



Kadın ve Erkek Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gülsün GÜVEN¹, Dilek Yalız SOLMAZ²

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı, erkek ve kadın bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algı düzeylerini bazı değişkenlere göre değerlendirilerek fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algıları arasındaki ilişkinin incelemesidir.

Materyal ve Metot: Çalışmaya Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 300 öğrenci katılmıştır. Araştırmada “Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ)” ile “Beden Algısı Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışma verilerin analizi için SPSS-23 paket programında frekans, yüzde ve aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın amacına yönelik verilerin test edilmesinde değişkenler arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ki-kare, ANOVA ve t-testi kullanılmıştır. Fiziksel aktivite ile beden algısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Çalışmanın bulgularına göre, öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemiştir fakat öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler açısından hem fiziksel aktivite düzeyleri hem de beden algısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Antrenörlük eğitimi ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin beden algısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın antrenörlük eğitimi bölümünde okuyan öğrenciler lehine olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin beden algısı ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç: Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapmaları ve oldukça olumlu düzeyde beden algısına sahip olmaları, meslek hayatlarındaki uygulamalarının etkililiğini artırması bakımından olumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Ayrıca fiziksel aktivite ile beden algısı arasında pozitif bir ilişki düzeyinin çıkması genel sağlığın artırılması açısından olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Beden algısı,
Fiziksel aktivite,
Spor bilimleri,
Korelasyon.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 01.03.2022

Kabul Tarihi: 29.03.2022

Online Yayın Tarihi: 29.06.2022

DOI: 10.18826/useeabd.1081183

Investigation of the Relationship Between Physical Activity Levels and Body Perception of Female and Male Individuals

Abstract

Aim: The aim of this study is to evaluate the physical activity levels and body perception levels of male and female individuals according to some variables and to examine the relationship between physical activity levels and body perceptions.

Methods: A total of 300 students studying at the Faculty of Sport Sciences participated in the study. In the study, “Physical Activity Assessment Questionnaire Short Form (IPAQ)” and “Body Image Scale” were used. For the analysis of the study data, frequency, percentage, arithmetic mean and standard deviation values were calculated in the SPSS-23 package program. Chi-square, ANOVA and t-test were used to determine whether there was a difference between the variables in testing the data for the purpose of the research. Correlation analysis was performed to determine the relationship between physical activity and body image levels.

Results: According to the findings of the study, there was no statistically significant difference between the physical activity levels and body image levels of the students according to gender, age, class levels, but there was a statistically significant difference between the physical activity levels and body image levels of the students in terms of the departments they studied. It was determined that there was a significant difference in the body perception levels of the students studying in the departments of coaching education, physical education and sports teaching and sports management, and this difference was in favor of the students studying in the coaching education department. A positive relationship was found between students' body perception and physical activity.

Conclusion: The fact that the majority of the students in the faculty of sports sciences do high levels of physical activity and have a very positive body image can be considered as a positive result in terms of increasing the effectiveness of their professional practices. In addition, it is thought that a positive relationship level between physical activity and body image will have positive effects in terms of increasing general health.

Keywords

Body perception,
Physical activity,
Sports science,
Correlation.

Article Info

Received: 01.03.2022

Accepted: 29.03.2022

Online Published: 29.06.2022

DOI: 10.18826/useeabd.1081183

¹ **Sorumlu Yazar:** Faculty of Sports Sciences, Eskisehir Technical University, dilekyaliz@eskisehir.edu.tr, **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-6418-9848>

² Faculty of Sports Sciences, Eskisehir Technical University, **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0003-0497-215X>

GİRİŞ

Günümüzde fiziksel görüntü, bir birey hakkında bireysel olarak kişilere göre değişen değerleri yansıtmaktadır. Ayrıca kitle iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte ideal bedenle ilgili örtülü veya açık mesajlar sadece dış görünüme yönelik bir tutum değil, aynı zamanda kişinin kişiliği, yaşam tarzı, inançları ve beklentileri hakkında da bir algı oluşturmaktadır (Mahperi Uluyol, 2020).

