



Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

Oktay KIZAR*

Mehmet KARGÜN**

Osman Tolga TOGO***

Mustafa BİNER****

Adem PALA*****

Öz

Bu çalışmada, Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, aile gelir durumu ve sigara kullanım durumuna göre fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarını ve bu parametreler arası ilişkileri incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla gönüllülük esasına göre Bingöl Üniversite'sinden toplam 719 (396 kadın, 323 erkek) öğrenciye fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite (FA) Anketi (IPAQ) kısa formu uygulanmıştır. FA seviyeleri; inaktif, minimum aktif ve HEPA aktif grupları olarak belirlenmiş ve MET yöntemi uygulanmıştır. Uluslararası fiziksel aktivite anketi ile haftalık şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktivite ve yürüme süreleri belirlendi. Katılımcıların toplam fiziksel aktivite süresi hesaplanarak 'düşük, orta ve yüksek düzey' biçiminde sınıflandırıldı. Şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite, toplam fiziksel aktivite değerleri erkeklerde kadınlardan yüksek bulundu. Orta ve yüksek fiziksel aktivite düzeylerindeki yüzde değerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmadı. Gelir durumuna göre toplam fiziksel aktivite ve yürüme parametreleri için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite değişkenleri için anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Çalışmanın sonucunda; Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre toplam fiziksel aktivite değerleri, gelir durumuna göre ve sigara kullanım durumuna göre şiddetli aktivite, haftalık yürüme aktivitesi ve toplam fiziksel aktivite değerleri arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Yaşam Kalitesi

* Okutman, Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, oktaykizar@mynet.com

** Yrd. Doç. Dr., Tokat Gazi Osman Paşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mehmet.kargun@gop.edu.tr

*** Arş. Gör., Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, tolgatogo@gmail.com

**** Arş. Gör., Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mustafa.biner@marmara.edu.tr

***** Arş. Gör., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, adempala@mu.edu.tr

The Examining of The Physical Activity Level of The University Students

Abstract

In this study, it is aimed to examine the physical activity and differences of life quality of the university students according to their gender, family income and smoking status. Based on a voluntary basis, short form of international physical activity questionnaire was applied to 719 young adults (396 female, 323 male) in Bingöl University. To determine the physical activity level, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was applied. PA levels are determined by MET method as inactive, minimum active and HEPA active groups. PA levels of the students of Bingöl University were determined according to their gender, income status and smoking status. Their weekly intense and moderate physical activity and walking time were determined with the International physical activity questionnaire. The total duration of the physical activity of the participants was calculated and classified as low, medium and high level.

It was found that statistically significant differences according to the total income of physical activity and walking parameters, significant differences were not detected in moderate and intense physical activity variables. According to their smoking status such as regular smokers, occasional smokers, leavings smokers and never smokers; it is observed that there is a difference between the levels of intense activity, weekly walking activity, and total physical activity of the students. On the other hand, there was no significant difference between moderate activity levels.

It is determined that there is a significant difference between the total physical activity levels by gender, the intense activity, weekly walking activity, total physical activity levels of the university students according to the income status and smoking status.

Keywords: Physical Activity, Student, Quality of Life

GİRİŞ

Fiziksel aktivite (FA) hayatımızın tüm dönemlerinde psikolojik ve fiziksel sağlığı etkilemektedir (WHO, 2000; Arabacı ve Çankaya, 2007). Teknolojinin sürekli ve sinsi gelişmesi çevrede daha az fiziksel aktiviteyi gerektirmektedir. 1970'lerde bilgisayar oyunlarının gelişmesiyle çocuk, genç ve yetişkinler için rekreasyon aktivitelerinde yeni çağa girilmiştir (Arabacı ve Çankaya, 2007; Brady, 1988). Fiziksel aktivite yetersizliği, kronik arter hastalığı ve düşük sosyoekonomik düzeyden etkilenen diğer hastalıkların sıklığını artırmaktadır (Savcı ve ark, 2006). Bu nedenle, kronik hastalıklardan korunmak için gerekli olan fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi amacıyla çok sayıda fiziksel aktivite değerlendirme yöntemi geliştirilmiştir. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerinin kanıtlanabilmesi için doğru ve güvenilir bir şekilde değerlendirilmesi son derece önemlidir (Savcı ve ark, 2006). Kanada'da 1998 yılında yetişkinler için FA programları geliştirildi. Bu programlarda, yetişkinlere kişisel sağlıklarını en iyi fayda sağladığından orta yoğunluktaki düzenli fiziksel aktiviteler önermektedir (Arabacı ve Çankaya, 2007; Bauman, 2004).

