

AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
(Hitit Üniversitesi İle Ortak Program)

**Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyeleri İle Yaşam
Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ebüakıl ALBAYRAK

AMASYA
MAYIS-2016

AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
(Hitit Üniversitesi İle Ortak Program)

**Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyeleri İle Yaşam
Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki**

Ebüakıl ALBAYRAK

**Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nce Yüksek Lisans İçin
Kabul Edilen Tezdir.**

Tezin Danışmanları
Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL
Yrd. Doç. Dr. Resul ÇEKİN

AMASYA
MAYIS-2016

Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

**Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 12.05.2016**

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL

2. Tez Danışmanı : Yrd. Doç.Dr. Resul ÇEKİN

Üye : Doç. Dr. Recep KÜRKÇÜ

Üye : Yrd. Doç. Dr. Şenay YAPICI

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

**Doç. Dr. Recep ÇAKIR
Enstitü Müdürü**

BİLDİRİM

Tezimin içerdığı yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve ünvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Ebüakıl ALBAYRAK

12/05/2016

ÖNSÖZ

Yaptığımız bu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki amaçlanmıştır. Bu çalışmanın tamamlanmasında katkısı bulunan herkese teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans tezimi hazırlarken tecrübelerini, desteğini ve fikirlerini benden esirgemeyen değerli danışmanlarım, Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Müdürü Sayın Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL' e ve Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğretim Üyesi Sayın Yrd. Doç. Dr. Resul ÇEKİN'e teşekkür ederim.

Çalışmanın zamanında tamamlanabilmesinde, gerekli ilgi, destek ve sabrı esirgemeyen görev yapmakta olduğum iş yeri arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Çalışmaya katılarak anketlerin gönüllü cevaplanmasında değerli zamanlarını ayıran öğrencilere teşekkür ederim.

Hayatımın her anında olduğu gibi yüksek lisans eğitimim süresince de desteğini hiçbir zaman benden esirgemeyen eşim Elif ALBAYRAK' a ve Annem Yücel ALBAYRAK'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	II
ÖNSÖZ.....	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
ÖZET.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
GRAFİK LİSTESİ.....	X
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER.....	4
1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Problem Cümlesi.....	4
1.2.1. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
2. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ YAYINLAR VE ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. Fiziksel Uygunluk.....	6
2.2. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz.....	7
2.3. Enerji Tüketimi.....	8

2.4.Obezite.....	9
2.5. Fiziksel Aktivite ve Obezite.....	10
2.6. Yaşam Doyum ve Fiziksel Aktivite.....	10
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	13
3. YÖNTEM.....	13
3.1. Araştırma Modeli.....	13
3.2. Araştırma Grubu (Evren-Örneklem).....	13
3.3. Verilerin Toplanması.....	14
3.4. Veri Toplama Araçları.....	14
3.5.Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA).....	14
3.6. Yaşam Doyum Ölçeği.....	14
3.7. Beden Kütle İndeksinin (BKİ) Hesaplaması.....	15
3.8. Verilerin Analizi.....	15
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	16
4. BULGULAR.....	16
4.1. Tablolar.....	18
4.2. Grafikler.....	24
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	31
5. TARTIŞMA.....	31
ALTINCI BÖLÜM.....	35
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	35
6.1. Sonuçlar.....	35

6.2. Öneriler	36
YEDİNCİ BÖLÜM	38
7. KAYNAKLAR	38
SEKİZİNCİ BÖLÜM	45
8. EKLER, ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	45
8.1. Ekler	45
8.1.1. Fiziksel Aktivite Alışkanlığı (Baecke Habitval Physical Activity Anketi).....	45
8.1.2. İş, Spor ve Serbest Zaman Etkinliklerinin Skorlarının Hesaplanması.....	49
8.1.3. Yaşam Doyum Ölçeği	55
8.2. Özgeçmiş ve İletişim Bilgileri	56
8.2.1. Özgeçmiş	56
8.2.2. İletişim Bilgileri	56

ÖZET

Üniversiteli öğrencilerinin sağlık ve zindeliklerini geliştirmek ve korunmak için düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı sürdürmeleri temel bir ihtiyaçtır. Türkiye’de Üniversite öğrencilerinin okul, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite alışkanlığını araştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Amaçımız Amasya Üniversitesinin farklı sınıflarındaki erkek ve kadın öğrencilerin okul (iş), spor ve serbest zaman faaliyetlerindeki fiziksel aktivite alışkanlığının hangi düzeyde olduğunu belirlemek ve yaşam doyum seviyesi ile ilişkisini araştırmaktadır. Araştırmamızda; Amasya Üniversitesinde öğrenim göre 591 erkek 1068 kadın olmak üzere toplam 1659 öğrenciye Baecke’nin Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA) uygulanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda t-testi ve tek yönlü varyans analizleri kullanılmıştır.

Bu çalışmanın sonuçları, kadın ve erkekler arasında fiziksel özellikler ile okul, spor ve serbest zamanlarda fiziksel aktivite alışkanlığı düzeyi ile yaşam doyumunun istatistiksel olarak farklı olduğunu göstermiştir. Sadece serbest zaman etkinliğinde kadınların katılım oranları erkeklerden daha yüksektir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflar arasında erkeklerde, yaş, boy uzunluğu ortalamaları ile iş indeksi skorları; kadınlarda ise yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ortalamaları ve spor indeksi skorlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Sadece kadınlarda vücut ağırlığı sınıflar arasında farklılaşırken bir yıllık artışı ve diğer yılda azalma takip etmiştir. Okul, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite alışkanlığı ile yaşam doyum seviyesi arasında hem erkeklerde hem de kadınlarda ilişki yoktur.

Sonuç olarak Üniversiteli öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlığı düzeyleri okul ve serbest zaman etkinliklerinde orta seviyede iken sportif etkinliklerde ortanın altındadır. Okul ve spor indeksi ortalamaları sınıflara göre değişim göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Okul, Serbest Zaman, Spor, Yaşam doyum, Fiziksel Aktivite Alışkanlığı.

ABSTRACT

Regular participation of university students in physical activities is a need for their health and fitness. In Turkey, there is no study about university students' habitual physical activity level. This study aims to investigate the school (work), sport and leisure-time habitual physical activity and the difference between male and female university students' school years. Participants of this study consisted of 591 male and 1068 female, a total of 1659 students from Education Faculty in Amasya University. Baecke's Questionnaire of Habitual Physical Activity was used. For comparisons among groups t-test and analysis of variance were used.

The results of this study showed that there were significant differences between male and female students in the terms of physical characteristics, school, and sport and leisure time habitual physical activity and life satisfaction level. Female participation rate was only higher than that of males in leisure time activity. The averages of age, body height, and work index were differentiated according to years attended to school in males. Also, the average body weight in females changed among classes for a year than dropped the next. No significant correlation was observed among school, and sport and leisure time habitual physical activity and life satisfaction level.

Consequently, habitual physical activity level of university students was the moderate level in school and leisure time activities while it was lower in sport activities. School and sport index averages were differentiated among classes.

Keywords: School, Leisure Time, Sports, Habitual Physical Activity, Life Satisfaction.

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	13
Tablo 2 Kadın ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Özellikleri İle İş, Spor ve Serbest Zamanındaki Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle İlgili Tamamlayıcı İstatistik.....	18
Tablo 3 Erkeklerde Birinci, İkinci, Üçüncü ve Dördüncü Sınıf üniversiteli Öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle İlgili Tamamlayıcı İstatistikler.....	19
Tablo 4 Kadınlarda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.....	20
Tablo 5 Kadın ve erkek üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.....	21
Tablo 6 Erkeklerde birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.....	22
Tablo 7 Kadınlarda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.....	23
Tablo 8 Erkek ve kadınlarda yaşam doyum ortalamalarının karşılaştırılması.....	24
Tablo 9 Erkek ve kadınlarda yaşam doyum seviyesi ile iş, spor ve serbest zamanlardaki etkinliği arasındaki korelasyon katsayıları.....	24

GRAFİK LİSTESİ

Grafik 1 Kadın ve Erkeklerin Beden Kütle İndeksi Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	24
Grafik 2 Erkek ve Bayanların İş İndeksleri (Okulda) Ortalama Değerleri.....	25
Grafik 3 Erkek ve Bayanların Spor İndeksi Ortalama Değerleri.....	25
Grafik 4 Erkek ve Bayanların Serbest Zaman Etkinliği İndeksi Ortalama Değerleri.....	26
Grafik 5 Erkeklerde Sınıflara Göre BKİ Değerlerinin Karşılaştırılması.....	26
Grafik 6 Erkeklerde Sınıflara Göre İş İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması...	27
Grafik 7 Erkeklerde Sınıflara Göre Spor İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması.....	27
Grafik 8 Erkeklerde Sınıflara Göre Serbest Zaman İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması.....	28
Grafik 9 Kadınlarda Sınıflara Göre Beden Kütle İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması.....	28
Grafik 10 Kadınlarda Sınıflara Göre İş İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması...	29
Grafik 11 Kadınlarda Sınıflara Göre Spor İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması.....	29
Grafik 12 Kadınlarda Sınıflara Göre Serbest Zaman İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması.....	30

GİRİŞ

İnsan vücudu istirahat için değil hareket etmek için yaratılmıştır. Egzersiz, spor, serbest zaman etkinliği, dans gibi etkinlikleri kapsayan fiziksel aktivite, istirahat seviyesinin üzerinde iskelet kaslarının enerji tüketimi ile oluşturulan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2011). Sadece ruhsal değil fiziksel sağlık için gerekli olan düzenli fiziksel aktivite, sağlığın geliştirilmesinde ve korunmasında en önemli etkenlerden biridir (WHO, 2011).

Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO,2007), bildirdiğine göre, dünya nüfusunun %31'inde toplumsal fonksiyonlar ile yakından ilişkili olan fiziksel hareketsizlik görülmektedir. Türkiye'de ise, 14-95 yaşları arasındaki nüfusun %12,52'sinin egzersize başladığı ve %18,17'sinin en az altı aydır düzenli egzersiz yaptığı bildirilmiştir (Çeker, Çekin ve Ziyagil ,2015).

Yeterli düzeyde yapılan fiziksel aktivite, kalp-damar hastalıklarını, diyabet ile belirli türdeki kanserleri azaltmakta ve vücut ağırlığının kontrolünü ve ruh sağlığının geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca, insanların arkadaş edinmesine ve toplumla bütünleşmesine de yardımcı olmaktadır (Castillo, Molina, Garcia ve Pablos , 2009). Fiziksel hareketsizlik yüksek tansiyon, yüksek kan şekeri ve obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların yaygınlaşması ile küresel anlamda ölümlere sebep olan dördüncü büyük risk faktör olarak genel sağlığı tehdit etmektedir. Sağlığın geliştirilmesi için orta düzeyde düzenli fiziksel aktivite yapılması önerilmektedir (WHO, 2008).

Orta düzeyde fiziksel aktivite, kalp atımını ve soluk sayısını fark edilir şekilde artıran, insanı terletebilen tempoda en az 30 dk yapılan çalışmadır. Yürürken veya hareket ederken konuşmanın sürdürülebildiği fakat şarkı söylenemediği bir tempodur (Foster ve diğerleri, 2008). İnsanlar iş, sportif ve serbest zaman etkinliği gibi farklı ortamlarda farklı yoğunluk, sıklık ve sürede egzersiz yapmaktadır. Sağlığın geliştirilmesi ve korunması için insanların sadece serbest zamanlarında değil, günlük yaşamının tüm bölümlerinde kendisine fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yarar sağlayan fiziksel aktivite alışkanlığını sergilemesi gerekmektedir. Çocukluk ve gençlik yıllarında geliştirilen fiziksel aktivite alışkanlığını yaşam boyu sürdürmek mümkün olacaktır. Ayrıca üniversiteli öğrencilerin işi olan okul yaşamlarında, sportif ve rekreasyonel faaliyetlerindeki fiziksel aktivite alışkanlığı seviyelerinin anlaşılması temel halk sağlığı politikalarının bir parçası olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivitenin anlaşılması bazen sportif aktivite ve egzersiz ile ilişkili olsa da, bu kavramlar farklı özellikleri yansıtmaktadır. Fiziksel egzersizden daha geniş kapsamlı bir kavram olan fiziksel aktivite, kompleks ve çok boyutlu bir değişken olarak

evde, işte ve serbest zamanlarda yapılan tüm bedensel işleri kapsamaktadır (Ono, Hirata, Yamada, Nishiyama, Kurosaka ve Tamura, (2007) ; Caspersen, Powell ve Christensen, (1985).

Şimdiye kadar birçok araştırma fiziksel hareketsizliğin üniversite öğrencileri arasında ciddi bir sağlık problemi olduğunu göstermiştir. Haase, Steptoe, Sallis ve Wardle (2004) yaptıkları enine kesit çalışmada 23 ülkede serbest zamanlardaki fiziksel hareketsizliğin ülkeden ülkeye değiştiğini göstermektedir. Bu oran kuzey Avrupa ülkeleri ve Amerika'da % 23, Avrupa'nın merkezinde ve doğusunda % 30, Akdeniz ülkelerinde % 39, Pasifik ülkelerinde % 42 ve gelişmekte olan ülkelerde % 44'dür. Diğer yanda Kanada'da bu oran % 65'lere çıkmaktadır (Irwin, 2007). Üniversite öğrencileri arasında sağlığı geliştirecek seviyede fiziksel aktiviteye katılım oranları uluslararası bir çalışmada araştırılmış ve kadın öğrencilerin erkeklerden daha az aktif olduğu tespit edilmiştir (Irwin, 2004). Amerika'da yapılan bir araştırma da ise, iş yoğunluğu ve serbest zaman etkinliklerinin sportif ve egzersiz alanında enerji tüketimini olumsuz yönde etkilediğini göstermişlerdir (Evenson, Rosamond, Cai, Pereira ve Ainsworth, 2003). Özellikle insanların birinci işinin oturarak çalışmak olduğu düşünüldüğünde, sağlıklarına yönelik kazanımlarının olmayacağı açıktır (Duncan, Badland ve Mummery, 2010). Üniversiteli erkek ve kadın öğrencilerinin okulda, sportif faaliyetlerde ve serbest zaman etkinliklerinde düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının üniversitedeki sınıflarına göre değerlendirilmesine yönelik kapsamlı bilgi Türkiye'de mevcut değildir. Fiziksel aktivite farklı seviyelerdeki birçok etkenle ilgili kompleks davranıştır. Türkiye'de insanların farklı ortamlarda ne kadar aktif olduğunun belirlenmesi ile fiziksel aktivite yapmasını artıran ve azaltan faktörlerin detaylı şekilde anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Sportif ve fiziksel aktiviteyi yaygınlaştırma politikalarının veri tabanlarına dayandırılması gerekmektedir. Bu tip araştırmalar, Türkiye'de insanların iş, okul ve sportif alanda farklı ortamlar egzersize yönelik olumlu veya olumsuz davranış eğilimlerinin anlaşılmasına ve doğru politikaların oluşturulması temel oluşturacaktır. Neugarten'a (1961) göre, yaş, cinsiyet, medeni hal, sağlık, iş, eğitim, din, evlilik statüsü gibi sosyo-demografik faktörler yanında fiziksel aktivite ve boş zaman faaliyetlerine katılım düzeyleri de etkilemektedir (Karataş, 1988; Karataş vd.,1989).

Yaşam doyumu öğrencilerin yaşamı ile ilgili hedeflerine ulaşip ulaşmadığını göstermektedir ve yaşam kalitesinin önemli bir ögesi olarak da gelecekteki zihinsel ve fiziksel sağlığın önemli bir belirleyicisidir (Green, Copeland, Dewey, Sharma, Saunders, Davidson ve McWilliam, 1992 ; Baruffol, Gisle ve Corten, 1995. Ayrıca üniversite öğrencilerinin akademik çalışmalarındaki verimi artıracak önemli unsurlardan biridir. Yaşam doyumu, toplumsal iyi olma, mutluluk ve psikolojik refah gibi kavramlar benzer

anlam taşısa da, bu terimlere kıyasla daha gelişmiş ve yaşam kalitesinin en yaygın olarak kullanılan subjektif bir ölçüsüdür (Mannell ve Dupuis, 1996; Florence, 2001).

