüksek Lisans Tezimi oluşturacak olan bu çalışmaya vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

NOT: 20. ve 22. soruları önem sırasına göre sıralayıp numaralandırarak cevaplayınız.

Birten ERDOĞAN
Yüksek Lisans Öğrencisi
Selçuk Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1. Cinsiyetiniz:
☐ Kadın ☐ Erkek
2. Yaşınız?.....
3. Üniversitenizde okuduğunuz bölüm?
4. Anne eğitim durumu?
☐ Okur yazar değil ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora
5. Baba eğitim durumu?
☐ Okur yazar değil ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora
6. Anneniz spor yapıyor mu?
☐ Evet, düzenli olarak spor yapıyor
☐ Hayır, spor yapmıyor
☐ Ara sıra spor yapıyor
7. Babanız spor yapıyor mu?
☐ Evet, düzenli olarak spor yapıyor
☐ Hayır, spor yapmıyor
☐ Ara sıra spor yapıyor
8. Kardeşiniz spor yapıyor mu?
☐ Evet, düzenli olarak spor yapıyor
☐ Hayır, spor yapmıyor
☐ Ara sıra spor yapıyor
9. Aylık harcama tutarınız?
☐ 100-300 TL ☐ 301-500 TL ☐ 501-750 TL ☐ 751- 1000 TL ☐ 1001- Üstü
10. Mezun olduğunuz lisenin türü?
☐ Özel lise ☐ Düz lise ☐ Anadolu lisesi ☐ Süper lise ☐ Meslek lisesi
11. En uzun süre yaşadığınız yer?
☐ Köy ☐ Belde ☐ İlçe ☐ Kent ☐ Büyük kent
12. Çocukluk çağında sporla ilgilendiniz mi?
☐ Evet ☐ Hayır
13. Yanıtınız "Evet" ise hangi düzeyde ilgilendiğinizi işaretleyiniz.
☐ Okulda Beden Eğitimi derslerinde ☐ Herhangi bir spor kulübünde
☐ Kendim amatörce ☐ Alt yapıda
- 13/A-Sportif etkinliklere öncelikle hangi nedenle katılıyorsunuz?
☐ Kilo vermek için ☐ Monotonluktan kurtulmak için ☐ Ev ortamından uzaklaşmak için
☐ Değişik arkadaş grubu edinmek için ☐ Sporda başarı kazanmak için ☐ Sağlıklı bir yaşam için

14. İlköğretimden başlayarak beden eğitimi derslerinde egzersizin önemi ve gereğine ilişkin yeterli bilgiyi aldınız mı?
☐ Evet ☐ Hayır

15. Yanıtınız "Evet" ise bu bilgi düzenli spor yapmanız için yeterli oldu mu?
☐ Evet ☐ Hayır

15/A- Şu anda spor yapıyor musunuz?
☐ Evet
☐ Hayır
☐ Ara sıra spor yapıyorum

16. Spor yapıyorsanız hangi düzeyde spor yapıyorsunuz?
☐ Okul takımında oynuyorum ☐ Kulüpte spor yapıyorum ☐ Sağlık için spor yapıyorum
☐ Eğlence için spor yapıyorum

17. Spor yapıyorsanız hangi spor branşını yapıyorsunuz?
☐ Basketbol ☐ Futbol ☐ Voleybol ☐ Atletizm ☐ Güreş
☐ Tenis ☐ Badminton ☐ Hentbol ☐ Başka varsa yazınız.....

18. Sporu hangi sıklıkla yapıyorsunuz? Haftada.....gün.....'er saat yapıyorum.

19. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?.....

20. Sporu öncelikle hangi amaçla yapıyorsunuz? ÖNCELİK SIRASINA GÖRE NUMARALAYINIZ.

☐ Kilo vermek için ☐ Monotonluktan kurtulmak için ☐ Ev ortamından uzaklaşmak için
☐ Değişik arkadaş grubu edinmek için ☐ Sporda başarı kazanmak için ☐ Sağlıklı bir yaşam için

21. Spor faaliyetlerine katılımınız nasıl oldu?

☐ Arkadaşlarımın teşvikiyle ☐ Kendi ilgi ve istegimle
☐ Ailemin yönlendirmesi ile ☐ Tesadüfen katıldım
☐ Beden eğitimi öğretmenim sayesinde ☐ Başka varsa yazınız.....