Ayrıca Kanada Sağlık Sistemi'ne göre yetişkinlerin fiziksel aktivitelerini arttırarak, sağlık için daha az harcama yapılmaktadır (Katzmarzky ve ark, 2000).Çağımızda yaşam koşulları insanları daha az hareket eder duruma getirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO)'nün 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1.9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır.Toplumsal büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, "spor" kelimesi ile eşanlamli olarak algılanmaktadır. Oysa fizikselaktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızınıarttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir. Bireyleringün içerisinde fiziksel olarak aktif olabilecekleri 4 temel alan vardır. Bunlar; İşyeri, ulaşım (yürüme, bisiklet kullanma, vb.),ev içi işler, boş zaman aktiviteleri (spor ve rekreasyonel aktiviteler) dir (Akyol ve ark, 2008; özer ve ark 2008).Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini (quality of life), "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılıolarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar. Birdiğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışınıtanımlamaktadır (Vural ve ark, 2010; Zorba, 2008).Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplumlar için, bireylerinen uygun düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yaşam süresinin uzatılması ve kaliteli yaşam içinbunun gerekliliği açıktır (Yüksel, 2001).

Günümüzde bir çok ülkede morbidity ve ölüm risk profili hızla değişmektedir. Enfeksiyon hastalıkları azalmasına karşı yaşam biçimi ile ilgilihastalıklar artmaktadır (Murray ve ark, 1997). Kronik hastalıklar ile ilgili riskfaktörleri bir çok bilimsel çalışmada araştırılmış ve fiziksel aktiviteninönleyici rolü olduğu kanıtlanmıştır (Berlin ve ark, 1990).Örneğin, Ulaşım biçiminde yapılan çok küçük değişiklikler bile obezitekarşısında çok büyük faydalar sağlamaktadır (Bell ve ark, 2002).

Günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için temel etkenler beslenme ve fiziksel aktivitedir (Vural ve ark, 2010).

Üniversitede okuyan öğrencilerin cinsiyet, aile gelir durumu ve sigara kullanım durumuna göre fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarını ve bu parametreler arası ilişkileri incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tarama modellerinden "betimsel tarama modeli" ne uygun olarak düzenlenmiştir. Nicel araştırma türlerinden biri olan betimsel tarama modelleri; bir konudaki hâlihazırdaki durumu araştırmayı amaçlayan araştırma modelleridir. Araştırma için önce alan ile ilgili literatür taraması yapılmış ve bu konudaki çalışmalar gözden geçirilmiştir.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Bingöl Üniversitesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem gurubu ise tesadüfî yöntemle seçilmiş gönüllü olan 323 Erkek 396 bayan toplam 719 kişiden oluşmaktadır. Her bir öğrenci çalışmanın konusu hakkında bilgilendirilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi(International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) kısa formu kullanılmıştır. Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve arkadaşları tarafından yapılan bu anket için, Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır. Bu anket, oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak "MET-dakika/hafta" olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak inaktif (<600 MET- dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi minimum aktif olan (600 – 3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite çok aktif olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırıldı (Vural ve ark, 2010; Craig ve ark, 2003).

Çalışmamızda, kendi kendine uygulanabilen kısaform UFAA kullanıldı (Özer ve Baltacı, 2008). UFAA'nın Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Genç ve ark, 2002).

Fiziksel aktivitelere ilişkin enerji tüketimlerinin hesaplanmasında her bir aktivitenin haftalık süresi (dakika) ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi için oluşturulan MET enerji değerleri çarpılmıştır. Böylece her bir birey için şiddetli, orta, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivitelere ilişkin enerji tüketimleri MET-dk/Hafta biriminde elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin elde edilmesinden sonra, veriler SPSS 21.0 istatistik paket programından yararlanılarak, yüzdelere, dağılımlar, aritmetik ortalama ve standart sapmaları belirlenmiştir. İstatistiki değerlendirmeler yapılırken uzman kişilerin görüşleri ve yardımlarından faydalanılmıştır. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında Chi-Square (X²) testi kullanılmıştır. Nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında ilk olarak parametrik test koşullarının sağlanıp sağlanmadığı araştırılmıştır. Parametrik test koşullarının sağlanmadığı durumlarda ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Bütün istatistiksel analizlerde önemlilik seviyesi olarak $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ değerleri kabul edilmiştir.