Bu noktada, ülkemizdeki tüm vatandaşların serbest zamanlarında sağlık ve fiziksel uygunluklarını geliştirmek için fiziksel aktivite ve egzersize katılıma güdüleyen veya katılımlarını engelleyen etkenlerin belirlenmesine ve onların yaşam doyum seviyeleri ile düzenli fiziksel aktiviteye katılımları arasındaki ilişkiyi araştırmaların yapılması önem kazanmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, erkek ve kadın üniversitelilerde okul, spor ve serbest zaman faaliyetlerindeki fiziksel aktivite alışkanlığının hangi seviyede olduğunu ve yaşam doyum seviyeleri ile ilişkili olup olmadığını araştırmaktır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

1.1. Araştırmanın Amacı

Gelecekte fiziksel aktivite ve egzersiz politikalarına temel olacak şekilde, erkek ve kadın üniversitelilerde okul, spor ve serbest zaman faaliyetlerindeki fiziksel aktivite alışkanlığının hangi seviyede olduğunu belirlemek ve okul yılların da nasıl değişmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Erkek ve kadın üniversitelilerde okul, spor ve serbest zaman faaliyetlerindeki fiziksel aktivite alışkanlığı hangi seviyededir ve sınıflara göre nasıl değiştiğini bulmaktır.

1.2.1. Alt Problemler

- Erkek ve kadın üniversitelilerde okul, faaliyetlerindeki fiziksel aktivite oranları farklı mıdır?
- Erkek ve kadın üniversitelilerde spor faaliyetlerindeki etkinlik düzeyler farklı mıdır?
- Erkek ve kadın üniversitelilerde serbest zaman faaliyetlerindeki etkinlik düzeyler farklı mıdır?
- Erkek üniversitelilerde okul faaliyetlerindeki fiziksel aktivite oranları sınıflara göre farklılaşmakta mıdır?
- Erkek üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları sınıflara göre farklılaşmakta mıdır?
- Kadın üniversitelilerde okul faaliyetlerindeki fiziksel aktivite oranları sınıflara göre farklılaşmakta mıdır?
- Kadın üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları sınıflara göre farklılaşmakta mıdır?
- Kadın ve erkek üniversiteliler arasında yaşam doyum düzeyleri bakımından anlamlı farklılık var mıdır?
- Erkek üniversitelilerde okul faaliyetlerindeki fiziksel aktivite oranları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

- Erkek üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Kadın üniversitelilerde okul faaliyetlerindeki fiziksel aktivite oranları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Kadın üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma sonuçları 2014-2015 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Bu araştırma sonuçları örnekleme belirtilen üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Bu araştırma sonuçları yapılan katılımcıların verdikleri yanıtla sınırlıdır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Kullanılan ölçeklerin araştırmaya katılan üniversite öğrencileri tarafından samimi ve doğru olarak cevaplandıkları varsayılmaktadır.

Ölçeklerin katılımcıların görüşlerini ortaya çıkaracak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

Verilen cevapların erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında benzer özellikler gösterdiği varsayılmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2.ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ YAYINLAR VE ARAŞTIRMALAR

2.1.Fiziksel Uygunluk

Fiziksel aktivite ve egzersiz sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır, ancak bu terimler eşanlamli değildir. Fiziksel aktivite istirahat enerji harcaması üzerinde kalori gereksinimlerinde önemli bir artış ile sonuçlanan, iskelet kaslarının kasılması tarafından üretilen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla bileşenlerini geliştirmek ya da elde etmek için planlanmış, yapılan ve tekrarlayan vücut hareketinden oluşan fiziksel aktivitenin bir türüdür. Fiziksel uygunluk bireylerin sahip olduğu karakteristik ya da tutumların bir dizisi ya da fiziksel aktiviteyi uygulamayı başarabilme olarak tanımlanır. Bu karakteristikler genellikle fiziksel uygunluğun sağlık, ve yetenek (performans veya beceri) ile ilgili bileşenlere ayrılmıştır Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri şunlardır (Caspersen, Powell ve Christensen 1985; The President's Council on Physical Fitness and Sports, 2000).

- Kardiyorespiratuvar dayanıklılık: Sürekli fiziksel aktivite sırasında oksijen kaynağının dolaşım ve solunum sistemi yeteneği.
- Vücut kompozisyonu: Kas, yağ, kemik ve vücudun diğer hayati parçalar nispi miktarları.
- Kassal Güç: Kasların kuvvet uygulama yeteneği
- Kassal Dayanıklılık: Kasların yorgunluğa direnç gösterme yeteneği.
- Esneklik: Eklemlerin hareket edebilme oranı.

Diğer yanda yetenekle veya performans ile ilgili fiziksel uygunluk değişkenleri şunlardır (The President's Council on Physical Fitness and Sports, 2000).

- Çeviklik: Sahada hızlı ve doğru bir biçimde vücudun pozisyonunu değiştirebilme veya manevra yapabilme yeteneğidir.
- Koordinasyon: Vücudun bölümleriyle birlikte görme ve duyma gibi duyuları kullanarak hareket serilerini bir bütünlük içerisinde dakik, doğru ve hızlı yapabilme yeteneğidir. .
- Denge: Sabit ya da hareketliken vücudun pozisyonunu koruyabilme yeteneğidir.
- Güç: Birim zamanda bir kimsenin bir işi büyük oranda kuvvet kullanarak uygulayabilme yeteneği olarak tanımlanır.
- Reaksiyon zamanı: Uyarının gelmesi ve uyarana karşı hareketin başlaması arasında geçen zamandır.

- Hız: Kısa bir zaman içerisinde bir hareketi uygulanabilme yeteneği veya birim zamanda yer değiştirme oranıdır.

Fiziksel aktivite, egzersiz ve fiziksel uygunluğu tanımlamaya ilaveten, açık bir şekilde fiziksel aktivite ile ilişkili şiddetlerin (yoğunluğun) geniş bir yelpazede tanımlanması önemlidir (The President's Council on Physical Fitness and Sports, 2012; U.S. Department of Health and Human Services, 1996).

2.2. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

İskelet kasları tarafından üretilen ve enerji tüketimi ile sonuçlanan her türlü bedensel etkinlik fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Arıkan , Metintaş ve Kalyoncu ,2008). Amerika'da, 1860 yıllarında sağlık için yoğun fiziksel aktivitenin faydalı olacağı görüşü ile ilk fiziksel aktivite programları uygulamaya konulmuştur (Tunay, 2008). İskelet kaslarında enerji harcanmasıyla sonuçlanan her türlü çalışma olarak değerlendirilen fiziksel aktivite, istemli vücut hareketlerinin toplamı olarak ifade edilmektedir (Pitta, Troosters, Probst ve Spruit, 2006).

Spor ve fiziksel aktivite kavramları çoğu zaman karıştırılmakta ve benzer olarak kullanılmaktadır. Günlük hayatta kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen fiziksel aktivite, kalp ve solunum hızını artıran 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 (Tunay, 2008).

Yürümek, bisiklete binmek, oyun oynamak, paten kaymak, dans etmek ya da merdiven çıkmak gibi fiziksel aktiviteler de spor kapsamında ele alınabilir (Arslan , Koz , Gür ve Mendeş 2003). Fiziksel aktiviteyle; gün boyunca ev işleri, yürüyüş, bahçe işleriyle uğraşmak ve çeşitli aktiviteler önemli vücut hareketlerinin hepsini içerir (Fox vd., 2003).

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, yetişkinler için küresel fiziksel aktivite yapmama aralığının % 17 olduğunu ve yılda 1,9 milyon ölümün fiziksel aktivite yapmama ile ilişkilendirildiğini söylemişlerdir (Arıkan vd., 2008). Yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite etkinlikleri, sağlığın korunması ve yaşam kalitesini yükseltmesine rağmen teknolojik gelişmeler insanı tembelleştirerek, çalışma hayatında ve günlük yapılan işlerde hızla fiziksel aktivite düzeyini düşürdüğü gözlemlenmektedir (Karaca ve Turnagöl, 2007).

Yapılan düzenli egzersizler kalp-damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı artırdığı gibi aynı zamanda vücut esnekliğini de artırır. Yapılan düzenli egzersizler psikolojik açıdan da faydalıdır, düzenli sportif aktiviteler stresi azaltır, gün içindeki iş yoğunluğundan

uzaklaştırarak zihni dinlendirir, istenen vücut ağırlığına ulaşılmasını ve yağ dokusunda azalmayı sağlar. İyi bir çeviklik ile birlikte temel motorik koordinasyonu geliştirir. Fiziksel aktivite yapmak için zaman bulamayan bireyler için günlük yapılan işler de birer fiziksel aktiviteye dönüştürülebilir. Örneğin asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak, işe gitmek için araç yerine bisiklete binmeyi veya yürümeyi tercih etmek, yaya olarak gidilecek yerlere de tempoyu arttırarak hızlı bir şekilde gitmek de düşük seviyede fiziksel aktivite yerine geçer (Yıldırım , Akyol ve Ersoy ,2008).

Birçok yöntemle ölçülebilen egzersiz düzeyi; sağlık açısından da önemli olup bireysel ve toplumsal açıdan da belirlenmelidir. Ölçüm yöntemlerinin bazıları şunlardır; anketler, gözlem yoluyla yapılan değerlendirmeler ve enerji harcama düzeyinin tespit edilmesi. Yapılan çalışmalarda en çok tercih edilen metot ise anket çalışmasıdır (Arıkan vd., 2008).

2.3. Enerji Tüketimi

Bireylerde enerji tüketimi 3 yolla olmaktadır. Birincisi, dinlenme anında bazal metabolizma olarak bilinen enerji tüketimidir. İkincisi, fizyolojik işlemler sırasında etkili gıdaların enerjiye dönüştürülmesinde ve harcanmasında oluşmaktadır. Üçüncüsü ise, egzersizle enerji tüketimi sağlanmaktadır.

Toplam enerjinin %66'sını bazal metabolizma harcar. Metabolik süreçlerde, beden ısısının sabit tutulması, kalp ve sindirim sistemindeki düz kas kasılmaları ve bazal metabolizmanın aktiviteleri arasındadır. Gün boyu süren açlık ve aşırı şişmanlık bazal metabolizma hızını aşağıya çeker. Isı üretiminde, besinlerin sindirimi sırasında bir enerji harcanır. Sindirim sisteminde de bu enerjyi kullanılmaktadır. Bu yüzden fazla sayıda küçük lokmalar ile miktarı az alınan gıdaların termal etkileri, büyük lokmalarla fazla gıda alınımından daha fazladır. Ayrıca katı gıdalar sıvı gıdalara göre daha fazla enerji tüketir. Egzersiz yapan kişinin kilosu, yapılan aktivitenin tekrarına, miktarına ve hızına göre değişir. Egzersizler günlük enerji tüketiminin 1/5'ini kapsar. Beslenme ile elde edilen enerjinin harcanması, toplam tüketilen enerjinin ancak % 10'unu oluşturur. İstirahatte harcanan enerji, vücut enerjisinin % 60'ını tüketir. Fizik aktivite her insanda farklı olmakla birlikte, % 20-30 oranında enerji harcanır. Fiziksel aktivite arttırıldığında negatif enerji dengesi yaratarak kilo kaybını uyarır (Kokino, Tuna ve Yıldız, 2004).

Hem erkekler hem de kadınlar birer saatlik aktivitelerinde belli miktarda enerji harcarlar. Örneğin; uyku halinde kadınlar 62-63 (kcal), erkekler 52-53 (kcal), yatakta dinlenme sırasında kadınlar 71-77 (kcal), erkekler 80-88 (kcal),yavaş yürüme kadınlar

120-210 (kcal), erkekler 100-190(kcal),hızlı yürüme kadınlar 286-308 (kcal), erkekle 220-242 (kcal), koşma kadınlar 455-490 (kcal), erkekler 350-385 (kcal) enerji harcarlar.

2.4. Obezite

Tüm dünyada özellikle gelişmiş ülkelerde yaygınlığı giderek artan obezite, acil çözüm bekleyen önemli bir sağlık sorunudur (WHO, 2008). Obezite, vücuda besinler ile alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve vücut yağ kütesinin yağsız vücut kütesine oranla artması olarak tanımlanan kronik bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından, kaslara kıyasla artan vücut yağ oranının insan sağlığını olumsuz şekilde etkileyeceği rapor edilmiştir. Genellikle sağlıksız beslenme alışkanlıklarının sedanter yaşam tarzı ile birleşmesi ile oluşmaktadır. Obezite başta kalp-damar ve endokrin sistem olmak üzere vücudun tüm organ ve sistemlerini etkileyerek çeşitli bozukluklara ve hatta ölümlere neden olan önemli bir sağlık problemidir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından dünyanın en tehlikeli on hastalığından biri olarak gösterilmektedir (WHO, 2008). Özellikle gelişmiş ülkeler için önemli bir sağlık sorunu olan obezite, birçok sistemden oluşan sağlık problemleri ile de ilişkilidir. İnsüline bağımlı olmayan şeker hastalığı, hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, kanser türlerinin bazıları, mide ve bağırsak hastalıkları, uyku apnesi ve eklem rahatsızlıkları gibi hastalıklarla da önemli derecede ilişkili görülmektedir (Rajgopal, Bourne , Chesworth ve MacDonald ,2008).; Field , Barnoya ve Colditz 2003; Woodruff ve Stone, 2001).

İnsanların sağlıklı vücut ağırlıklarını belirlemek için; yapılan uygulamalarda en kolay yöntem olan beden kütle indeksini (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ değeri, vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m²) karesine bölünmesi ile hesaplanır (Field vd., 2003; WHO, 2008). BKİ'nin değerlendirilmesinde, <18.5 zayıf, 18.5-24.9 normal ağırlık, 25-30 fazla kilolu ve >30 obez olarak kabul edilmektedir (WHO, 2008). Dünya genelinde obezite görülme sıklığını etkileyen etmenler arasında; kalıtım, yaş, cinsiyet, besin tüketimi ve beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzı ve/veya alışkanlıkları yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünyada 400 milyonun üzerinde obez ve 1,6 milyar civarında da aşırı kilolu insan bulunmaktadır. 2015 yılında bu oranların artarak 700 milyon ve 2,3 milyara ulaşacağı rapor edilmektedir (WHO, 2008). Dünyada 1994 yılından itibaren bildirilen yıllık obezite oranlarının artarak 2025 yılında % 50'lere varacağı tahmin edilmektedir (Kuczmarski, Flegal, Campbell ve Johnson 1994; WHO, 2008).

Türkiye'de erkeklerin % 7,9'u, kadınların % 23,4'ü olmak üzere toplumun % 30'undan fazlası obezdir (Altunkaynak ve Özbek, 2006).

Türkiye’de obezite yaygınlığı kadınlarda oldukça yüksektir. Onat ve arkadaşlarına göre, 2000 yılında obezite yaygınlığı erişkin kadınlarda % 43, erkeklerde ise % 21,1’dir (Onat, Yıldırım ve Çetinkaya, 1999).

Genellikle yanlış ve aşırı beslenme sonucu ortaya çıkan bir hastalık olan obezite, nedenleri arasında genetik, metabolik, hormonal, psikolojik, sosyo-ekonomik, beslenme ve fiziksel aktivite düzeyi gibi birçok faktör sayılabilir. Genel olarak obeziteye neden olan etmenlerden; a) yaş, b) cinsiyet, c) sosyo-kültürel etmenler, d) eğitim düzeyi ve gelir durumu, e) medeni durum, f) hormonal ve metabolik etmenler, g) genetik etmenler, h) hareket yetersizliği, i) aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, j) sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama, k) sigara kullanım durumu, l) alkol tüketim durumu, m) kullanılan bazı ilaçlar. İlerleyen yaş ile birlikte kadınlarda obezite görülme sıklığı artmaktadır. Erkeklerle kıyasla kadınlarda obezite görülme sıklığı daha yüksektir. Yüksek gelir gruplarında şişmanlık daha fazla görülmektedir. Yine eğitim düzeyi düşük gruplarda obezite daha yüksek oranda görülmektedir. Evlilik sonrası dönemde obezite görülme sıklığı artmaktadır (WHO, 2008).