22. Yaptığınız spor etkinliklerinin size ne gibi etkileri olduğunu düşünüyorsunuz? ÖNCELİK SIRASINA GÖRE NUMARALANDIRINIZ.

☐ Vücut hatlarım düzgünleşmeye başladı.
☐ Kendimi zinde hissediyorum.
☐ Kendimi yorgun hissediyorum.
☐ Yaşamım renklendi mutluluğum arttı.
☐ Toplumda saygınlığımı artırdı.
☐ Yaşam kalitemi artırdı.

23. Daha küçük yaşlardan itibaren düzenli şekilde spor yapmayı ister miydiniz?
☐ Evet ☐ Hayır

24. Yakınlarınıza spor yapmayı önerir miydiniz?
☐ Evet ☐ Hayır

25. Oturduğunuz semtte spor yapmaya olanak sağlayacak spor tesisi var mı?
☐ Evet ☐ Hayır

25/A-Eğer varsa tesisin çeşidi nedir?
☐ Hali saha ☐ Açık semt sahası ☐ Kapalı spor salonu ☐ Fitness merkezi ☐ Diğer.....

25/B- Tesislerden yararlanıyor musunuz?

- ☐ Evet ☐ Hayır ☐ Ara sıra

25/C- Tesislerden yararlanamama sebepleriniz sizce nelerdir?

- ☐ Kullanım ücreti yüksek ☐ Çalıştırıcı yok ☐ Evime uzak ulaşamıyorum
☐ İlgilendiğim spor branşında salon/saha yok ☐ Zamanım yok

26. Semtiniz dışında bulunan spor tesislerine gidiyor musunuz?

- ☐ Hayır gitmiyorum ☐ Arabamla gidiyorum ☐ Otobüsle (Dolmuş) gidiyorum
☐ Servisle gidiyorum ☐ Yürüyerek gidiyorum ☐ Evet gidiyorum

27. Sportif etkinliklere en çok hangi ortamlarda katılmak istersiniz?

- ☐ Ailem ile ☐ Arkadaş grubumla ☐ Yeni kişilerle oluşan gruplarla ☐ Tek başıma ☐ Fark etmez

28. Dersleriniz dışında bir işte çalışıyor musunuz?

- ☐ Evet ☐ Hayır

29. Çalışıyorsanız eğer; Haftada.....gün.....saat olduğunu yazınız.

30. Günlük ortalama kaç saat derse giriyorsunuz? Günde ortalama.....saat derse giriyorum.

31. Spor yapmak için haftada yaklaşık kaç saat ayırıyorsunuz?

- ☐ İki güne bir 1'er saat ve üstü ☐ Başka yazınız.....
☐ Her gün 1 saat üstü ☐ Haftada 1 defa 1 saat
☐ Haftada 2 defa 1'er saat

32. Üniversitenizde bölümünüze göre spor etkinliği var mı?

- ☐ Evet ☐ Hayır

33. Cevabınız Evet ise; düzenlenen hangi spor etkinliklerine katılıyorsunuz?

- ☐ Badminton ☐ Basketbol ☐ Dans ☐ Jimnastik ☐ Karate ☐ Amerikan Futbolu
☐ Voleybol ☐ Futbol ☐ Hentbol ☐ Judo ☐ Taekwando ☐ Çim Hokeyi ☐ Güreş
☐ Atletizm ☐ Tenis ☐ Bilardo ☐ Masa Tenisi ☐ Varsa başka yazınız.....

34. Okuduğunuz bölümde spor etkinliği düzenlemesi için yeterli antrenör ve ya beden eğitimi öğretmeni bulunuyor mu?

- ☐ Evet ☐ Hayır ☐ Fikrim yok

35. Üniversitenizde düzenlenen sportif etkinlik çeşidi sizce yeterli mi?

- ☐ Evet ☐ Hayır

36. Mevcut öğretim programınızda kaç kredi/saat beden eğitimi(spor) dersiniz var?

- ☐ Hiç yok ☐ 1 saat ☐ 2 saat ☐ 3 saat ve yukarısı

37. Beden Eğitimi derslerimiz var ancak

- ☐ Hiç yapılmıyor ☐ Ara sıra yapılıyor ☐ Düzenli yapılıyor

38. Soruların kapsamadığı başka görüşleriniz varsa yazınız.

.....
.....
.....
.....
.....

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

International Physical Activity Questionnaire (Short)

İnsanların günlük yaşayış içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmesiniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.

Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1

Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirmegibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

☐ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz ➡)

Haftada ____ gün

2

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

☐ Bilmiyorum / Emin değilim

Günde ____ dakika

Günde ____ saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3

Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

☐ Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz ➡)

Haftada ____ gün

4

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

☐ Bilmiyorum / Emin değilim

Günde ____ dakika

Günde ____ saat

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

5

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

☐ Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz ➡)

Haftada ____ gün

6

Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

☐ Bilmiyorum / Emin değilim

Günde ____ dakika

Günde ____ saat

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

7

Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum / Emin değilim

Günde ____ dakika

Günde ____ saat

EK B: Etik Kurul

Arak Tarih ve Sayısı: 06/03/2018-E.27117



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 40990478-050.99/
Konu : Etik Kurul Kararı

Sayın Doç. Dr. Serkan REVAN

"Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ve Sportif Rekreasyon Alışkanlıklarının Belirlenmesi" isimli yüksek lisans tez projesi ile ilgili Fakültemiz Etik Kurulu'nun almış olduğu 16.02.2018 tarihli karar ekte verilmektedir.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mehmet Bozkurt ATAMAN
Dekan V.

Ek : Etik Kurul Kararı

06/03/2018 G. Pers. : A.ÇİFCİ

Evrakı Doğrulamak İçin : http://193.255.244.181/enVision-Sorgula/Validate_Doc.aspx?V=BE6EBVJHP
Selçuk Üniversitesi SBF Alaeddin Keykubad Kampüsü, Konya-Türkiye
Bilgi İçin: Ahmet ÇİFCİ Faks:3322411607
e-Posta :info@selcuk.edu.tr Elektronik Ağı :www.selcuk.edu.tr selcukuniversitesi@hs01.kep.tr

belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C
Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

Karar Sayısı : 08

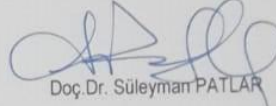
Sayın : Serkan REVAN

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi / KONYA

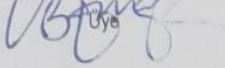
Yürütücü : Serkan REVAN

Yrd. Araştırmacı : Birten ERDOĞAN

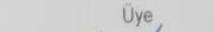
"Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ve Sportif Rekreasyon Alışkanlıklarının Belirlenmesi " isimli yüksek lisans tez projesi öneriniz incelenmiş ve Fakültemiz Girişimsel Olmayan Etik Kurul yönergesine uygunluğuna oy birliği/ oy çokluğu ile karar verilmiştir. 16.02.2018


Doç.Dr. Süleyman PATLAR
Başkan

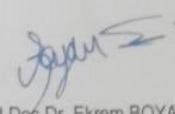
Doç.Dr. İ. Bulent EİSEKİOĞLU

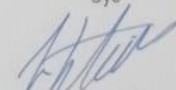

Üye

Doç.Dr. Oktay ÇAKMAKÇI


Üye

Yrd.Doç.Dr. Ekrem BOYALI


Üye


Yrd.Doç.Dr. Ferhat ÜSTÜN

(Raportör)

1. Etik Kurul Kararları Spor Bilimleri Fakültesi"Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesine göre verilmektedir.
2. Etik Kurul Kararları danışma niteliğindedir. Üyeler projeler hakkında verdikleri kararlardan dolayı idari ve cezai sorumluluk taşımaz.
3. Projenin yürütülmesi sırasında oluşacak olumsuzluklarda proje yürütücüleri sorumludur.
4. Etik Kurul Raporu verilen projelerde daha sonra proje ile ilgili bir değişiklik (araştırmacı, yöntem vb.) olması durumunda Etik Kuruldan yeniden onay alınması gerekmektedir. Aksi takdirde önceden alınmış olan rapor geçerliliğini yitirecektir.

7. ÖZGEÇMİŞ

15.04.1986 yılında Konya'nın Kulu ilçesinde doğdu. İlk,orta ve lise öğrenimini Kulu'da tamamladıktan sonra 2006 yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda lisans eğitimine başladı. 2010 yılında beden eğitimi ve spor öğretmeni unvanı ile mezun oldu. 2012 yılında Konya Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladı. 2009-2017 yılları arasında basketbol hakemliği yaptı.

Halen Kulu Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak görev yapmakta olup aynı zamanda Konya ASEM/KOMEK'te yüzme antrenörlüğüne devam etmektedir.