BULGULAR**Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı**

Cinsiyet	N	%
Erkek	323	44,9
Kadın	396	55,1
Toplam	719	100,0

Tablo 1’ de cinsiyet değişkenine bakıldığında, katılımcıların % 44.9 erkek, 55.1 kadın oldukları bulunmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin Gelir Dağılımı

Gelir	N	%
100-800	116	16,1
800-1600	228	31,7
1600-2400	217	30,2
2400-3200	113	15,7
3200 ve üzeri	43	6,0
Toplam	719	100,0

Tablo 2’ de öğrencilerin gelir durumuna bakıldığında, 100-800 TL arası geliri olanların oranı % 16.1, 800-1600 TL arası geliri olan öğrencilerin oranı % 31.7, 1600-2400 TL arası geliri olan öğrencilerin oranı % 30.2, 2400-3200 TL geliri olan % 15.7, 3200 ve üzeri gelir olan % 6 oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin Sigara Kullanım Dağılımı

Sigara Kullanım	N	%
Düzenli içiyor	153	21,3
Ara sıra içiyor	107	14,9
İçiyordum bıraktım	46	6,4
Hiç içmedim	412	57,3
Toplam	719	100,0

Tablo 3’ de öğrencilerin sigara kullanımına göre değişkenine bakıldığında, düzenli içenlerin oranı % 21.3, ara sıra içenlerin oranı %14.9, içiyordum bıraktım diyenlerin oranı % 6.4, hiç içmedim diyenlerin oranı ise % 57.3 şeklinde oldukları görülmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

	Erkek (n=323)		Kız (n=396)		z*	p
	Ort±SS	Ortanca	Ort±SS	Ortanca		
Fiziksel aktivite						
Toplam fiziksel aktivite(MET.dk/ hafta)	5800±2900	3880	4646±2613	3420	-3,475	<0,001*
Şiddetli fiziksel aktivite (MET.dk/ hafta)	3579±400	3079	3459±442	3063	-0,839	0,402
Orta şiddetli aktivite (MET.dk/ hafta)	285±40	267	252±45	203	-1,612	0,107
Yürüme (MET. dk/hafta)	4079±2604	3388	4646±3010	4079	-1,260	0,208

Mann Whitney U testi

Şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite, toplam fiziksel aktivite değerleri erkeklerde kadınlardan yüksek bulunmuştur. Erkek ve kadınların düşük, orta ve yüksek fiziksel aktivite düzeylerindeki yüzde değerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamazken ($p>0,05$), toplam fiziksel aktivite değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 5. Öğrencilerin Aile Gelir Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

	100-800 (n=116)		800-1600 (n=228)		1600-2400 (n=217)		2400-3200 (n=113)		3200 ve üzeri(n=45)		p
	Ort±SS	Ort.	Ort±SS	Ort.	Ort±SS	Ort.	Ort±SS	Ort.	Ort±SS	Ort.	
Fiziksel aktivite											
Toplam fiziksel aktivite(MET.dk/ hafta)	5190 ±3487	3465	4799 ±5630	2900	4650 ±3640	3168	5343 ±4021	4479	5682 ±1654	4360	<0,002*
Şiddetli fiziksel aktivite (MET.dk/ hafta)	3348 ±2240	2053	3528 ±2688	2040	2931 ±2492	2133	4605 ±2016	4032	4458 ±1152	3413	<0,002
Orta şiddetli aktivite (MET. dk/hafta)	310 ±126	236	259 ±140	203	275 ±100	226	244 ±96	200	234 ±84	170	0,388
Yürüme (MET. dk/hafta)	3356 ±1247	2455	3326 ±1936	3022	3320 ±2217	2145	8761 ±3321	3449	2633 ±396	2394	<0,002*

Mann Whitney U testi

Aile gelir durumuna göre toplam fiziksel aktivite ve yürüme parametreleri için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0,05$), şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite değişkenleri için anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

Tablo 6. Öğrencilerin Sigara İçme Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri

	<i>Düzenli içiyor (n=153)</i>		<i>Ara sıra içiyor (n=107)</i>		<i>İçiyordum bıraktım (n=42)</i>		<i>Hiç içmedim (n=412)</i>			
Fiziksel aktivite	Ort±SS	Ort.	Ort±SS	Ort.	Ort±SS	Ort.	Ort±SS	Ort.	z*	p
Toplam fiziksel aktivite(MET. dk/hafta)	4361 ±140	2016	4799 ±5630	2900	4323 ±1967	2880	4426 ±2941	3640	23,843	<0,000*
Şiddetli fiziksel aktivite (MET. dk/hafta)	4062 ±160	2086	3528 ±2688	2040	2978 ±1000	2016	3066 ±1926	2688	22,052	<0,000*
Orta şiddetli aktivite (MET. dk/hafta)	310 ±126	236	260 ±40	190	336 ±140	334	259 ±40	200	2,742	0,433
Yürüme (MET. dk/hafta)	3356 ±1247	2455	6540 ±3349	4158	3121 ±495	1722	2899 ±496	2064	23,030	<0,000*

Mann Whitney U testi

Sigara kullanım durumuna göre düzeli içen, ara sıra içen, sigara içipte bırakan ve hiç içmeyenler arasında Şiddetli aktivite, haftalık yürüme aktivite ve toplam fiziksel aktivite değerleri arasında anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0,05$), orta dereceli aktivite değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p < 0,005$). Yapılan istatistik analizlere göre ara sıra sigara içenler ile hiç sigara içmeyenlerin toplam fiziksel aktivite puanları düzenli sigara içenler ile içip sonradan bırakanlardan yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA

Fiziksel aktivite ve egzersizin önemi günümüz dünyasında giderek artan bir öneme sahiptir. Son yıllarda bu konuda yapılan çalışmaların yoğunluğu dikkat çekicidir. Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılamaması önemli bir sorundur. Bu nedenle aktif yaşam tarzının artırılması, ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerilerinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Amerikan Spor Hekimleri Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Vural ve ark, 2010).

Üniversite öğrencilerine UFAA anketi kullanılarak yapılan fiziksel aktivite düzeyi değerlendirme çalışmasında, cinsiyet göre haftalık yürüyüş yapanlarda erkeklerin %69,7., bayanlarda %30,3., orta düzey fiziksel aktivite yapan erkeklerin %36,0., bayanların %64,0. ve şiddetli fiziksel aktivite yapanlarda erkeklerin %61,5., bayanlarda ise %38,5 oluşturduğu saptandı. Şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite, toplam fiziksel aktivite değerleri erkeklerde kadınlardan yüksek bulundu. Şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite, toplam fiziksel aktivite değerleri erkeklerde kadınlardan yüksek bulunmuştur. Erkek ve kadınların düşük, orta ve yüksek fiziksel aktivite düzeylerindeki yüzde değerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamazken ($p>0,05$), toplam fiziksel aktivite değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Aile gelir durumuna göre toplam fiziksel aktivite ve yürüme parametreleri için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken($p<0,05$), şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite değişkenleri için anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Arabacı R. ve Çankaya C., Burton ve Martin yaptığı çalışmadaki alıntısında sırasıyla işçilerin fiziksel inaktivite % 67,7 ve % 68,0 olarak belirlenmiştir (Arabacı ve Çankaya, 2007; Burton ve Turel, 2000 ve Martin ve ark, 2000).Barros ve Nahas , Güney Brezilya’ daki endüstriyel işçilerin fiziksel inaktivite % 68,1 olarak belirlenmiştir (Barros ve Nahas, 2001).Hallal Brezilya’nın Pelotas şehrinde yapmış olduğu araştırmasında yetişkinlerin ($n=3182$) % 41,1’i fiziksel inaktif olarak olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada, yetişkinlerin % 26,4’ü (erkekler % 25,3, bayanlar % 27,2) hiç fiziksel aktivite yapmadıklarını tespit etmiştir. Bu çalışmada ortalama olarak