2.5. Fiziksel Aktivite ve Obezite

Uzun süreli enerji dengesizliği sonucunda oluşan ve birçok hastalığın oluşumuna zemin hazırlayan obezitenin en önemli sebeplerinden biri yetersiz düzeyde fiziksel aktivitenin yapılmasıdır (WHO, 2008). Birçok enine kesit çalışma fiziksel aktivite düzeyi ile BKİ arasında negatif bir korelasyon olduğunu göstermektedir (WHO, 2008). Fiziksel inaktivite nedeniyle oluşan sedanter yaşam tarzı sonucu yiyeceklerden alınan ve bedensel olarak harcanan enerji dengesizliği sonucunda denge bozulmakta ve vücut ağırlığı artmaktadır. Yapılan çalışmalarda da televizyon izleme gibi aktivitelerde, oturma süresine bağlı günlük yaşamda fiziksel aktivitenin azaldığı ve obezitenin arttığı rapor edilmektedir (Martinez-Gonzalez , Alfredo Martinez , Hu ve Gibney 1999; Pitta vd., 2006; Salmon , Bauman , Crawford ve Imperio ,2000). Düşük düzeyde fiziksel aktivitenin obezitenin nedeni olmaktan çok sonucu olduğu hakkında tartışmalar da vardır (Baak ve Saris, 2000).

2.6. Yaşam doyum düzeyi ve fiziksel aktivite

Yaşam doyumunu, genelde kişinin, iş, serbest zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak açıklanmaktadır. Diğer bir yaklaşıma göre, yaşam doyumunu, bireyin yaşamında yer alan olgulara dayanarak, öznel iyi olma ve

yaşam kalitesi hakkında ulaştığı yargıları göstermektedir (Vara, 1999). Neugarten'in (1961) göre, yaşam doyumu, insanın yaşamı ile ilgili hedeflerine ulaşip ulaşmadığını göstermektedir. Yaşam doyumunu yaş, cinsiyet, medeni hal, sağlık, iş, eğitim, din, evlilik statüsü gibi sosyo-demografik faktörler yanında fiziksel aktivite ve boş zaman faaliyetlerine katılım düzeyleri de etkilemektedir (Karataş, 1988; Karataş vd., 1989).

Yaşam kalitesinin önemli bir ögesi olan yaşam doyumu da gelecekteki zihinsel ve fiziksel sağlığın önemli bir belirleyicisidir (Green vd.,1992; Baruffol vd., 1995) ve üniversite öğrencilerinin akademik çalışmalarındaki verimi artıracak önemli unsurlardan biridir. Yaşam doyumu, toplumsal iyi olma, mutluluk ve psikolojik refah gibi kavramlar benzer anlam taşısa da, bu terimlere kıyasla daha gelişmiş ve yaşam kalitesinin en yaygın kullanılan subjektif ölçüsüdür (Mannell ve Dupuis, 1996; Florence, 2001).

İlk kez Neugarten (1961) tarafından tanımlanan yaşam doyumu, bireyin ruhsal sağlığını ve sosyal ilişkilerini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce "doyum" kavramının açıklanması uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. "Yaşam doyumu" ise, bir insanın beklentisiyle sahip olabildikleri karşılaştırılmasıyla elde edilen durumdur. Diğer bir ifadeyle insanın beklentilerinin, gerçek durumla karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonucu göstermektedir. Yaşam doyumu, genel olarak bireyin tüm yaşamını ve bu yaşamın çeşitli boyutlarını kapsamaktadır. Yaşam doyumu, belirli bir koşuldaki doyumu değil, genel olarak tüm yaşantıdaki doyumu kapsamaktadır. Moral ve mutluluk gibi genel durumları ifade etmektedir (Neugarten ,1961). Yaşam doyumu, kişinin iş, boş zaman ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumdur (Köker, 1991).

Literatürde, serbest zaman etkinlikleri bakımından ulaşılan doyumun, başarı hissi verebilen bir kaynak olduğu söylenebilir. Bunun sebebi, serbest zaman aktivitelerinin kapsadığı özgürlük ve gönüllülük katılımcıya yaşamında önemli kazanımlar sağlamaktadır (Payne, Mowen ve Montoro-Rodriguez, 2006). Yaşamın genelini ilgilendiren bir konu olan yaşam doyumu, yaşamının her parçasına etkisi olabileceği öngörülmektedir. Dolayısıyla fiziksel aktivite ve egzersizin yaşam doyumuyla ne kadar ilişkili olduğunu ya da yaşam doyumunu ne kadar etkilediğini bulmak bu çalışmada amaç olarak belirlenmiştir. Bu araştırma sonuçları, düzenli fiziksel aktivite ve yaşam doyumu arasında ilişki olup olmadığını araştırılması, bundan sonraki çalışmalara da rehberlik etmesi, işte aktif olmanın, sportif etkinliklerin ve serbest zaman etkinliklerinin insan yaşamındaki öneminin kavratılması açısından önemlidir.

Payne vd., (2006) serbest zaman doyumu modelinde, fiziksel ve zihinsel unsurların yaşam doyumunu etkilediğini, fiziksel aktivitelere katılımın psikolojik ve mental sağlığı ve

yaşam doyumunu olumlu olarak etkilediğini bildirilmektedir ve dolayısıyla psikolojik ihtiyaçların karşılanması, fiziksel sağlık ve mental sağlık seviyesinin yüksek olması yaşam doyumunu üzerine dorudan olumlu etki ettiği söylenebilir (Payne vd., 2006).

İşte aktif olmanın, sportif ve serbest zaman etkinliklerinin yaşam doyumunu üzerinde etkin olduğu kadar psikolojik sağlıkla ve yaşam doyumuyla da ilişkili olduğu önerilmektedir. Yaşam doyumunu mevcut durum veya elde edilen başarılar ile beklentiler arasındaki ilişki olarak tanımlanan yaşam doyumunu, daha iyi yaşama, hayatı sevmeye ve genel olarak daha iyi yaşam kalitesine sahip olmak şeklinde bir tanımlama yapılabileceği gibi, yaşam doyumunun, sadece ekonomik, ailesel, sağlık ve işle ilgili faktörlerle değil, insanların gönüllü olarak katıldığı serbest zaman faaliyetleri ile mümkün olduğu üzerinde durulmuştur. Yaşamın geneline ait bilişsel değerlendirmeleri ve yargılamaları kapsayan yaşam doyumunu Yetim (2001) etkileyen faktörler arasında; yaş, cinsiyet, gelir, meslek, eğitim ve sosyal iletişim sayılabilir.

Yapılan deneysel araştırmaların sonuçlarına göre, çalışma, serbest zaman ve psikolojik sağlık arasında ilişki tespit edilmiş, serbest zaman doyumunu ve iş doyumunu psikolojik doyumla aralarında pozitif ilişkili bulunmuştur (Pearson, 1998).

Rasgele katılımın olduğu sürekli olmayan serbest zaman etkinlikleri bile psikolojik ihtiyaçların karşılanması bakımından bireye pozitif etki sağlamaktadır. Bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, yaşam doyumunu, fiziksel ve ruhsal sağlığını olumlu etkilemesi ile fiziksel ve mental sağlık doğrudan veya dolaylı yönde yaşam doyumunu etki etmektedir. Fiziksel ve zihinsel sağlıkla yaşam doyumunu arasında doğrusal bir ilişki vardır (Payne vd., 2006) ve bu üniversiteli öğrenciler için arzulanan bir durumdur. Üniversiteli erkek ve kadın öğrencilerde, sağlığı geliştirmeye yönelik fırsatların yeterince uygun olmadığı günümüzde, yaşam kalitelerini yükseltmek için serbest zaman uğraşlarına yönelmişlerdir. Serbest zaman etkinliklerinin sadece olumlu deneyimler kazandırabilecek bir etken olmadığını aynı zamanda olumsuz yaşantıların etkilerinin ortadan kaldırılmasında da bir fırsat olduğunu önermektedirler (Pearson, 1998).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu (evreni ve örnekleme), araştırma ile ilgili verilerin toplanması, veri toplama araçları ve veri toplama süreci işlemleri ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Tarama (survey) yöntemi betimsel araştırma modeli içerisinde en genel anlamda, araştırma amacına uygun ve ekonomik bir süreçle var olan durumu aynen resmetmeyi sağlayan bir yöntemdir (Karasar, 2004). Bu araştırma tanımlayıcı türde enine kesit çalışmadır (Cross sectional).

3.2. Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Amasya Üniversitesi Rektörlüğünden izin alınmasından sonra, Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesinin bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi, sınıf öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği, matematik öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği, fen bilgisi öğretmenliği, psikolojik danışma ve rehberlik bölümlerinde 2013-2014 yıllarında öğrenim gören 591 erkek 1068 kadın olmak üzere toplam 1659 öğrenci çalışmamıza gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların sınıf ve cinsiyete göre dağılımları aşağıda Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların sınıf ve cinsiyete göre dağılımları.

Sınıflar	Katılımcı Sayısı		Toplam
	Erkek	Kadın	
Birinci	205	396	601
İkinci	128	289	417
Üçüncü	148	216	364
Dördüncü	110	167	277
Toplam	591	1068	1659

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından anketlere dair ilgili açıklamalar yapılmış ve anketler, serbest zaman dilimleri içerisinde gönüllü üniversite öğrencilerince doldurulmuştur. Katılımcıların anketleri doldurmak için harcadıkları süre yaklaşık 20 dakikadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada sırasıyla katılımcılara Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi ile yaşam doyum ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapılmıştır.

3.5. Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA)

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak görüşme yöntemi ile Baecke, Burema ve Frijters'in (1982) geliştirdiği Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA) uygulanmıştır. Katılımcıların iş olarak okul, spor ve serbest zaman etkinliklerinde hangi seviyede fiziksel aktivite alışkanlığı sergiledikleri hesaplanmıştır (Baecke vd., 1982). Baecke Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA) üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm işle ilgili yani öğrencilerin fakültelerindeki eğitimleri sırasındaki aktiviteleri kapsamaktadır. İkinci bölümde ise, sportif aktiviteye katılım ile ilgilidir. Üçüncü bölüm sportif aktivite dışındaki serbest zaman etkinlikleri ile ilgilidir. Bu anketin hem erkeklerde hem de kadınlarda ağır ve hafif düzeydeki aktiviteleri doğru şekilde belirlediği (Richardson, Ainsworth, Wu, Jacobs ve Leon, 1995) ve fiziksel aktivite alışkanlığını doğru ve güvenilir şekilde ölçtüğü birçok araştırmacı tarafından da kanıtlanmıştır (Matthews , Freedson , Hebert ., Stanek, Merriam ve Ockene 2000 ; Philippaerts, Westerterp ve Lefevre, 1999; Schmidt vd., 2006). Bu anketin Türkçesinin güvenirlik katsayısı. 78 ile. 94 arasında (n=315) bulunmuştur güvenlik ve geçerlilik çalışması (Karaca ve Turnagöl, 2007) tarafından yapılmıştır.

3.6. Yaşam Doyumu Ölçeği

Araştırmamızda kullanılan bir diğer veri toplama aracı Diener ve arkadaşları geliştirdiği (Diener, 1985) yaşam doyum ölçeğidir (YDÖ). Ölçek beş maddeden oluşmakta ve 7'li likert tipi yapısındadır. Ölçeğin orijinal güvenirliği Cronbach Alpha= .87 iken, Türkçe uyarlamasını yapan Yetim (1993) güvenirliğini Cronbach Alpha=.86 bulmuştur. Ölçeğin geçerliliği. 82'dir. Ölçeğin seçenekleri şunlardan oluşmaktadır; "Kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kısmen katılmıyorum, kararsızım, kısmen katılıyorum, katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum". Bu beş soruluk ölçekte en yüksek puan

35'dir seçeneklerinin bulunduğu beş sorudan oluşan ölçekte maksimum puan 35'tir (Ek - 3).

3.7. Beden Kütle İndeksinin (BKİ) Hesaplanması.

Günümüzde vücut kompozisyonunun ve şişmanlığın değerlendirilmesindeki en önemli yöntemlerden biri beden kütle indeksinin hesaplanmasıdır (BKİ). Bu indeksin hesaplanmasında, kilogram cinsinden vücut ağırlığı, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünerek hesaplanır (Centers for Disease Control and Prevention, 2015). Boy uzunluğu, ayaklar çıplak iken stadiometre (Holtain, UK) ile vücut ağırlıkları şortlu iken elektronik baskül (Seca, Germany) ile ölçülmüştür.

3.8. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizlerin yapılmasında SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testine göre, verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testler uygulanmıştır. Kadın ve erkeklerin tanımlayıcı istatistiklerinden sonra, grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans ve t-testi kullanılmıştır. Farklılıkların değerlendirilmesinde 0.05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Kadın ve erkek öğrencilerin tümü arasındaki karşılaştırmalar Tablo 2’de; erkeklerde birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş (okul), spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 3’de; kadınlarda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 4’de sunulmuştur. Kadın ve erkek öğrencilerin BKİ ortalama değerlerinin karşılaştırılması Grafik 1’de sunulmuştur.

Kadın ve erkek öğrenciler arasında tüm değişkenler açısından anlamlı istatistiksel farklılıklar vardır. Bu farklılıklar iş indeksinde 0.05 ve diğer değişkenlerde 0. 01 seviyesinde anlamlıdır (Tablo 2).

Erkeklerde birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında yaş, boy uzunluğu ortalamaları ile iş indeksi skorlarında sınıflar arasında anlamlı farklılıklar vardır (Tablo 3). Diğer değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir.

Kadınlarda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ortalamaları ile spor indeksi skorlarında sınıflar arasında anlamlı farklılıklar vardır (Tablo 4). Diğer değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir.

Erkek ve kadın öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur (Tablo 8). Diğer yanda hem erkek hem de kadın öğrencilerde iş (okul), spor ve serbest zaman etkinlikleri yaşam doyum seviyesi ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamıştır (Tablo 9). Bu çalışmanın test edilen alt problemleri aşağıda sıralanmıştır:

Alt Problemler

- Erkek ve kadın üniversitelilerde okul, faaliyetlerindeki fiziksel aktivite oranları farklı mıdır?
- Erkek ve kadın üniversitelilerde spor faaliyetlerindeki etkinlik düzeyler farklı mıdır?

Sonuç

Evet

Evet

- Erkek ve kadın üniversitelilerde serbest zaman faaliyetlerindeki etkinlik düzeyler farklı mıdır? Evet
- Erkek üniversitelilerde okul faaliyetlerindeki fiziksel aktivite oranları sınıflara göre farklılaşmakta mıdır? Evet
- Erkek üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları sınıflara göre farklılaşmakta mıdır? Evet
- Erkek üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları sınıflara göre farklılaşmakta mıdır? Hayır
- Kadın üniversitelilerde okul faaliyetlerindeki fiziksel aktivite oranları sınıflara göre farklılaşmakta mıdır? Hayır
- Kadın üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları sınıflara göre farklılaşmakta mıdır? Evet
- Kadın üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları sınıflara göre farklılaşmakta mıdır? Hayır
- Kadın ve erkek üniversiteliler arasında yaşam doyum düzeyleri bakımından anlamlı farklılık var mıdır? Hayır
- Erkek üniversitelilerde okul faaliyetlerindeki fiziksel aktivite oranları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Hayır
- Erkek üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Hayır
- Erkek üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Hayır
- Kadın üniversitelilerde okul faaliyetlerindeki fiziksel aktivite oranları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Hayır
- Kadın üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Hayır
- Kadın üniversitelilerde sportif faaliyetlerindeki katılım oranları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Hayır

Tablo 2. Kadın ve erkek üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili tanımlayıcı istatistikleri.

Değişkenler	Grup	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	Erkek	591	20,71	1,72	17,00	28,00
	Kadın	1068	20,16	1,57	17,00	33,00
	Toplam	1659	20,35	1,65	17,00	33,00
Boy Uzunluğu (cm)	Erkek	591	175,55	6,42	160,00	198,00
	Kadın	1068	163,11	5,77	145,00	180,00
	Toplam	1659	167,54	8,46	145,00	198,00
Vücut Ağırlığı (kg)	Erkek	591	70,24	10,75	49,00	115,00
	Kadın	1068	55,72	7,57	41,00	90,00
	Toplam	1659	60,89	11,24	41,00	115,00
Beden Kütle İndeksi (BKI)	Erkek	591	22,76	3,03	16,00	34,79
	Kadın	1068	20,94	2,58	15,59	33,33
	Toplam	1659	21,59	2,89	15,59	34,79
İş İndeksi (Okul)***	Erkek	591	2,85	0,37	1,63	4,75
	Kadın	1068	2,81	0,36	1,50	4,00
	Toplam	1659	2,83	0,36	1,50	4,75
Spor İndeksi	Erkek	591	2,38	0,63	,00	4,00
	Kadın	1068	2,30	0,66	,00	4,00
	Toplam	1659	2,33	0,65	,00	4,00
Serbest Zaman Etkinliği İndeksi	Erkek	591	3,08	0,62	1,00	5,00
	Kadın	1068	3,31	0,59	1,00	5,00
	Toplam	1659	3,23	0,61	1,00	5,00

***Okul=Öğrencilerin işteki aktivitesi (**work index**) olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3. Erkeklerde birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili tanımlayıcı istatistikler.