Beden kavramı, bir bireyin vücudunun görünümü ve iç yapısı hakkındaki genel algı ve bilgiyi kapsar. Beden algısı, bedeninin zihinde oluşturduğu imaj olarak tanımlanmaktadır (Önal vd., 2019). Beden algısı ile fiili durum arasındaki uyumlu ilişki, insanların bedenleriyle barışık olduklarını ve pozitif yönde bir beden algısına sahip olduklarını göstermektedir. Beden algısı teorisi, erkeklerin ve kadınların bedenlerini farklı şekilde algıladıklarını öne sürer. Her geçen gün toplumsal yaşamda kabul gören ideal bir fiziksel yapı arzusu, bireye gerçekçi olmayan fiziksel standartlara ulaştığı algısını verir. Özellikle kadının kilo durumuyla ilgili beden algısının, fiziksel özelliklerin artan önemine ve popüler kültürün etkisine bağlı olduğuna inanılmaktadır (Güngör ve Karabörklü Argut, 2018).

Beden algısı beslenme bozukluğu gibi sağlıkla ilişkili birçok bozuklukta da önemli bir rol oynar. Ergenlik döneminde kızların, çeşitli medya araçlarından daha çok etkilenmesinin yanı sıra medya aracılığıyla erkeklerin bir anlamda daha fazla kaslı görünme istekleri de artmaktadır. Benzer şekilde Erduğan (2019) bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarında, motivasyon faktörlerinden olan beden algısının sosyal medya aracılığıyla yapılan gönderilerde bireylerin daha iyi bir beden algısına sahip olduklarını ya da olabileceklerini kanıtlamak amacıyla fiziksel aktiviteye katılabileceklerini ileri sürmektedir. Böylece kızın zayıf görünme arzusu nedeniyle, sağlıksız bir diyet yeme bozukluklarına ve obeziteye yol açabilir. Erkeklerde kaslı görünme isteği, sağlık açısından zararlı olabilen steroid kullanımına yol açabilir. Bu nedenle özellikle ergenlik döneminde kilo yönetiminde diyet yerine fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi önemlidir (Önal vd., 2019).

Beden algısı, sadece psikolojik bir durumla değil, bireyin sosyolojik ve fiziksel görünümü ile ilgilidir. Beden algısı hakkında olumlu düşünenlerin davranışlarına karşı da pozitif tutum sergiledikleri için beden algısının benlik saygısı ve özgüven gelişiminin temel belirleyicilerinden biri olduğu vurgulanmaktadır (Oktan ve Şahin, 2010). Beden algısı çalışmaları, kültürel faktörlere bağlı olarak kadınların Batı toplumları arasında fiziksel memnuniyetsizliğin daha yaygın olduğunu göstermiştir. Bu farklılıkla ilgili olarak sosyo-kültürel model, kadınların cinsiyet normlarına göre bedenleri üzerinden daha fazla değerlendirildiğini savunmaktadır (Mahperi Uluyol, 2020). Ancak bir araştırma grubu, bedeni ile ilgili ulaşılması zor normların erkeklerde de var olduğunu ancak cinsiyet normlarının kadınlardan farklı olduğunu öne sürmüştür (Micali vd., 2015). Kadın vücudunun ince olduğu algısı büyük önem taşıırken, erkeklerde yüksek kas yüzdesi, geniş omuzlar, biceps brachii gibi fiziksel özelliklerin daha belirgin olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu beklentiler bireyin vücut ağırlığı algısını etkileyerek diyet, besin tüketimi ve bu besinlerin miktarında farklılıklara yol açabilmektedir. Sonuç olarak kadın ve erkeğe göre farklılık gösteren ideal olan beden algısı, bireyin beden imajından da farklı beklentilere yol açabilmektedir (Mahperi Uluyol, 2020).