748 dk/hf (bayanlar 711,7, erkekler 797,9 dk/hf) fiziksel aktivite yaptıkları belirtilmiştir (Hallal ve ark, 2003). Burton , sigara içenler arasında yüksek fiziksel inaktivite olduğunu açıklamıştır. Araştırmamızda sigara içen BEÖ en fazla (% 50,4) FA1 grubunda, sigara içmeyen BEÖ en fazla (% 45,3) FA2, Bazen sigara içenler ise en fazla (% 100) grubunda yer aldığını, alkol kullanan BEÖ (% 62,5) en fazla FA1 grubunda, alkol kullanmayan ve bazen kullanan BEÖ en fazla (sırasıyla % 43,6, 51,6) FA2 grubunda yer aldığını belirtmektedir (Burton ve Turel, 2000). Arabacı R. ve Çankaya C. çalışmalarında BEÖ, OBGGs bayanlar 132,3 dk/gün ve erkekler 135,7 dk/gün., % 90’4’ü Fiziksel ve Ruhsal olarak hazır olduğunu, cinsiyetlere göre ise bayan BEÖ % 95’i Fiziksel ve % 85’i Ruhsal olarak, Erkek BEÖ % 88,2’si Fiziksel, % 92,9’u ruhsal olarak hazır olduğunu görülmektedir. İlköğretimde görev yapan BEÖ’i en fazla % 44,4’ile FA1, Lisede görev yapan BEÖ ise en fazla % 45 ile FA1 grubunda yer alanlar olduğunu bulmuştur ($p>0,05$) (Arabacı ve Çankaya, 2007.). Vural ve ark. yaptıkları çalışmada bireylerin uluslararası fiziksel aktivite (UFAA) anketinden elde edilen fiziksel aktivite düzeylerini incelediğimizde, bireylerin UFAA’ ya göre hesaplanan haftalık enerji tüketiminin ortalama 2249.62 ± 2253.91 MET-dk/Hafta olduğu tespit etmişlerdir (Vural ve ark 2010). Ayrıca bireylerin fiziksel aktivite yaparak harcadıkları enerji miktarı ortalamalarının ise alt kategorilere göre; 555.74 MET-dk/Hafta “şiddetli”, 736.49 MET-dk/Hafta “orta düzeyde”, 957.39 MET-dk/Hafta “yürüme”, 3638.54 dk/Hafta “oturma” olduğu tespit etmişlerdir. Bulunan bu sonuçlara göre çalışma grubunu oluşturan bireylerin en çok oturma vesirasıyla yürüme, orta düzey ve şiddetli fiziksel aktiviteleri gerçekleştirdiklerini gösterdiğini belirtmektedirler (Vural ve ark 2010). Yine Vural ve ark. yaptıkları çalışmada Öztürk’ün yaptığı çalışmadaki atıfta üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili

yaptığı bir araştırmada, öğrencilerin %14.8'nin inaktif, % 67.5'nin minimal aktif ve % 17.7'sinin çok aktif olduklarını bulunduğunu belirtmişlerdir (Vural ve ark 2010). Gerek ülkemizde ve gerekse diğer ülkelerde yapılan farklı çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre daha fazlafiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Şanlı, 2008; Genç ve ark, 2002; Acree ve ark, 2006; Fişne, 2009; Shibata ve ark. 2007). Yaptığımız bu çalışmada da literatüre benzer olarak erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın bireylere göre daha yeterli olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivitenin sağlık açısından yarar sağlayabilmesi için, haftanın her gününde veya çoğu gününde, 30 dakika veya üzerinde orta düzeyde şiddette yapılması Fiziksel aktivitenin sağlık açısından yarar sağlayabilmesi için, haftanın her gününde veya çoğu gününde, 30 dakika veya üzerinde orta düzeyde şiddette yapılması gerekmektedir (Savcı ve ark. 2006 ve Driskel, 2005). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyini değerlendiren beş çalışmanın bir arada incelendiği bir raporda, üniversite öğrencilerinin %51'inin fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğu gösterilmiştir (Martin ve ark. 2000). Bu çalışmalarda, olgular yalnızca fiziksel aktivite düzeyi düşük ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olmak üzere iki gruba ayrılarak incelenmiştir. Burke ve ark. Kanada'da Kinezyoloji bölümünde öğrenim gören 594 üniversite öğrencisinde yaptıkları bir araştırmada, bireylerin yalnızca %10'unun yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu göstermişlerdir (Savcı ve ark. 2006). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyini değerlendiren beş çalışmanın bir arada incelendiği bir raporda, üniversite öğrencilerinin %51'inin fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğu gösterilmiştir (Martin ve ark. 2000). Bu çalışmalarda, olgular yalnızca fiziksel aktivite düzeyi düşük ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olmak üzere iki gruba ayrılarak incelenmiştir. Burke ve ark. Kanada'da Kinezyoloji bölümünde öğrenim gören 594 üniversite öğrencisinde yaptıkları bir araştırmada, bireylerin yalnızca %10'unun yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu göstermişlerdir (Burke ve ark 2005). Savcı ve ark. yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışma bizim çalışmamızdaki bulgularla benzerlik göstermektedir (Savcı ve ark., 2006). Leslie ve ark. Avustralya'da 2729 üniversite öğrencisinde, kız öğrencilerin %47'sinin, erkek öğrencilerin %32'sinin fiziksel olarak aktif olmadığını saptamışlardır (Leslie ve ark. 1999). Haase ve ark. 23 ülkeden üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada erkeklerin fiziksel olarak daha aktif olduklarını göstermişlerdir (Haase ve ark. 2004). Bununla birlikte, Von Bothmer ve ark. İsveç'te 479 üniversite öğrencisinde fiziksel aktivite düzeyi, sağlık alışkanlıkları ve motivasyonu değerlendiren çalışmalarında, erkek ve kızların fiziksel aktivite alışkanlıkları arasında belirgin bir farklılık bulmamışlardır (Von Bothmer ve ark., 2002). Amerikan Sağlık Bakanlığı'nın 2010 yılı hedefi farklı gruplarda yapılan orta düzeyde şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivitenin miktarını belirlemek ve kişilerin fiziksel olarak aktif olmasını sağlayacak alanlar ve etkinlikler yaratmaktır (Kahn ve ark., 2002). Fiziksel olarak aktif olmak büyük oranda egzersiz yapma olanaklarına kolay ulaşım ile ilgilidir. Üniversite kampüslerinde olanakların gerçekten yeterli olup olmadığı ve fiziksel aktivite miktarındaki düşüklüğün nedenleri araştırılmalıdır (Savcı ve ark., 2006).