Değişkenler	Grup	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	Birinci	205	19,47	1,44	17,00	26,00
	İkinci	128	20,55	1,25	18,00	26,00
	Üçüncü	148	21,47	1,42	20,00	28,00
	Dördüncü	110	22,18	1,31	19,00	27,00
	Toplam	591	20,71	1,72	17,00	28,00
Boy Uzunluğu (cm)	Birinci	205	174,40	6,14	160,00	192,00
	İkinci	128	176,20	6,75	160,00	196,00
	Üçüncü	148	175,99	6,08	160,00	196,00
	Dördüncü	110	176,34	6,78	160,00	198,00
	Toplam	591	175,55	6,42	160,00	198,00
Vücut Ağırlığı (kg)	Birinci	205	68,63	10,93	49,00	109,00
	İkinci	128	70,53	10,21	50,00	100,00
	Üçüncü	148	71,48	11,30	52,00	115,00
	Dördüncü	110	71,25	10,01	50,00	105,00
	Toplam	591	70,24	10,75	49,00	115,00
Beden Kütle İndeksi (BKI)	Birinci	205	22,53	3,19	16,00	34,79
	İkinci	128	22,70	2,90	16,33	30,10
	Üçüncü	148	23,02	2,99	16,91	33,24
	Dördüncü	110	22,92	2,95	16,67	32,41
	Toplam	591	22,76	3,03	16,00	34,79
İş İndeksi (Okul)***	Birinci	205	2,89	0,33	1,88	4,00
	İkinci	128	2,82	0,35	2,13	3,88
	Üçüncü	148	2,80	0,39	1,63	3,63
	Dördüncü	110	2,92	0,43	2,00	4,75
	Toplam	591	2,85	0,37	1,63	4,75
Spor İndeksi	Birinci	205	2,44	0,67	,00	4,00
	İkinci	128	2,42	0,57	1,00	14,00
	Üçüncü	148	2,28	0,63	1,00	4,00
	Dördüncü	110	2,38	0,62	,00	4,00
	Toplam	591	2,38	0,63	,00	4,00
Serbest Zaman Etkinliği İndeksi	Birinci	205	3,04	0,61	2,00	5,00
	İkinci	128	3,13	0,67	2,00	5,00
	Üçüncü	148	3,04	0,59	1,00	4,00
	Dördüncü	110	3,16	0,63	2,00	4,00
	Toplam	591	3,08	0,62	1,00	5,00

G1=Birinci sınıf, **G2**=İkinci sınıf, **G3**=Üçüncü sınıf, **G4**=Dördüncü sınıf.

Tablo 4. Kadınlarda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel düzeyleri ile ilgili tanımlayıcı istatistikler.

Değişkenler	Grup	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	Birinci	396	19,12	1,25	17,00	28,00
	İkinci	289	20,11	1,39	18,00	33,00
	Üçüncü	216	20,92	1,28	19,00	32,00
	Dördüncü	167	21,69	1,04	19,00	26,00
	Toplam	1068	20,16	1,57	17,00	33,00
Boy Uzunluğu (cm)	Birinci	396	163,04	6,10	145,00	180,00
	İkinci	289	161,81	5,38	148,00	180,00
	Üçüncü	216	163,98	5,26	149,00	177,00
	Dördüncü	167	164,38	5,80	150,00	180,00
	Toplam	1068	163,11	5,77	145,00	180,00
Vücut Ağırlığı (kg)	Birinci	396	55,85	7,92	41,00	90,00
	İkinci	289	54,59	7,25	41,00	79,00
	Üçüncü	216	56,79	7,16	43,00	80,00
	Dördüncü	167	55,96	7,57	42,00	86,00
	Toplam	1068	55,72	7,57	41,00	90,00
Beden Kütle İndeksi (BKI)	Birinci	396	21,01	2,68	15,62	32,66
	İkinci	289	20,86	2,71	15,79	33,33
	Üçüncü	216	21,11	2,36	15,59	29,14
	Dördüncü	167	20,69	2,38	15,97	28,69
	Toplam	1068	20,94	2,58	15,59	33,33
İş İndeksi (Okul)***	Birinci	396	2,80	0,36	1,88	4,00
	İkinci	289	2,82	0,35	1,88	4,00
	Üçüncü	216	2,82	0,36	1,88	3,75
	Dördüncü	167	2,81	0,37	1,50	3,75
	Toplam	1068	2,81	0,36	1,50	4,00
Spor İndeksi	Birinci	396	2,35	0,61	,00	3,00
	İkinci	289	2,31	0,65	,00	4,00
	Üçüncü	216	2,19	0,70	,00	3,00
	Dördüncü	167	2,28	0,72	,00	4,00
	Toplam	1068	2,30	0,66	,00	4,00
Serbest Zaman Etkinliği İndeksi	Birinci	396	3,29	0,57	2,00	5,00
	İkinci	289	3,32	0,61	1,00	5,00
	Üçüncü	216	3,37	0,60	2,00	5,00
	Dördüncü	167	3,25	0,60	2,00	5,00
	Toplam	1068	3,31	0,59	1,00	5,00

*.05 ve **.01 seviyesinde değişkenler arasında anlamlı farklılık vardır. FY=Fark Yok.

***Okul=Öğrencilerin işteki aktivitesi (work index) olarak kabul edilmiştir.

G1=Birinci sınıf, G2=ikinci sınıf, G3=Üçüncü sınıf, G4=Dördüncü sınıf.

Tablo 5. Kadın ve erkek üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Değişkenler		N	X±SS	Min-Maks.	t-değeri	sd	Sig
Yaş (yıl)	Erkek	591	20,71±1,72	17,00-28,00	6,487	1127,9	,000**
	Kadın	1068	20,16±1,57	17,00-33,00			
	Toplam	1659	20,35±1,65	17,00-33,00			
Boy Uzunluğu (cm)	Erkek	591	175,55±6,42	160,00-198,00	39,166	1111,5	,000**
	Kadın	1068	163,11±5,77	145,00-180,00			
	Toplam	1659	167,54±8,46	145,00-198,00			
Vücut Ağırlığı (kg)	Erkek	591	70,24±10,75	49,00-115,00	29,096	919,6	,000**
	Kadın	1068	55,72±7,57	41,00-90,00			
	Toplam	1659	60,89±11,24	41,00-115,00			
Beden Kütle İndeksi (BKI)	Erkek	591	22,76±3,03	16,00-34,79	12,353	1063,0	,000**
	Kadın	1068	20,94±2,58	15,59-33,33			
	Toplam	1659	21,59±2,89	15,59-34,79			
İş İndeksi (Okul)***	Erkek	591	2,85±0,37	1,63-4,75	2,362	1182,5	,018*
	Kadın	1068	2,81±0,36	1,50-4,00			
	Toplam	1659	2,83±0,36	1,50-4,75			
Spor İndeksi	Erkek	591	2,38±0,63	,00-4,00	2,682	1259,8	,007**
	Kadın	1068	2,30±0,66	,00-4,00			
	Toplam	1659	2,33±0,65	,00-4,00			
Serbest Zaman Etkinliği İndeksi	Erkek	591	3,08±0,62	1,00-5,00	-7,204	1166,2	,000**
	Kadın	1068	3,31±0,59	1,00-5,00			
	Toplam	1659	3,23±0,61	1,00-5,00			

*.05 ve ** .01 seviyesinde değişkenler arasında anlamlı farklılık vardır.

***Okul=Öğrencilerin işteki aktivitesi (**work index**) olarak kabul edilmiştir.

Tablo 6. Erkeklerde birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	Sınıflar	N	X±SS	Min-Maks.	sd	F değeri	Sig	Post Hoc Özeti (LSD)
Yaş (yıl)	Birinci	205	19,47±1,44	17,00-26,00	3	114,08	,000**	G1<G2,G3,G4; G2<G3,G4; ; G3<G4
	İkinci	128	20,55±1,25	18,00-26,00				
	Üçüncü	148	21,47±1,42	20,00-28,00				
	Dördüncü	110	22,18±1,31	19,00-27,00				
	Toplam	591	20,71±1,72	17,00-28,00				
Boy Uzunluğu (cm)	Birinci	205	174,40±6,14	160,00-192,00	3	3,459	,016*	G1<G2,G3,G4
	İkinci	128	176,20±6,75	160,00-196,00				
	Üçüncü	148	175,99±6,08	160,00-196,00				
	Dördüncü	110	176,34±6,78	160,00-198,00				
	Toplam	591	175,55±6,42	160,00-198,00				
Vücut Ağırlığı (kg)	Birinci	205	68,63±10,93	49,00-109,00	3	2,568	,054	F.Y.
	İkinci	128	70,53±10,21	50,00-100,00				
	Üçüncü	148	71,48±11,30	52,00-115,00				
	Dördüncü	110	71,25±10,01	50,00-105,00				
	Toplam	591	70,24±10,75	49,00-115,00				
Beden Kütle İndeksi (BKI)	Birinci	205	22,53±3,19	16,00-34,79	3	,853	,465	F.Y.
	İkinci	128	22,70±2,90	16,33-30,10				
	Üçüncü	148	23,02±2,99	16,91-33,24				
	Dördüncü	110	22,92±2,95	16,67-32,41				
	Toplam	591	22,76±3,03	16,00-34,79				
İş İndeksi (Okul)***	Birinci	205	2,89±0,33	1,88-4,00	3	3,213	,023*	G1>G3; G3<G4; G4>G2
	İkinci	128	2,82±0,35	2,13-3,88				
	Üçüncü	148	2,80±0,39	1,63-3,63				
	Dördüncü	110	2,92±0,43	2,00-4,75				
	Toplam	591	2,85±0,37	1,63-4,75				
Spor İndeksi	Birinci	205	2,44±0,67	,00-4,00	3	2,095	,100	F.Y.
	İkinci	128	2,42±0,57	1,00-4,00				
	Üçüncü	148	2,28±0,63	1,00-4,00				
	Dördüncü	110	2,38±0,62	,00-4,00				
	Toplam	591	2,38±0,63	,00-4,00				
Serbest Zaman Etkinliği İndeksi	Birinci	205	3,04±0,61	2,00-5,00	3	1,460	,224	F.Y.
	İkinci	128	3,13±0,67	2,00-5,00				
	Üçüncü	148	3,04±0,59	1,00-4,00				
	Dördüncü	110	3,16±0,63	2,00-4,00				
	Toplam	591	3,08±0,62	1,00-5,00				

*.05 ve ** .01 seviyesinde değişkenler arasında anlamlı farklılık vardır. FY=Fark Yok.

***Okul=Öğrencilerin işteki aktivitesi (**work index**) olarak kabul edilmiştir.

G1=Birinci sınıf, **G2**=İkinci sınıf, **G3**=Üçüncü sınıf, **G4**=Dördüncü sınıf.

Tablo 7. Kadınlarda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf üniversiteli öğrencilerin fiziksel özellikleri ile iş, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması.

Değişkenler	Sınıflar	N	X±SS	Min-Maks.	sd	F değeri	Sig	Post Hoc Özeti (LSD)
Yaş (yıl)	Birinci	396	19,12±1,25	17,00-28,00	3	197,254	,000**	G1<G2,G3,G4 ; G2<G3,G4; G3<G4
	İkinci	289	20,11±1,39	18,00-33,00				
	Üçüncü	216	20,92±1,28	19,00-32,00				
	Dördüncü	167	21,69±1,04	19,00-26,00				
	Toplam	1068	20,16±1,57	17,00-33,00				
Boy Uzunluğu (cm)	Birinci	396	163,04±6,10	145,00-180,00	3	9,452	,000**	G1>G2;G1<G4;G2<G3,G4
	İkinci	289	161,81±5,38	148,00-180,00				
	Üçüncü	216	163,98±5,26	149,00-177,00				
	Dördüncü	167	164,38±5,80	150,00-180,00				
	Toplam	1068	163,11±5,77	145,00-180,00				
Vücut Ağırlığı (kg)	Birinci	396	55,85±7,92	41,00-90,00	3	3,701	,011*	G1>G2
	İkinci	289	54,59±7,25	41,00-79,00				
	Üçüncü	216	56,79±7,16	43,00-80,00				
	Dördüncü	167	55,96±7,57	42,00-86,00				
	Toplam	1068	55,72±7,57	41,00-90,00				
Beden Kütle İndeksi (BKI)	Birinci	396	21,01±2,68	15,62-32,66	3	,988	,398	F.Y.
	İkinci	289	20,86±2,71	15,79-33,33				
	Üçüncü	216	21,11±2,36	15,59-29,14				
	Dördüncü	167	20,69±2,38	15,97-28,69				
	Toplam	1068	20,94±2,58	15,59-33,33				
İş İndeksi (Okul)***	Birinci	396	2,80±0,36	1,88-4,00	3	,203	,895	F.Y.
	İkinci	289	2,82±0,35	1,88-4,00				
	Üçüncü	216	2,82±0,36	1,88-3,75				
	Dördüncü	167	2,81±0,37	1,50-3,75				
	Toplam	1068	2,81±0,36	1,50-4,00				
Spor İndeksi	Birinci	396	2,35±0,61	,00-3,00	3	2,868	,036*	G1>G3;G2>3
	İkinci	289	2,31±0,65	,00-4,00				
	Üçüncü	216	2,19±0,70	,00-3,00				
	Dördüncü	167	2,28±0,72	,00-4,00				
	Toplam	1068	2,30±0,66	,00-4,00				
Serbest Zaman Etkinliği İndeksi	Birinci	396	3,29±0,57	2,00-5,00	3	1,422	,235	F.Y.
	İkinci	289	3,32±0,61	1,00-5,00				
	Üçüncü	216	3,37±0,60	2,00-5,00				
	Dördüncü	167	3,25±0,60	2,00-5,00				
	Toplam	1068	3,31±0,59	1,00-5,00				

*.05 ve **.01 seviyesinde değişkenler arasında anlamlı farklılık vardır. FY=Fark Yok.

***Okul=Öğrencilerin işteki aktivitesi (**work index**) olarak kabul edilmiştir.

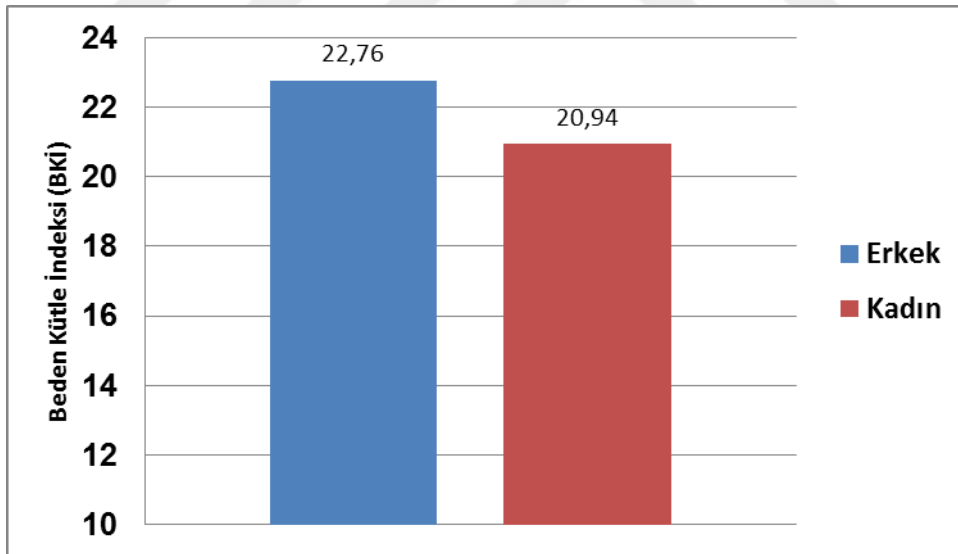
G1=Birinci sınıf, **G2**=İkinci sınıf, **G3**=Üçüncü sınıf, **G4**=Dördüncü sınıf.

Tablo 8. Erkek ve kadınlarda yaşam doyum ortalamalarının karşılaştırılması.