İnsanlar vücutlarını formda tutmak, fiziksel olarak daha kaslı olmak için farklı yöntemlere başvururlar. Fiziksel aktivitelerin ve egzersizin beden algısı üzerinde olumlu etkisi olduğu gösterilmiştir. Fiziksel aktivite, bireylerin vücutlarını belirli bir şekle sokmalarını böylece istedikleri ideal vücut yapısına sahip olmalarını sağlar. Dış görünüş, her yaşta bireyin, özellikle de gençlerin üzerinde sıklıkla durdukları konulardan birisidir. Bireyin görünüşü, genellikle davranışlarını ve başarısını engelleyebilir. Kadınların ince görünümü ve erkeklerin kaslı görünümü toplum tarafından kabul edilen sosyal değerlerden biridir. İdeal bir vücut, vücudunuzun dengeli ve ayrıca sağlıklı olduğunu gösterir. Bu noktada beden algısının kadınları daha çok etkilediği ortaya çıkmaktadır (Er, 2015).

Düzenli egzersiz uygun sağlık durumu için önemli katkı sağlayıcı bir etkidir ve birçok hastalık durumunu azaltmak için önerilmektedir (Trejo vd., 2002). Düzenli fiziksel aktivite ve kilonun normal sınırlar içinde korunması, kalp damar hastalığı, obezite, yüksek tansiyon, kolon ve akciğer kanserleri, tip 2 diyabet gibi birçok hastalığın önlenmesinde çok önemlidir (Meydanlıoğlu, 2015). Fiziksel aktivite, stres, kaygı ve depresyonun giderilmesinde, zihinsel sağlığın korunmasında ve zihinsel canlılığın artmasında faydalı etkilere sahip olabilir. Bu nedenle fiziksel aktivite ve egzersiz uygun şekilde kullanıldığında çeşitli psikolojik hastalıkların tedavisinde etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Lök ve Lök, 2016). Ayrıca fiziksel aktivite ve egzersiz, bireyi sakatlık ve hastalıktan korumanın en iyi

yollarından biridir. Düzenli egzersiz birçok hastalık riskini azaltır, kişiyi zihinsel olarak rahatlatır ve fiziksel olarak duyularınızı geliştirmenizi sağlar (Şanlı, 2008).

Literatürde kadın ve erkeklerin kilo problemi, yeme bozuklukları ve vücut algısı ile ilgili çalışmalar (Olivardia ve diğ., 2004; Nicoli ve Junior, 2011; Tremblay ve diğ., 2011; Bun Lam ve McHale, 2012) ve fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut farkındalığı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Güngör ve Karabörklü Argut, 2018; Vatansever, 2018). Fakat fiziksel aktivite düzeyi ve beden algısı arasındaki ilişkiye yönelik yeterli çalışma bulunmamaktadır.

Beden algısı teriminin yaş, cinsiyet ve toplumsal çevreye göre değişim gösterdiği ifade edilmektedir (Ergür 1996). Bireylerde beden algısı çocukluk döneminde başlamakta, ergenlikte ise kendi bedeni ise daha çok ilgi odağı haline gelmektedir. Dolayısıyla birey için ergenlik dönemindeki bedene ilişkin kusurlar, mutsuzluk ve utanç duygularının temelini oluşturabilmektedir (Er, 2015). Cinsiyet açısından ise erkeklere kıyasla kadınlar daha çok bedenleri ile ilgilidirler. Bu nedenle kadınlar için beden algısı erkeklere göre erken yaşlarda başlayarak yaşam boyu sürmektedir (Acar, 2010). Ayrıca kişinin ulaşmaya istediği ideal ölçüler üzerinde dost, aile gibi toplumsal çevresi tarafınca meydana getirilen kıyaslamaların ve medyanın tesiri olduğu savunulmaktadır (Demir, 2006).