Topsaç ve Bişgin'in yaptığı çalışmada engelli öğrencilerin test sonuçlarına göre; aylık gelirleri ile fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde öğrencilerin aylık gelir düzeyleri arttıkça fiziksel aktiviteye katılma düzeylerinin şiddeti de buna paralel olarak artış gösterdiğini bulmuşlardır

(Topsaç ve Bişgin, 2014). Bu çalışma bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir. Kara yaptığı çalışmada sporun yaygınlaştırılmasında sosyo-ekonomik faktörlerin araştırılmasını amaçlamıştır. Anket sonuçlarından katılımcıların ekonomik durumlarının daha iyi olması halinde ilgilendikleri spor branşlarında değişiklikler olduğu bulunmuştur (Kara, 2006).

Fogelman vd., nin yaptığı çalışma fiziksel aktivitenin yoğunluğu ve tipinin sosyo-ekonomik ve sağlık faktörleriyle ilişkisini incelemişler ve erkeklerin kadınlardan daha yüksek spor indeksine sahip olduklarını tespit etmişlerdir (Fogelman vd., 2004). Topsaç., Bişgin H., yaptığı çalışmada engelli öğrencilerin sigara ve alkol kullanımlarına göre MET ve oturma süresi testinden aldıkları puanları istatistiki olarak anlamlı bulmuşlardır (Topsaç ve Bişgin, 2014). Bu çalışma ile elde edilen sonuçlar bizim yaptığımız çalışma ile paralellik göstermektedir. Deniz (2001) yaptığı çalışmada yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyo ekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması ile ilgili yaptığı yüksek lisans tezinde sigara ve alkol kullanımının fiziksel aktiviteyi etkilediğini tespit etmiştir (Deniz, 2001).