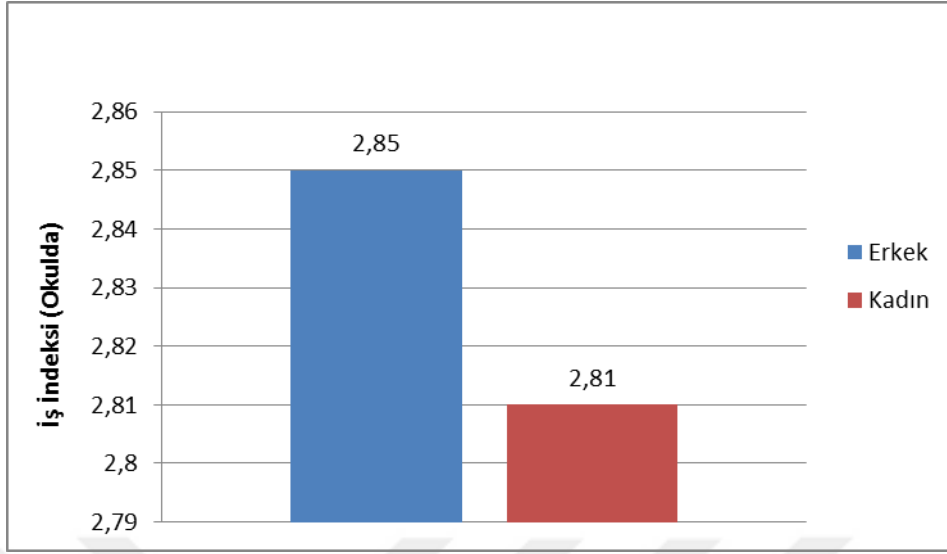
	N	X±SS	Min-Maks.	sd	t testi	Sig.
Erkek	591	15,09±4,27	5,00-25,00			
Kadın	1068	14,24±3,95	5,00-25,00	1657	4,066	,000**
Toplam	1659	14,55±4,09	5,00-25,00			

Tablo 9. Erkek ve kadınlarda yaşam doyum seviyesi ile iş, spor ve serbest zamanlardaki etkinliği arasındaki korelasyon katsayıları.

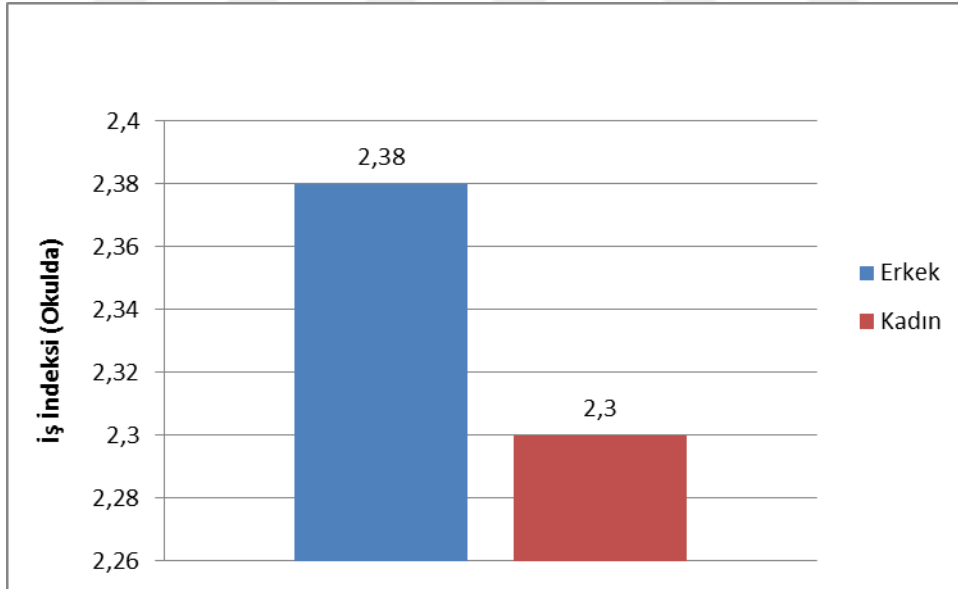
Değişkenler	Yaşam Doyum Seviyesi	
	Erkekler (n=591)	Kadınlar (n=1068)
İş İndeksi	-,045	,015
Spor İndeksi	,058	0,10
Serbest Zaman İndeksi	,072	,052



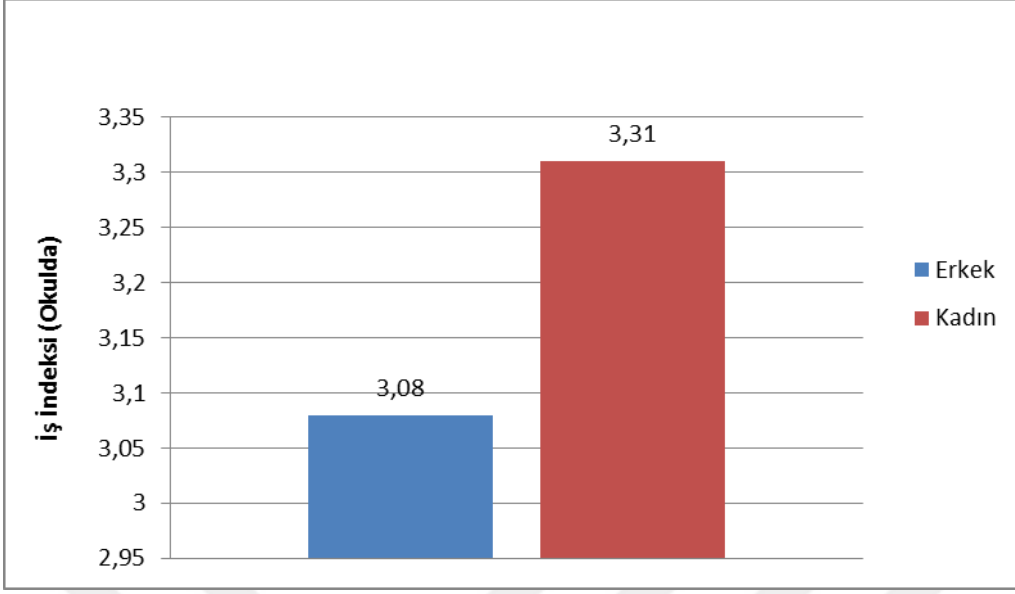
Grafik 1. Kadın ve erkeklerin beden kütle indeksi ortalamalarının karşılaştırılması



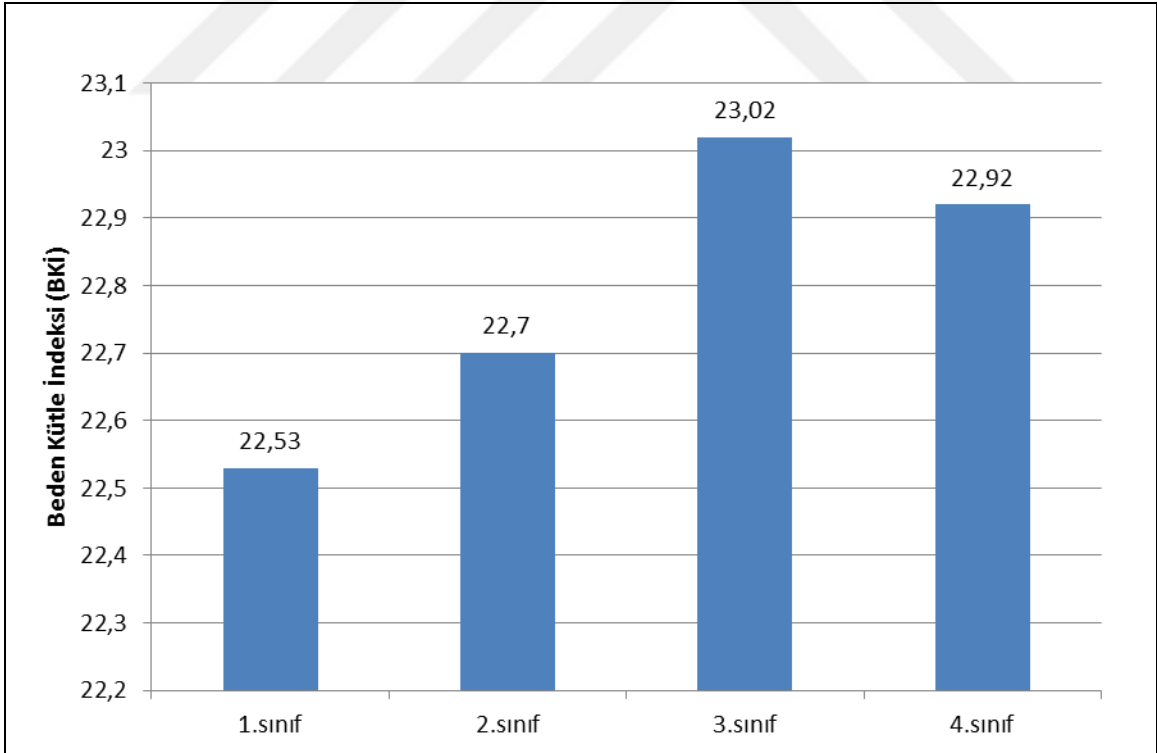
Grafik 2. Erkek ve Bayanların İş İndeksleri (Okulda) Ortalama Değerleri



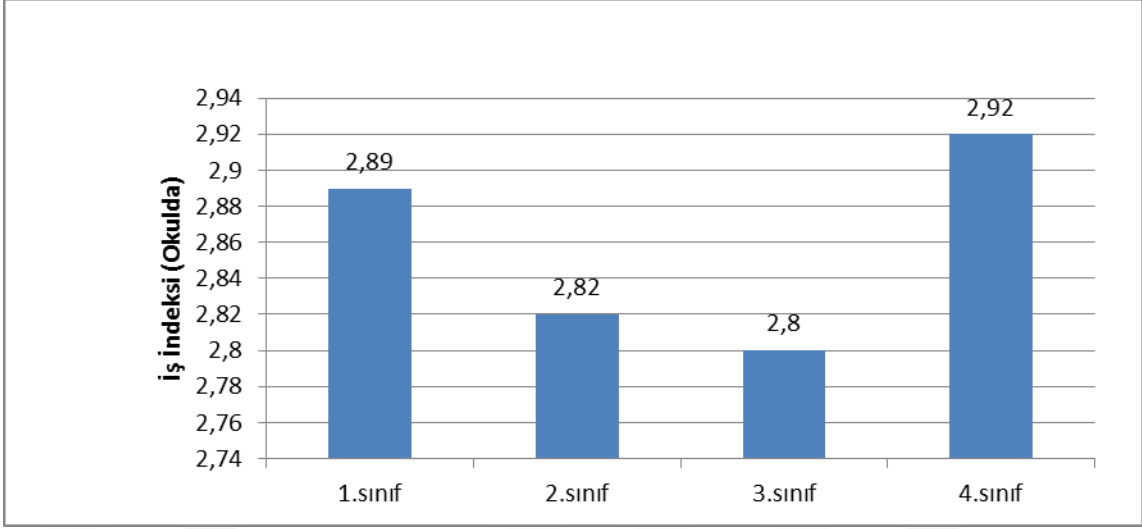
Grafik 3. Erkek ve Bayanların Spor İndeksi Ortalama Değerleri



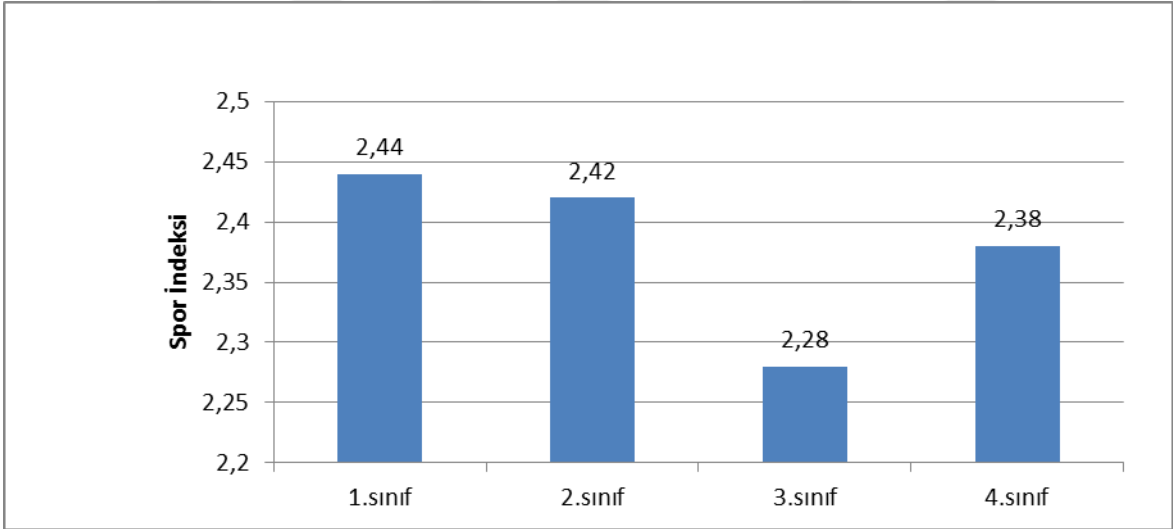
Grafik 4. Erkek ve Bayanların Serbest Zaman Etkinliği İndeksi Ortalama Değerleri



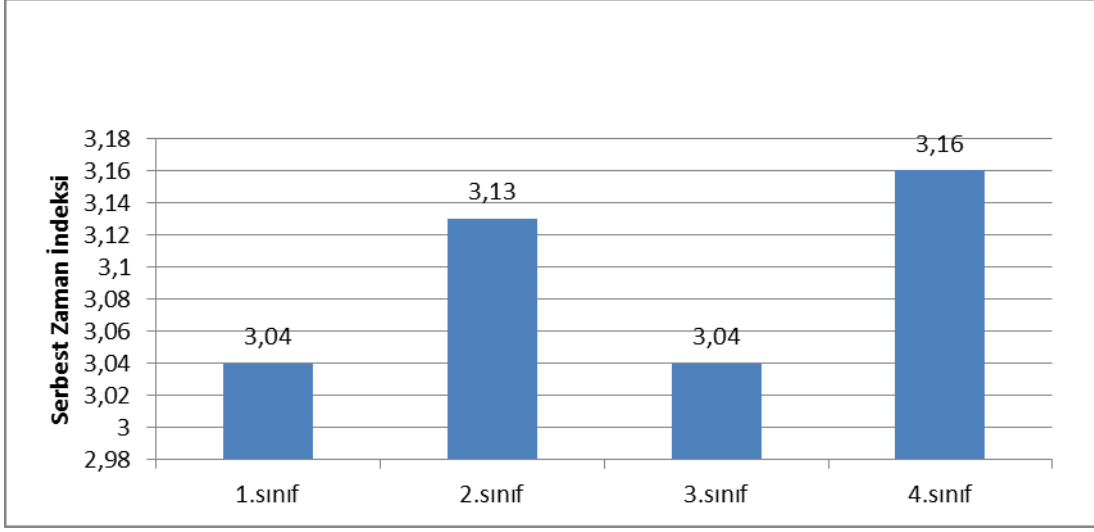
Grafik 5 Erkeklerde Sınıflara Göre BKİ Değerlerinin Karşılaştırılması



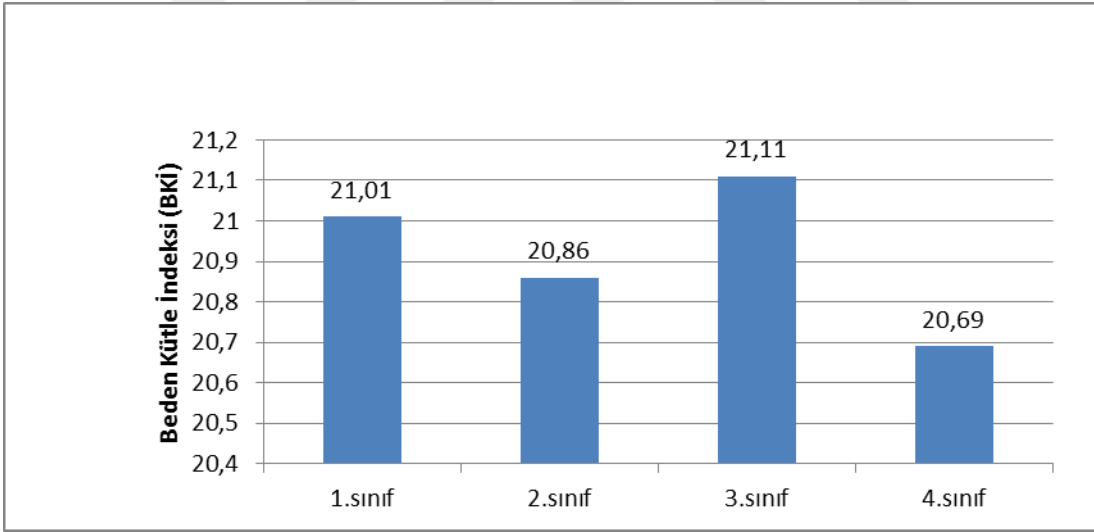
Grafik. 6 Erkeklerde Sınıflara Göre İş İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması



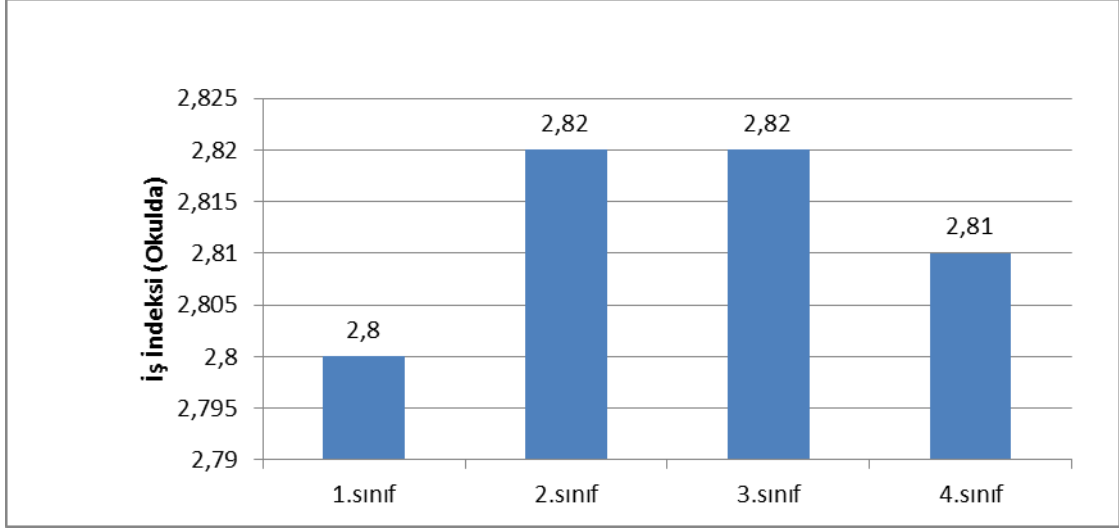
Grafik 7. Erkeklerde Sınıflara Göre Spor İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması



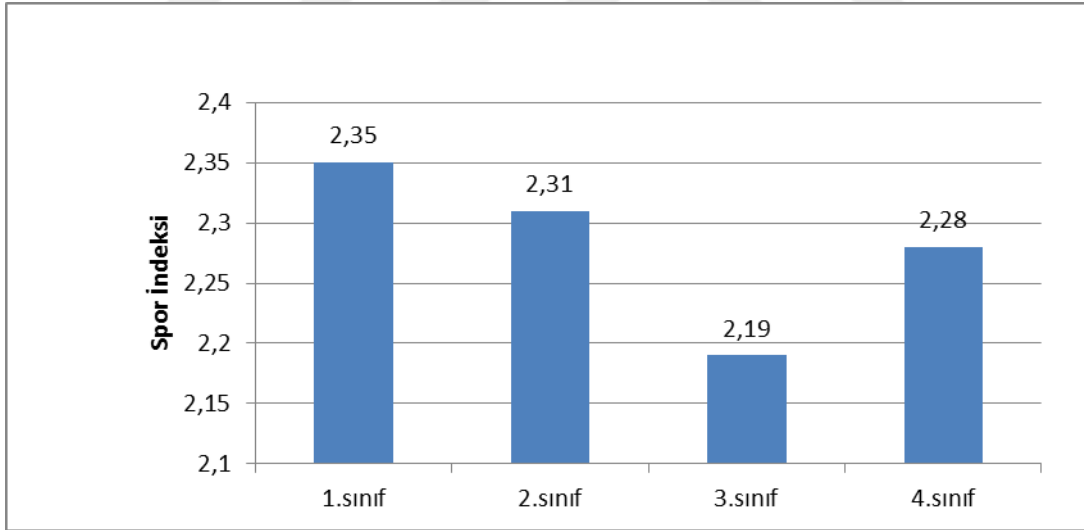
Grafik. 8 Erkeklerde Sınıflara Göre Serbest Zaman İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması



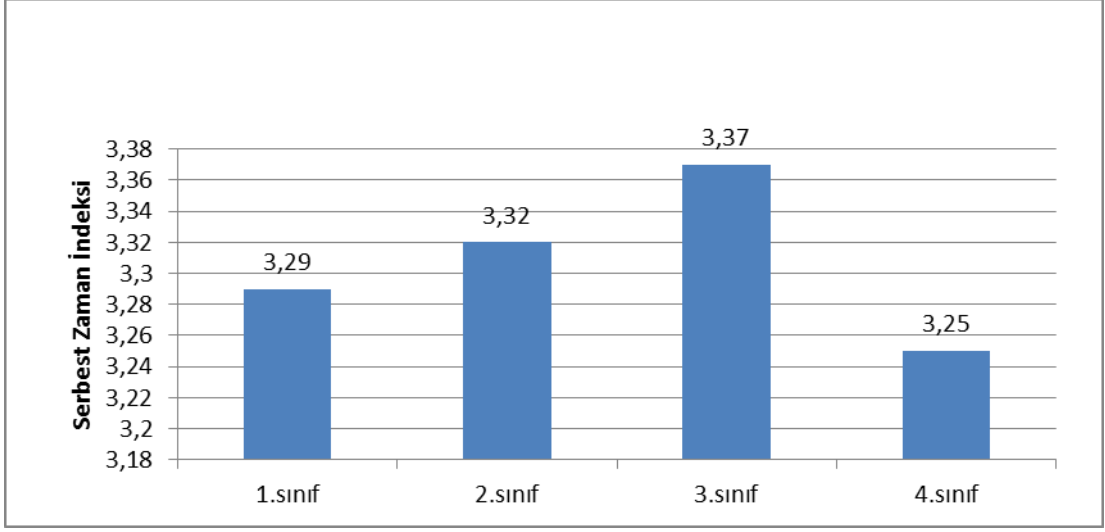
Grafik. 9 Kadınlarda Sınıflara Göre Beden Kütle İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması



Grafik. 10 Kadınlarda Sınıflara Göre İş İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması



Grafik. 11 Kadınlarda Sınıflara Göre Spor İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması



Grafik. 12 Kadınlarda Sınıflara Göre Serbest Zaman İndeksi Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Fiziksel özelliklerin ölçümleri (Centers for Disease Control and Prevention, 2015) ile katılımcıların iş olarak okul, spor ve serbest zaman etkinliklerinde hangi seviyede fiziksel aktivite alışkanlığı sergiledikleri gösteren Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (Baecke vd., 1982) sonuçlarına göre, tüm katılımcılarda kadın ve erkekler arasında değişkenlerin tamamında anlamlı farklılıklar vardır. Çalışmamızdaki boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ bakımından kadın ve erkek arasındaki farklılık Wang ve Patterson'ın (2002) çalışmasının sonuçlarına benzerlik göstermektedir. Fiziksel özelliklerdeki farklılaşmayı ($p < .001^{**}$) iş ($p < ,018^*$), spor ($p < ,007^{**}$) ve serbest zaman indeksindeki ($p < .001^{**}$) anlamlı farklılıklar takip etmektedir. Bu iki indeksteki farklılık Mieziene, Siupsinskas ve Jankauskiene'nin (2011) Litvanya'nın öğrenciler için bildirdiği erkek kadın farklılığına benzerdir. Erkeklerde, yaş ($p < ,000^{**}$), boy uzunluğu ($p < ,016^*$) ortalamaları ile iş indeksi ($p < ,023^*$) skorları; kadınlarda ise yaş ($p < ,000^{**}$), boy uzunluğu ($p < ,000^{**}$), vücut ağırlığı ($p < ,011^*$) ortalamaları ile spor indeksi ($p < ,036^*$) skorlarında sınıflar arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi bakımından erkeklerde fark olmamasının başlıca sebepleri olarak çalışmamızdaki katılımcıların sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılım ortalamalarının arasında anlamlı farklılığın olmaması gösterilebilir. Sadece kadınlarda vücut ağırlığı sınıflar arasında farklılaşırken bir yıllık artışı diğer yılda azalma takip etmiştir. Bu değişimin farklı sınıflardaki katılımcıların spor indeksindeki ortalamalar arasındaki anlamlı farklılıktan ($p > .05$) kaynaklandığını düşündürmektedir. Sınıflar arasında kadınların vücut ağırlığı ortalama değerinin anlamlı düzeyde farklı çıkmasının bir sebebi de, sınıfların sportif aktiviteye katılım oranlarının da istatistiksel farklılık göstermesidir. Çünkü katılımcıların 2,35'lik spor indeksi skoru ikinci sınıfta 2,31'e düşmüştür. Yine, üçüncü sınıfta 2,19 olan ortalama spor indeksi 2,28'e çıkmıştır.

Bu çalışmanın sonuçlarının karşılaştırmak için öğrencilerin farklı sınıflara ve bölümlere göre işte, sporda ve serbest zaman etkinliklerindeki fiziksel aktivite alışkanlığını araştıran bir çalışma literatürde bulunamamıştır. Bu sebeple sadece Mieziene, Siupsinskas ve Jankauskiene, (2011).Litvanya'nın dört üniversitesinden 18-22 yaşları arasında 195 erkek ve 672'si kadın olmak üzere toplam 867 öğrencinin okul, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite alışkanlığı düzeylerini araştıran çalışmanın sonuçları ile karşılaştırma yapılmıştır. Bu araştırmada, kadınlarda Baecke skorları iş için 2.18, spor için 2.71 ve serbest zaman etkinliği için 3.15 iken aynı değerler erkekler için sırasıyla iş

için 2.33, spor için 3.0 ve serbest zaman etkinliği için 3.07'dir (Mieziene vd., 2011). Çalışmamızdaki kadın öğrenciler 2,81 iş ve 3.31'lik serbest zaman indeksi skoru ile Litvanyalı kadınlardan daha iyi iken 2.30'luk spor indeksi skoru ile de onlardan daha düşük seviyede sportif açıdan aktiftir. Çalışmamızdaki erkek öğrenciler ise 2,85'lik iş ve 3,08'lik serbest zaman etkinliği skoru ile Litvanyalı erkeklerden daha yüksek ortalamalara sahipken 2,38'lik spor skoru ile de daha düşük seviyede gözükmektedir.

Mrakovic, Matkovic ve Nedic (2014) hareket bilimleri, tıp ve eğitim fakültesinden 1923 yaşları arasındaki toplam 255 kadın öğrencinin Baecke anketiyle fiziksel aktivite alışkanlığı seviyelerini belirlemiş ve hareket bilimlerindeki öğrencilerin daha çok aktif olduğunu, diğer iki fakültenin daha sedanter yaşam tarzı sergiledikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Rouse ve Biddle (2010) üniversiteli öğrencilerin serbest zaman etkinliklerinde televizyon seyretme ve bilgisayar oyunları gibi sedanter yaşam tarzına yol açan aktiviteleri daha çok benimsediğini ve fiziksel aktivitenin sedanter yaşam tarzına karşı yeterince üstünlük sağlayamadığını bildirmiştir (Rouse ve Biddle, 2010).

Mieziene vd., (2011) Litvanyalı üniversite öğrencilerinin ders dinlerken ve çalışırken temel uğraşının oturma olduğunu ifade ederken onların düzenli fiziksel aktiviteye olan ihtiyaçlarına dikkat çekmişlerdir. İngiltere'de yapılan bir çalışmada, Rouse ve Biddle (2010) öğrencilerin sedanter yaşam tarzında en çok teknoloji ürünlerini kullandığını belirlemiştir (Rouse ve Biddle, 2010). Mieziene vd., (2011) Litvanyalı erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin beşte birinin serbest zamanlarında bilgisayar başında olduklarını, televizyon seyrettiklerini ve erkek öğrencilerin onda dokuzunun düzenli şekilde egzersiz ve sportif aktivitelere katıldığını rapor etmiştir. Aynı araştırmacılar, erkeklerin bayarlardan anlamlı düzeyde aktif olduğunu göstermişlerdir. Benzeri sonuçlar Litvanyalı öğrenciler için Puisiene, Kardeliene, ve Kardelis, (2008) Avustralya, Kanada, Çin, Almanya, Nijerya, Amerika Birleşik Devletleri ile 21 Avrupa ülkesi için (Irwin, 2004) ve Hong Kong için Seo, Torabi, Jiang, Fernandez-Rojas ve Park, (2009) daha önce literatürde yer almıştır.

Mieziene vd., (2011) fiziksel aktif olan kadın öğrencilerin yaşamlarının tüm alanlarında aktif olacağı görüşüyle günlük yaşamdaki fiziksel ve sportif aktivite düzeyinin değişik faktörlere bağlı olarak değişebileceğini işaret etmişlerdir. Benzer şekilde çalışmamızda üniversiteli kadınlarda spor indeksi ve erkeklerde iş indeksi sınıf düzeyine bağlı değişmektedir.

Ulusal spor politikalarının ilkinin sağlık ve zindelik için toplumda çok sayıda insanın fiziksel ve sportif aktivitelere katılımı oluşturmaktadır. Ulusal programların insanların alışkanlıklarının ve eğilimlerinin belirlenmesi ile insanların fiziksel aktiviteye katılımını

engelleyen ve güdüleyen faktörlerin bilinmesine ihtiyaç duymaktadır. eker vd., (2015), gemiŖte üç yıl süreyle düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranları erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğunu rapor etmiŖlerdir. Bu alıŖmada, erkek ve kadınlarda tüm yaŖ gruplarında egzersiz davranıŖ deėiŖim aŖamaları arasında ve yaŖ grupları dikkate alınmadığında genelde erkek ve kadınlar arasında anlamlı farklılıklar vardır. Tüm yaŖ gruplarında kadınlar düzenli egzersize devam etme bakımından erkelerden daha yüksek ortalama değerlere sahiptir (eker vd., 2015). Bu alıŖmanın sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin iŖ ve sportif etkinliklerdeki yüksek aktivite oranlarına karŖı kadın öğrenciler sadece serbest zaman etkinliklerinde erkek öğrencilerden daha yüksek ortalama değerlere sahiptir.

Bu alıŖmanın sonuçları, kadın ve erkekler yaŖam doyum düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğunu gstermiŖtir. Diğer yanda, hem erkek hem de kadınların okulda, sporda ve serbest zaman etkinliğindeki aktivite oranı ile yaŖam doyum düzeyleri arasında anlamlı iliŖki bulunmamıŖtır. Serbest zaman etkinlikleri bakımından ulaŖılan doyumun, baŖarı hissi verebilen bir kaynak olmasına karŖın, yaŖam doyum değerlerinin okul (iŖ), spor ve serbest zaman etkinliği ile iliŖkisiz olmasının en büyük sebebi öğrencilerin yeterince aktif olamaması ve ortalama değerlerinin biri birine yakın olmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü serbest zaman aktivitelerinin katılımcıya yaŖamında önemli kazanımlar sağladığı etkinliklere zgr ve gönüllü olarak katılması beklenmektedir (Payne vd., 2006). Bu araŖtırma sonuçları, tüm katılımcıların yetersiz düzeyde fiziksel aktiviteye katılımları sebebiyle fiziksel düzenli fiziksel aktivite ve yaŖam doyumunu arasında iliŖki olmadığını göstermektedir..

Payne vd., (2006) serbest zaman doyumunu modelinde, fiziksel ve zihinsel unsurların yaŖam doyumunu etkilediği, fiziksel aktivitelere katılımın psikolojik ve mental sağlığı ve yaŖam doyumunu olumlu olarak etkilediği bildirilmekte ve dolayısıyla psikolojik ihtiyaçların karŖılanması, fiziksel sağlık ve mental sağlık seviyesinin yüksek olması yaŖam doyumunu üzerine dorudan olumlu etki ettiği söylenebilir (Payne vd., 2006).