Bireyin fiziksel uygunluk ve yeteneğinin yüksek olması da beden algısı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, fiziksel aktiviteye katılımın, bireyin fiziksel uygunluk ve yetenek düzeyini geliştirdiği için beden algısı üzerinde faydalı bir etkiye sahip olduğuna inanılmaktadır (Güngör ve Karabörklü Argut, 2018). Bu çalışmanın amacı, erkek ve kadın bireylerin fiziksel aktivite ve beden algı düzeylerinin bazı değişkenler açısından değerlendirmek ve fiziksel aktivite ile beden algısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada genel tarama modeli türlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İki veya daha fazla değişken arasında, değişkenler arasında birlikte değişimin varlığı ve değişimin derecesini saptamak için kullanılan araştırma modeline ilişkisel tarama modeli denilmektedir (Karasar, 2005). Modelin gereği, değişimin varlığı ve/veya derecesini saptamak için öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile beden algıları düzeylerine bakılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma evreni, Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada çalışma evreninin tamamına ulaşmak amaçlandığından örneklem alma yoluna gidilmemiştir. Çalışmada Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan lisans öğrencilerinden Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Rekreasyon ve Antrenörlük Eğitimi bölümünde öğrenim gören toplam 300 öğrenciye ulaşılmıştır. Katılımcıların dağılımı aşağıdaki tabloda özetlenmektedir:

		N	%
Cinsiyet	Kadın	133	44.3
	Erkek	167	55.7
Yaş	19 yaş ve altı	45	15.0
	20 yaş	70	23.3
	21 yaş	60	20.0
	22 yaş	37	12.3
	23 yaş ve yukarısı	88	29.3
Sınıf Düzeyi	1. sınıf	54	18.0
	2. sınıf	80	26.7
	3. sınıf	86	28.7
	4. sınıf	80	26.7
Bölüm	Antrenörlük eğitimi	88	29.3
	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	98	32.7
	Rekreasyon	70	23.3
	Spor yöneticiliği	44	14.7

Tablo 1'de araştırma kapsamında ele alınan değişkenlere ait frekans ve yüzdeler tüm örneklem için görülmektedir. Buna göre, örnekleme oluşturan öğrencilerin %44.3'ü kadın, %55.7'si erkektir. Öğrencilerin %15.0'i 19 yaş ve altı, %23.3'ü 20 yaş, %20.0'si 21 yaş, %12.3'ü 22 yaş ve %29.3'ü ise 23 yaş ve üstüdür. Öğrencilerin %18.0'i 1. sınıfa, %26.7'si 2. sınıfa, %28.7'si 3. sınıfa ve %26.7'si ise 4. sınıfa devam etmektedir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler incelendiğinde %29.3'ü antrenörlük eğitimi bölümünde, %32.7'si beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde, %23.3'ü rekreasyon bölümünde ve %14.7'si ise spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gördüğü tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın fiziksel aktivite düzeylerine yönelik veriler “Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ)” ile beden algısı düzeylerine yönelik veriler ise “Beden Algısı Ölçeği” ile elde edilmiştir. Sosyo-demografik bilgilere ilişkin veriler ise “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, 1997-1998 yılları arasında hareketsizliği ve fiziksel aktiviteyi ölçmek amacıyla, Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Kontrolü Merkezi ve DSÖ'nün katkısıyla farklı ülkelerdeki bilim insanlarından oluşan Uluslararası Konsensüs Grubu tarafından geliştirilen ve kullanılan temel bir ölçme aracıdır (Kaya Noğay ve Özen, 2019). IPAQ, 15-65 yaşlar arasındaki kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için geliştirilmiş bir ankettir (Kaya Noğay ve Özen, 2019; Ekelund vd., 2006; Craig vd., 2003). Craig vd. (2003), tarafından uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Türkiye’de anketin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ise Öztürk tarafından gerçekleştirilmiştir (Vural vd., 2010; Karaca ve Turnagöl, 2007).