SONUÇ

Sonuçta üniversite öğrencileri, sosyal yaşamla ilgili adaptasyon sorunu yaşayan ve günlük ihtiyaçlarını karşılama güçlük çeken kişilerdir. Bu nedenle öğrencilerin yaşamlarına olumlu katkı sağlamak için üniversite yönetimine önemli görevler düşmektedir. Fiziksel aktivitelerin yapılamamasında çevresel koşullar önemli bir etkiye sahiptir. Coğrafi bölgenin uzun ve sert kış şartları ekonomik zorluklar öğrencilere fiziksel aktivitelerin yapılmasında zorluk çıkarmaktadır. Bu yüzden öğrencilerin farklı fiziksel aktivite yapabileceği sportif ve sosyal alanların sayılarının artırılması gerekmektedir. Ayrıca ekonomik zorluğu çeken öğrencilere, spor ve sosyal alanları kullanmada ücretsiz faydalanma imkanı sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Acree, L.S., Longfors, J., Fjeldstad, A., Fjeldstad, C., Schank, B. & Nickel, K.J. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*. 4:37.
- Akyol, A., Bilgiç, B. & Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Birinci Basım, Klasmat Matbaacılık, Ankara
- Arabacı, R. & Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Dergisi*, XX (1), 1-15.
- Barros, M.V. & Nahas, M.V. (2001). Health risk behaviors, health status self-assessment and stress perception among industrial worker, *Rev. Saude Publica*. 35.p 554-563.
- Bauman, A. (2004). Updating the evidence that physical activity is good for health – An epidemiological review 2000-2003, *J. Sci.Med.Sport* 7 (suppl.). 6-19.
- Bell, A.C., Ge, K. & Popkin, B.M. (2002). The road to obesity or the path to prevention: monitored transportation and obesity in China. *Obes. Res*. 10.277-283.
- Berlin, J.A. & Golditz, G.A. (1990). A meta analysis of physical activity in the prevention of coronary heart diseases. *Am. J. Epidemiol*. 132.: 612-628.
- Brady, F. (1998). The Role Of Physical Activities Throughout The Lifespan: Implications for Counselors and Teachers, By:, *Journal of Humanistic Education & Development*. Vol. 36, Issue 4., 19.
- Burke, S., Carron, A., Eys, M. (2005). Physical activity context and university student's propensity to meet the guidelines Centers for Disease Control and Prevention/American College of Sports Medicine. *Med Sci Monit* ;11:CR171-6.
- Burton, N.W., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked and leisure – time physical activity. *Prev. Med*. 31. 2000. 673-681.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.L. & Ainsworth, B.E. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine Science and Sports Exercise*. 35: 1381-95.
- Deniz, M. (2001). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü 2001.
- Driskell, J., Kim Y. & Goebel K. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *J Am Diet Assoc* ;105:798-801.
- Fişne M. (2009). Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Fogelman, Y., Bloch, B. & Kahan, E. (2004). Assessment of Participation in Physical Activities and Relationship to Socioeconomic And Health Factors, *Patient Education And Counseling*, 53, 95-99.
- Genç, M.E., Eğri, M., Kurçer, M.A., Kaya, M., Pehlivan, E. & Karaoğlu L. (2001). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 9(4): 237-240.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med* ; 39:182-90.
- Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J. C. K. (2003). Lima, R.A.C. Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 35 Issue 11. 2003. p1894, 7p.
- Kara, D. (2006). Sporun Topluma Yaygınlaştırılmasında Sosyo-Ekonomik Faktörlerin Araştırılması (Niğde İli Örneği), Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kahn, E.B., Ramsey, L.T., Brownson, R.C., Heath G.W., Howze, E.H. & Powell, K.E.** (2002). et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *Am J Prev Med* ;22(4 Suppl):73-107.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J.F. & Lo, S.K.** (1999). Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. *Prev Med* ;28:20-7.
- Martin, S.B., Morrow, J.R., Jackson, A.W. & Dunn. A.L.** (2000). Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. *Med.Sci.Sports Exerc.* 32 2087-2092.
- Murray, C.J.L. & Lopez, A.D.** (1997). Mortality by cause for eight regions of the world: global burden of disease study. *Lancet.* 349., 1269-1276.
- Özer D. & Baltacı, G.** (2008). İş Yerinde Fiziksel Aktivite. *Klasmat Matbaacılık, Ankara*, **Savcı, M., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, İ. & Tokgözoğlu, L.** (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi Cilt:34 Sayı:3*.
- Shibata, A., Oka, K. & Muraoka, I.** (2007). Recommended level of physical activity and health-related quality of life among Japanese adults. *Health and Quality of Life Outcomes.* 5:64.
- Şanlı, E.** (2008). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kütle İndeksi İlişkisi. Yüksek Lisans. Gazi Üniversitesi, Ankara, 2008.
- Topsaç. & Bişgin H.** (2014). Üniversitede Okuyan Engelli Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fakültesi, Sayı:40*.
- Who.** (2000). Consultation on Obesity. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva, Switzerland: World Health Organization; Technical Report Series 894.
- Von, B. M. & Fridlund B.** (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nurs Health Sci* 7:107
- Vural, Ö., Eler, S. & Güzel, A. N.** (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VIII (2) 69-75*
- Yüksel, E.** (2001). Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivitelerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans. Ankara Üniversitesi, Ankara
- Zorba, E.** (2008). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10Th. International Sports Sciences Congress, 82-85, Bolu.