Özetle, bu alıŖmanın sonuçları, kadın ve erkekler arasında fiziksel özelliklerin ve yaŖam doyum düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğunu gstermiŖtir. Ayrıca, erkek ve kadın öğrenciler arasında okul, spor ve serbest zamanlarda fiziksel aktivite alışkanlığı düzeyinin istatistiksel olarak farklı olduğu belirlenmiŖtir. Sadece serbest zaman etkinliğinde kadınların katılım oranları erkeklerden daha yüksektir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflar arasında erkeklerde, iŖ indeksi skorları; kadınlarda ise spor indeksi

skorlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Sadece kadınlarda vücut ağırlığı sınıflar arasında farklılaşırken bir yıllık artışı ve diğer yılda azalma takip etmiştir.

Sonuç olarak Üniversiteli öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlığı düzeyleri okul ve serbest zaman etkinliklerinde orta seviyede iken sportif etkinliklerde ortanın altındadır. Okul ve spor indeksi ortalamaları sınıflara göre değişim göstermektedir.



ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmanın sonuçları, kadın ve erkekler arasında fiziksel özellikler ile iş, spor ve serbest zaman alışkanlığı düzeyinin istatistiksel olarak farklı olduğunu göstermiştir. Sadece serbest zaman etkinliğinde kadınların katılım oranları erkeklerden daha yüksektir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflar arasında erkeklerde, yaş, boy uzunluğu ortalamaları ile iş indeksi skorları; kadınlarda ise yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ortalamaları ve spor indeksi skorlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Sadece kadınlarda vücut ağırlığı sınıflar arasında farklılaşırken bir yıllık artışı diğer yılda azalma takip etmiştir.

Sonuç olarak Üniversiteli öğrencilerin aktivite düzeyleri işte ve serbest zaman etkinliklerinde orta seviyede iken sportif etkinliklerde ortanın altındadır. İş ve spor indeksi ortalamaları sınıflara göre değişim göstermektedir.

Üniversiteli öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlığı oranlarını artırmak için onların sınıflarına göre eğitim yoğunluğu ve cinsiyet farklılıkları dikkate alınarak sportif ve fiziksel aktivite, egzersiz, dans, halk oyunları gibi birçok etkinliği kapsayan kampüs rekreasyon programlarının erkek ve kadınların talepleri doğrultusunda dikkatlice hazırlanması yararlı olacaktır.

Üniversite öğrencilerinin okulda, sporda ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeyleri etkileyen diğer faktörlerin çok yönlü araştırılması daha yararlı olacaktır. Böylece, bu çalışmadaki bağımlı değişkenlerin Türkiye'deki tüm üniversiteleri temsil edecek şekilde büyük gruplarda yapılması ve toplanacak veriler ile üniversiteli öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine yönelik temel politikaların belirlenmesine ihtiyaç vardır.

Bu çalışmanın sonuçları, kadın ve erkekler yaşam doyum düzeylerinin anlamlı düzeyde farklı olduğunu göstermiştir. Diğer yanda, hem erkek hem de kadınların okulda, sporda ve serbest zaman etkinliğindeki aktivite oranı ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

6.2. Öneriler

Kampüs içinde ve şehirde, sağlık ve fiziksel uygunluğun geliştirilmesi için sportif rekreasyon aktivitelerine ağırlık verilebilir.

Gençlik Hizmetleri ve Spor Müdürlüğü, Milli Eğitim Müdürlüğü, Kamu Hastaneler Birliği, dernekler ve spor kulüpleri ortak bir programla yılın belirli günlerinde geleneksel hale getirilerek "fiziksel ve sportif aktivite şenliği" adı altında etkinlikler düzenlenerek, Üniversiteler ile birlikte halkın daha aktif ve eğlenceli çeşitli aktivitelere yönlendirilmesi sağlanabilir

Parklar, yalı boyu veya Yeşilirmak kenarı gibi halkın hafta sonu ziyaretçi sayısının hafta içine göre daha yoğun olacağı düşünülürse, bu alanlarda günlük sportif ve rekreatif faaliyetleri düşünülebilir.

Egzersiz alanlarında ve diğer spor aktivitelerinin gerçekleştirildiği alanlara spor ve rekreasyon uzmanları görevlendirilerek, Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerine kısmi zamanlı çalışma imkanı sağlanarak büyük öğrenci gruplarına egzersiz ve fiziksel aktivite konusunda rehberlik yapılabilir.

Amasya Üniversitesi ile Amasya Belediyesi rekreatif alanlara erişimi sağlamak adına internet sitelerinden tanıtım ve yönlendirme yapılmalıdır.

Sportif ve Rekreatif sorunlarda önceliklerin saptanması, nedenlerin belirlenmesi, etkin politikaların saptanması ve uygulanması, izleme ve değerlendirmenin yapılabilmesi sağlanmalıdır. Elde edilen veriler serbest zaman eğitmenleri ile rekreatif sporlara yönelik antrenörlerin hazırlanması ve güncelleştirilmesi sağlanmalıdır. Küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için tüm toplumda sağlıklı yaşam bilincini artırarak sportif faaliyetleri yaşam biçimine dönüştürmek üzere hedefler belirlenmelidir.

Yürüme, yüzme, bisiklete binme ve egzersizlerin diğer türlerini yapılması için Amasya Üniversitesinde haftada iki gün öğleden sonra egzersiz günleri düzenlenebilir.

İnsanların aktiviteye katılımın kolay, ulaşılabilir ve bedelsiz olması ilgiyi artırabilir. Çevre planı, insanlara spora teşvik edecek biçimde planlanabilir

Neticede, Üniversite öğrencilerinin bile yeterli düzeyde fiziksel ve sportif etkinliklere katılmadığı düşünülürse, farkındalık projelerinin yürütülmesinin önemi daha da artmaktadır. Bu nedenle, sağlıklı davranışı kazandırma yöntemleri konusunda yeni stratejiler geliştirilmesine ihtiyaç vardır.

Erkek ve kadın öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ortalama değerler civarındadır. Fiziksel ve sportif etkinliklere katılımı konusunda öncelikle farkındalık projelerine, sonra öğrencilerin beklentileri doğrultusunda birçok egzersiz ve sportif eğitim programlarının uygulamaya konulması gerekmektedir.



YEDİNCİ BÖLÜM

7. KAYNAKLAR

Altunkaynak BZ, Özbek E. (2006). Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*; 13: 138-142.

Arıkan İ, Metintaş S, Kalyoncu C. (2008). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki metod karşılaştırması. *Osmangazi Tıp Dergisi*; 30: 19-28.

Arslan C, Koz M, Gür E, ve Mendeş B. (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*; 17: 249-258.

Baak MAV, Saris WHM. Egzersiz ve obezite. Kopelman PG, Stock MJ (education).(2000) Klinik obezite. Blackwell Science. s. 435-473.

Baecke J.A.H., Burema J, Frijters J.E.R. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr* 36: 936-942.

Baruffol, E., Gisle, L., Corten, P. (1995), "Life Satisfaction as a Mediator between Distressing Events and Neurotic Impairment in a General Population", *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 92 (1), 56–62. Baecke J.A.H., Burema J, Frijters J.E.R. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr* 36: 936-942.

Caspersen C.J., Powell K.E. and Christensen G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100:126-131.

Castillo, I., Molina-Garcia, J. and Pablos, C. (2009). Determinants of Leisure-time Physical Activity and Future Intention to Practice in Spanish College Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 12 (1), 128-137.

Centers for Disease Control and Prevention (2015). Adult BMI Retrieved May 21 2015, from http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html

Çeker A, Çekin R, ve Ziyagil M.A. (2015): Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışı Değişim Basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 8(1), 11-20.

Diener E; Emmons, R; Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, - 49, 71–75.

Duncan, M. J., Badland, H. M. and Mummery, W. K. (2010). Physical activity levels by occupational category in non-metropolitan Australian adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 7 (6), 718-723.

Ersoy R, ve Çakır B. (2007) Obezite. *Turkish Medical Journal*; 1: 107-116.

Evenson, K. R., Rosamond, W. D., Cai, J., Pereira, M. A., and Ainsworth, B. E. (2003). Occupational physical activity in the atherosclerosis risk in communities study. *Annals of Epidemiology*, 13 (5), 351-357.

Field AE, Barnoya J. and Colditz GA. (2003) Obezitenin epidemiyolojisi, sağlık ve ekonomi üzerindeki etkileri. Wadden TA, Stunkard AJ (ed). *Obezite tedavisi el kitabı*. 1. baskı, s. 3-13.

Florence F.M.S. (2001). An exploratory of informal support and life satisfaction of older persons in Macau. A Thesis Degree of Master of Philosophy, Lingnan University.

Foster C, Porcari J.P., Anderson J, Paulson M, Smaczny D, Webber H., Doberstein, S.T. and Udermann, B. (2008). The talk test as a marker of exercise training intensity. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*. 28:24-30.

Fox KR, and Page A. (2003). Fazla kilo ve obezite tedavisine fiziksel aktivite yaklaşımı. *Obezite ve ilişkili hastalıkların tedavisi*. Abbott 179-201.

Green, B. H., Copeland, J. R. M., Dewey, M. E., Sharma, V., Saunders, P. A., Davidson, I. A., ... and McWilliam, C. (1992). Risk factors for depression in elderly people: a prospective study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 86(3), 213-217.

Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., and Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39 (1), 182-190.

Irwin, J. D. (2004). Prevalence of university students' sufficient physical activity: A systematic review. *Perceptual and Motor Skills*, 98 (3 Pt 1), 927-943

Irwin, J. D. (2007). The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: A longitudinal study. *Journal of American College Health*, 56 (1), 37-41.

Karaca, A. ve Turnagöl, H.H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliliği. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 68-84.

Karasar, S. (2004). Eğitimde Yeni İletişim Teknolojileri-İnternet ve Sanal Yüksek Eğitim. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*,3(4).

Karataş, S. (1988). Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 16

Karataş S., (1989). "Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yaşam Doyum Düzeyleri ile Ölüm Kaygıları Arasındaki İlişki", XXV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Mersin, 675-677.

Kokino S, Tuna H ve Yıldız M. (2004) Obezite, fiziksel aktivite ve rehabilitasyon. *Fiziksel Tıp*; 7: 93-98. And

Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Kuczmarski R, Flegal K, Campbell S and Johnson C(1994). Increasing prevalence of overweight among US adults: The National Health and Nutrition Examination Surveys, 1960 to 1991. JAMA; 205-11.

Mannell, R. C. and Dupuis, S. (1996). "Life satisfaction", G. Birren (.education), Encyclopedia of Gerontology (Vol. 2, pp. 59-64). New York, Academic Press.
Manell, R.C. (1999). "Older Adults, Leisure, and Wellness", Journal of Leisurability, 26(2)'den alınmıştır).

Martinez-Gonzalez MA, Alfredo Martinez J, Hu FB, Gibney MJ and the others . (1999). Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union. Int J Obesity 23: 1192-1201.

Matthews C.E., Freedson P.S., Hebert J.R., Stanek E.J., Merriam P.A., and Ockene I.S. (2000). Comparing physical activity assessment methods in the Seasonal Variation of Blood Cholesterol Study. Medicine and Science in Sports Exercise. 32:976-984.

Mieziene, B., Siupsinskas, L., and Jankauskiene, R. (2011). Relationships between sport, work and Leisure-time physical activity among Lithuanian university students. Ugdymas kūno kultūra sportas. Socialiniai mokslai.2 (81); 24-30;

Mrakovic, S., Matkovic, B. and Nedic, A. (2014). Differences in Habitual Physical Activity of Female Students from Different Faculties. Croatian Journal of Education, Vol.16; No.3, pp., 847-861.

Neugarten, (1961). "The Measurement of the Life Satisfaction", Journal of Gerontology, 16,134-143.

Onat A, Yıldırım B, Çetinkaya A ve diğerleri. (1999) Erişkinlerimizde obezite ve santral obezite göstergeleri ve ilişkileri: 1990- 98'de düşündürücü obezite artışı erkeklerde daha belirgin. Türk Kardiyoloji Arşivi; 27: 209-17.

- Ono, R., Hirata, S., Yamada, M., Nishiyama, T., Kurosaka, M. and Tamura, Y. (2007). Reliability and validity of the Baecke Physical Activity Questionnaire in adult, women with hip disorders. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 8:6doi: 10.1186/1471 - 2474-8-61.
- Payne, L. L., Mowen, A. J., and Montoro-Rodriguez, J. (2006). The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal of Leisure Research*, 38(1), 20–45.
- Pearson, Q., (1998). Job Satisfaction. *Leisure Satisfaction and Psychological Health. The Career Development Quarterly*. 46. 416-426.
- Philippaerts R.M., Westerterp K.R., and Lefevre J. (1999). Doubly labeled water validation of three physical activity questionnaires *International Journal of Sports Medicine*; 20:284-289.
- Pitta F, Troosters T, Probst VS, Spruit MA ve ark. (2006). Derleme: KOAH'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel ektiviteyi belirleme. *Eur Respir J*; 27: 1040-1055.
- Puisiene, E., Kardeliene, L., and Kardelis, K. (2008). Kauno miesto vyresniijy klasij vaikinij ir merging gyvenenos skiriamieii bruoza. *Ugdymas. Küno kultüra. Sportas*, 1 (68), 73-79.
- Rajgopal V, Bourne RB, Chesworth BM, MacDonald SJ ve ark..(2008). The impact of morbid obesity on patient outcomes after total knee arthroplasty. *J Arthroplasty*. 23: 795-800.
- Richardson, M. T., Ainsworth, B. E., Wu, H., Jacobs, D. R. and Leon, A. S. (1995). Ability of the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC)/Baecke Questionnaire to Assess Leisure-Time Physical Activity. *International Journal of Epidemiology*, 24 (4), 685-693.
- Rouse, P. C and Biddle, S. J. H. (2010). An ecological momentary assessment of the physical activity and sedentary behaviour patterns of university students. *Health Education Journal*, 69 (1) 116-124.

- Salmon J, Bauman A, Crawford D, Imperio T ve digerleri (2000). The association between television viewing and overweight among Australian adults participating in varying levels of leisure-time physical activity. *Int J Obesity* 24: 600-606.
- Schmidt M.D., Freedson P.S., Pekow P., Roberts D., Sternfeld B., and Chasan-Taber L. (2006). Validation of the Kaiser Physical Activity Survey in pregnant women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38:42-50.
- Seo, D. S., Torabi, M. R., Jiang, N., Fernandez-Rojas, X., and Park, B. H. (2009). Correlates of College Students' Physical Activity: Cross-cultural differences. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 4 (21), 421-432.
- The President's Council on Physical Fitness and Sports. (2000). Definitions— Health, Fitness, and Physical Activity [Internet]. Washington (DC): President's Council on Physical Fitness and Sports; [cited 2012, January]. 11 p. Available from: <http://purl.access.gpo.gov/GPO/LPS21074>.
- Tunay Bayrakçı V. (2010). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. 1.baskı., *Ankara. Sağlık Bakanlığı Yayını* 8; 730.
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. (1996). Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, CDC National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion;. 278 p.
- Vara, S. (1999) "Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yetim Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri 1. Baskı, İstanbul: Bağlam Yayınları İstanbul.
- Yetim, Ü. (1991) Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yıldırım M, Akyol A, ve Ersoy G. (2008). Şişmanlık (obezite) ve fiziksel aktivite: Enerji dengesinin aktivite yönüne bir bakış. 1. Baskı, Ankara. Sağlık Bakanlığı Yayını 729

Wang, Z. and Patterson, C.M. (2002). A Comparison of Self-Reported and Measured Height, Weight and BMI in Australian Adolescents Australian and New Zealand. Journal of Public Health; 26 (5) : 473-8.

Wang, E.S.T., Chen, L.S., Lyin, J.Y.C., Wang, and M.C. H. (2008). The Relationship Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games, Libra Publishers. S.43. ss 169. San Diego.

World Health Organization, Geneva. (2007). A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Geneva, World Health Organization. 1-19.

World Health Organization, Geneva. (2008). The global burden of disease: 2004 update, World Health Organization, Geneva.

World Health Organization, Geneva. (2011). Physical activity. Health topics. [2011 01 15], Internet link: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/WHO. (2002). Physical inactivity - a leading cause of disease and disability, warns WHO [press release], Geneva, Switzerland: WHO/23; April 4.

Woodruff MJ, Stone MH. (2001). Comparison of weight changes after total hip or knee arthroplasty. J Arthroplasty; 16: 22-24.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

8. EKLER, ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ

8.1. Ekler

8.1.1. Fiziksel Aktivite Alışkanlığı (Baecke Habitual Physical Activity) Anketi.

FİZİKSEL AKTIVITE YAPMA ALIŞKANLIĞI ANKETİ

Adı ve Soyadı.....

1. Yaş (yıl).....,

2. Memleketi.....

3. Boy uzunluğunuzu (cm) yazınız? Geçen yıl..... cm, Bu yılcm

4. Vücut ağırlıklarınız nedir? Geçen yıl..... kg, Bu yılkg

5. Cinsiyet. a) Erkek, b) Kadın

6. Bölümü.....yazınız.....

7. Gece a)....., b).....

8.Sınıfı a) 1, b) 2, c) 3, d) 4

9.Kaç yıldır spor veya egzersiz yapıyorsunuz?

a)Hayır spor yapmıyorum, b)Yapıyor iseniz yazınız.....

10.Nerede spor yapıyorsunuz?

a)Hayır spor yapmıyorum, b)Spor salonu c)doğada, d)evde veya yurttta, e)stadyum.

f) parkta

11. Düzenli hangi sporu yapıyorsunuz?

a)Hayır spor yapmıyorum, b)Yapıyor iseniz yazınız.....

11. Düzenli hangi sporu yapmak istiyorsunuz? Aşağıya yazınız

a)Hayır spor yapmak istemiyorum ,b)1....., 2..... 3.....

12.Yiyeceklerin türleri ve miktarlarının sağlıklı olmasına dikkat ediyor musunuz?

a) Çok az, b) Az, c) Orta, d) Yüksek, e) Çok yüksek

13.Yakın arkadaşlarınız yiyeceklerin türleri ve miktarlarının sağlıklı olmasına dikkat ediyor mu?

a) Çok az, b) Az, c) Orta, d) Yüksek, e) Çok yüksek

14. Tükettiğiniz yiyeceklerin kaç kalori değerinde olduğunu biliyor musunuz?

a) Bilmiyorum, b) Çok az, c) Orta, d) Biliyorum, e) Çok biliyorum

15.Şişmanlığın sebepleri nelerdir? Maddeler halinde yazınız?

a).....

b).....

c).....

d).....

e).....

16.Sağlıklı olmak için düzenli egzersiz veya spor yapmaya dikkat ediyor musunuz?

a) Çok az, b) Az, c) Orta, d) Yüksek, e) Çok yüksek

17. Anne ve babanız sağlıklı olmak için düzenli egzersiz veya spor yapmaya dikkat ediyor musunuz?

a) Çok az, b) Az, c) Orta, d) Yüksek, e) Çok yüksek

18.Yakın arkadaşlarınız sağlıklı olmak için düzenli egzersiz veya spor yapmaya dikkat ediyor mu?

a) Çok az, b) Az, c) Orta, d) Yüksek, e) Çok yüksek

19. Okulunuzda veya işinizde hangi seviyede hareketlisiniz?

a) Düşük seviyede, b) Orta seviyede, c) Üst seviyede,

20. Okulunuzda veya işinizde ne kadar oturursunuz?

a) Asla, b) Nadiren, c) Bazen, d) Sıkça, e) Daima

21. Okulunuzda veya işinizde ne kadar ayakta durursunuz?

a) Asla, b) Nadiren, c) Bazen, d) Sıkça, e) Daima

22. Okulunuzda veya işinizde ne kadar yürürsünüz?

a) Asla, b) Nadiren, c) Bazen, d) Sıkça, e) Daima

23. Okulunuzda veya işinizde ne kadar ağır yük taşırsınız?

a) Asla, b) Nadiren, c) Bazen, d) Sıkça, e) Daima

24. Okulunuzda veya işiniz bittikten sonra yorulur musunuz?

a) Asla, b) Nadiren, c) Bazen, d) Sıkça, e) Daima

25. Okulunuzda veya işinizde çalışırken terler misiniz?

a) Asla, b) Nadiren, c) Bazen, d) Sıkça, e) Daima

26. Yaşıtlarınıza kıyasla okulunuz veya çalıştığınız iş sizin için nasıldır?

a) Çok ağır, b) Ağır, c) Ağır gibi, d) Hafif, e) Çok hafif

Spor İle ilgili

27. Spor yapıyor musunuz? a) Sporun adını yazınız....., b) Hayır

28. Yaşıtlarınıza kıyasla serbest zamanlarda yaptığınız fiziksel aktivite sizin için nasıldır?

a) Çok fazla, b) fazla, c) Aynı, d) az, e) Çok az

29. Serbest zaman aktivitelerinde terler misiniz?

a) Çok sık, b) Sık, c) Bazen, d) Nadiren, e) Asla

30. Serbest zaman aktivitelerinde spor yapar mısınız?

a) Asla, b) Nadiren, c) Bazen, d) Sıkça, e) Çok sık

31. Düzenli olarak spor yaparken kendinizi ne kadar zorluyorsunuz?

a) Düşük seviyede, b) Orta seviyede, c) Yüksek seviyede,

32. Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz?

a) < 1 saatten az, b) 1-2 saat, c) 2-3 saat, d) 3-4 saat, e) > 4 saatten fazla

33. Yılda kaç ay spor yaparsınız?

a) < 1 aydan az, b) 1-3 ay, c) 4-6 ay, d) 7-9 ay, e) > 9 aydan fazla

Düzenli olarak yapılan İkinci sporla ilgili

34. Düzenli olarak spor yaparken kendinizi ne kadar zorluyorsunuz? (Hangi sporu yapıyorsunuz?)

a) Düşük seviyede, b) Orta seviyede, c) Yüksek seviyede,

35. Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz?

a) < 1 saatten az, b) 1-2 saat, c) 2-3 saat, d) 3-4 saat, e) > 4 saatten fazla

36. Yılda kaç ay spor yaparsınız?

a) < 1 aydan az , b) 1-3 ay, c) 4-6 ay, d) 7-9 ay, e) > 9 aydan fazla

Serbest Zaman ile ilgili

38. Serbest zamanlarınızda televizyon seyreder misiniz?

a) Asla, b) Nadiren, c) Bazen, d) Sıkça, e) Çok sıkça

39. Serbest zamanlarınızda yürür müsünüz?

a) Asla, b) Nadiren, c) Bazen, d) Sıkça, e) Çok sıkça

40. Serbest zamanlarınızda bisiklete biner misiniz?

a) Asla, b) Nadiren, c) Bazen, d) Sıkça, e) Çok sıkça

41. Günde kaç dakika okulunuz, işiniz ve alışverişiniz için yürür ve bisiklete binersiniz?

a) < 5 dk'dan az, b) 5-15 dk, c) 15-30 dk, d) 30-45 dk, e) > 45 dk'dan fazla

8.1.2. İş, spor ve serbest zaman etkinliklerinin skorlarının hesaplanması.

Bir Şahsın Fiziksel Aktivite Yapma Alışkanlığı Anketi

Genel Bakış

Baecke ve arkadaşlarının geliştirdiği fiziksel aktivite yapma alışkanlığını belirleme anketi, 3 farklı bölümden oluşmaktadır.

Bu ankette fiziksel aktivite 3'e ayrılır:

- (1) iş aktivitesi**
- (2) sportif aktivite**
- (3) serbest zaman aktivitesi**

İş İndeks

Soru	Cevap	Puan
İşinizde hangi seviyede hareketlisiniz? ¹	Düşük seviyede	1
	Orta seviye	3
	Üst seviyede	5
İşinizde ne kadar oturursunuz?	Asla	1
	Nadiren	2
	Bazen	3
	Sıkça	4
	Daima	5
İşinizde ne kadar ayakta durursunuz?	Asla	1
	Nadiren	2
	Bazen	3
	Sıkça	4
	Daima	5
İşinizde ne kadar yürürsünüz?	Asla	1
	Nadiren	2
	Bazen	3
	Sıkça	4
	Daima	5
İşinizde ne kadar ağır yük taşırırsınız?	Asla	1
	Nadiren	2
	Bazen	3
	Sıkça	4
	Daima	5
İşiniz bittikten sonra yorulur musunuz?	Asla	1
	Nadiren	2
	Bazen	3
	Sıkça	4
	Daima	5
İşinizde çalışırken terler misiniz?	Asla	1
	Nadiren	2
	Bazen	3
	Sıkça	4
	Daima	5
Yaşlıtlarınıza kıyasla çalıştığınız iş sizin için nasıldır?	Çok ağır	1
	Ağır	2
	Ağır gibi	3
	Hafif	4
	Çok hafif	5

İş Aktivitesi

1. DÜŞÜK SEVİYE	2. ORTA SEVİYE	3.YÜKSEK SEVİYEDE
büro işleri, araba sürme, mağazada satış elemanı, öğretmenlik, öğrencilik, ev işleri, yardımcı sağlık personeli ve üniversite eğitimine ihtiyaç duyan diğer işler;	fabrikada işçilik, elektrik-su tesisatçılığı, marangozluk tarım işçiliği	Tersane işçiliği, Liman işçiliği inşaat işçiliği profesyonel sporculuk.

Burada : İş aktivitesi, Hollanda Beslenme Konseyine göre,

(1) düşük seviyede aktivite, büro işleri, araba sürme, mağazada satış elemanı, öğretmenlik, öğrencilik, ev işleri, yardımcı sağlık personeli ve üniversite eğitimine ihtiyaç duyan diğer işler;

(2) orta seviyede aktivite, fabrikada işçilik, middle activity including factory work elektrik-su tesisatçılığı, marangozluk ve tarım işçiliği;

(3) yüksek seviyede aktivite ise, tersane, liman ve inşaat işçiliği ile profesyonel sporculuk.

İŞ İNDEKSİ = ((6 – (oturma puanı)) + TOPLAM (diğer 7 parametrenin puanları)) / 8

Spor İndeks

Soru	Cevap	Puan
Spor yapıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet ise; spor yapma seviyenizi hesaplayınız	(Aşağıya bakınız)
	• Spor puanınız ≥ 12	5
	• Spor puanınız 8 ile < 12	4
	• Spor puanınız 4 ile < 8	3
	• Spor puanınız 0.01 ile < 4	2
	• Spor puanınız =0	1
Yaşıtlarınıza kıyasla serbest zamanlarda yaptığınız fiziksel aktivite sizin için nasıldır?	<input type="checkbox"/> Hayır	1
	Çok fazla	5
	fazla	4
	Aynı	3
	Az	2
Serbest zaman aktivitelerinde terler misiniz?	Çok az	1
	Çok sık	5
	Sık	4
	Bazen	3
	Nadiren	2
Serbest zaman aktivitelerinde spor yapar mısınız?	Asla	1
	Nadiren	2
	Bazen	3
	Sıkça	4
	Çok sık	5

Basit spor skoru = ((çok sıklarla yapılan sporun şiddeti) * (sıklıkla yapılan sporun haftalık süresi) * (çok sıklıkla yapılan sporun yıllık oranı)) * ((ikinci sporun sıklığı) * (ikinci sporun haftalık süresi) * (ikinci sporun yıllık oranı))

Sport İndeksi = (TOPLAM(tüm 4 parametrenin puanları)) / 4

Düzenli olarak yapılan sporla ilgili bilgiler	Bulgular	Değer
Düzenli olarak spor yaparken kendinizi ne kadar zorluyorsunuz? ² (Hangi sporu yapıyorsunuz?)	Düşük oranda	0.76
	Orta oranda	1.26
	Yüksek oranda	1.76
Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz?	< 1 saatten az	0.5
	1-2 saat	1.5
	2-3 saat	2.5
	3-4 saat	3.5
	> 4 saatten fazla	4.5
Yılda kaç ay spor yaparsınız?	< 1 aydan az	0.04
	1-3 ay	0.17
	4-6 ay	0.42
	7-9 ay	0.67
	> 9 aydan fazla	0.92

Burada: • Sporun zorluk derecesi (şiddeti), 3 seviyeye ayrılır;: (1) düşük seviye (bilardo, yelken, bowling ve golf gibi) ortalama 0.76 MK/h enerji tüketimi ile; (2) orta seviye (badminton, bisiklet, dans,yüzme, tenis ortalama 1.26 MJ/h enerji tüketimi

ile; (3) yüksek seviye (boks, basketbol, futbol, rugby ve kürek gibi) ortalama 1.76 MJ/h enerji tüketimi ile

Sporun Zorluk Derecesi Tablosu

1. DÜŞÜK SEVİYE	2. ORTA SEVİYE	3. YÜKSEK SEVİYEDE
Bilardo, yelken, bowling golf gibi	Badminton, bisiklet, Halk oyunları ve dans, yüzme, tenis	Boks, güreş, basketbol, futbol, kürek gibi

Düzenli olarak yapılan İkinci sporla ilgili bilgiler	Bulgular	Değer
Düzenli spor yaparken kendinizi ne kadar zorluyorsunuz? ² (Hangi sporu yapıyorsunuz?)	Düşük oranda	0.76
	Orta oranda	1.26
	Yüksek oranda	1.76
Haftada kaç saat spor yapıyorsunuz?	< 1 saatten az	0.5
	1-2 saat	1.5
	2-3 saat	2.5
	3-4 saat	3.5
	> 4 saatten fazla	4.5
Yılda kaç ay spor yaparsınız?	< 1 aydan az	0.04
	1-3 ay	0.17
	4-6 ay	0.42
	7-9 ay	0.67
	> 9 aydan fazla	0.92

Basit spor skoru = ((Düzenli olarak spor yaparken kendinizi ne kadar zorluyorsunuz? Sorusunun değeri) * (Düzenli olarak haftalık kaç saat spor yapıyor sunuz? Sorusunun değeri) * (Yılda kaç ay spor yaparsınız? Sorusunun değeri)) * ((**Düzenli olarak yapılan İkinci sporla ilgili** Düzenli spor yaparken kendinizi ne kadar zorluyorsunuz?) * (**Düzenli olarak yapılan İkinci sporla ilgili** haftalık kaç saat spor yapıyor sunuz?) * (**Düzenli olarak yapılan İkinci sporla ilgili** Yılda kaç ay spor yaparsınız? Sorusunun değeri))

Sport İndeksi = (TOPLAM(tüm 4 parametrenin puanları)) / 4

simple sports score = ((value for intensity of most frequent sport) * (value for weekly time of most frequent sport) * (value for yearly proportion of most frequent sport)) * ((value for intensity of second sport) * (value for weekly time of second sport) * (value for yearly proportion of second sport))

Serbest Zaman İndeks

Soru	Cevap	Puan
Serbest zamanlarınızda televizyon seyrediyor musunuz?		(Aşağıya bakınız)
	Asla	1
	Nadiren	2
	Bazen	3
	Sıkça	4
	Çok sıkça	5
Serbest zamanlarınızda yürür müsünüz?	Asla	1
	Nadiren	2
	Bazen	3
	Sıkça	4
	Çok sıkça	5
Serbest zamanlarınızda bisiklete biner misiniz?	Asla	1
	Nadiren	2
	Bazen	3
	Sıkça	4
	Çok sıkça	5
Günde kaç dakika okunuyor, işiniz ve alışverişiniz için yürür ve bisiklete binersiniz?	< 5 dk'dan az	1
	5-15 dk	2
	15-30 dk	3
	30-45 dk	4
	> 45 dk'dan fazla	5

Serbest Zaman İndeksi = ((6 – (televizyon seyretme puanı)) + TOPLAM(3 sorunun puanları) / 4

8.1.3. Yaşam doyum ölçeği.

	Sorular	1	2	3	4	5	6	7
1	Hayatım her yönden idealimdekine yakın							
2	Hayat şartlarım mükemmel							
3	Hayatımdan memnunum							
4	Hayatımda şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim							
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim							

Puanlama=0-35 puan arasındır.

8.2. Özgeçmiş ve İletişim Bilgileri

8.2.1. Özgeçmiş

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :Ebüakıl ALBAYRAK
Doğum Yeri ve Tarihi :Amasya, 11.11.1979
Medeni Hali :Evli
Yabancı Dili :İngilizce
İletişim Adresi :Amasya Valiliği AMASYA
E-posta Adresi :ebuakıl05@gmail.com.tr

Eğitim ve Akademik Durum

Lise :Amasya Lisesi, 1996

Lisans :Pamukkale Üniversitesi Beden Eğitimi Spor ve Öğretmenliği, 2000

Yüksek Lisans :Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

8.2.2. İletişim Bilgileri

İletişim Bilgileri

İletişim Adresi :Amasya Valiliği AMASYA

E-posta Adresi :ebuakıl05@gmail.com.tr