Anket 4 ayrı bölümden olmak üzere toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anket son 7 gün içindeki en az 10 dakikalık gerçekleştirilen fiziksel aktiviteyle ilgili soruları kapsamaktadır. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla egzersizin yoğunluğu metabolik eşdeğer ile ifade edilen MET yöntemi kullanılmıştır. Bir MET değeri, bireyin egzersiz metabolik değeri ile dinlenik metabolik değerinin oranı şeklinde hesaplanmaktadır. Anket ile son 7 gün içinde kaç gün ve kaç dakika 1) yüksek şiddetli fiziksel aktivite, 2) orta şiddetli fiziksel aktivite ve son olarak 3) yürüyüş şeklinde fiziksel aktivite yapıldığına yönelik bilgi elde edilmektedir. Bu fiziksel aktivitelerin her biri için standartlaştırılmış MET değerleri belirlenmiştir. Belirlenen bu MET değerleri ise aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir:

- Yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeyi = 8,0 MET,
- Orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyi= 4,0 MET
- Yürüme şeklinde fiziksel aktivite düzeyi= 3,3 MET
- Oturma = 1,5 MET

Bu değerlerden yararlanarak günlük, haftalık fiziksel aktivite düzeyleri hesaplanabilmektedir (Özüdoğru, 2013; Bozkuş vd, 2013). Aktivitelerin değerlendirmek için her aktivitenin bir seferde minimum 10 dk. gerçekleştirilmesi temel ölçüt olarak kullanılmaktadır. Anketten elde edilen dakika, gün ile ilgili veriler MET değeri ile çarpılarak “MET-dakika/hafta” şeklinde bir sonuç elde edilmektedir (Kaya, Noğay ve Özen, 2019).

Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)

Beden Algısı Ölçeğinin orijinali Body-Cathexis Scale (BCS)olarak adlandırılmaktadır ve ölçek, vücut memnuniyetini değerlendiren ilk ölçeklerden birisidir. Kişinin vücudunun çeşitli bölümlerinden ya da işlevlerinden memnuniyet veya memnuniyetsizlik derecesini belirleyen ölçek Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiştir.

BCS, yalnızca vücudun çeşitli bölümlerinden (gözler ve saçlar gibi ağırlıkla ilgili olmayan vücut bölümleri ve kalçalar ve bacaklar gibi ağırlıkla ilgili vücut bölümleri gibi) memnuniyeti değil, aynı zamanda enerji seviyesi ve koordinasyon gibi vücut işlevlerinden memnuniyeti de değerlendirir (Rekkers ve diğ., 2021). Ölçek, 46 maddeden oluşmakta ve beşli likert ölçeğinde 1=hiç beğenmiyorum, 5=çok beğeniyorum şeklinde puanlanmaktadır. Her madde için 1 ve 2 puan bir dereceye kadar memnuniyetsizliği ifade eder, 4 ve 5 her bir vücut bölümünden memnuniyeti gösterir ve 3 puan nötr tepkiyi gösterir. 46 maddenin puanlarının toplamı toplam BCS puanını verir. Bu araç için mümkün olan maksimum puan 230 ve minimum puan 46'dır (Sadanandan, D’Silva, Renjith, 2021).

Orijinal ölçeğin 46 maddesi vardır, ancak en son çalışmalar 40 maddelik versiyonunu kullanmaktadır (Rekkers ve diğ., 2021). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği Hovardaoğlu (1992) tarafından yapılarak Türk toplumuna uyarlanmış ve Cronbach Alfa katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır (Tuğay, 2019; Koç Özkan, Şimşek Küçükkeleş, Aydın Özkan, 2020). Her maddeye 1 puan ve 5 puan arası verilerek toplam 40 ve 200 arası puana ulaşılmaktadır (Haspolat ve Kağan 2017). Ölçeğin kesme puanı olarak 135 belirlenmiştir. 135 puanın altında bir puana sahip olan katılımcıların ise beden algı düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir (Uzun ve diğ., 2018). Yüksek puanlar ise, beden algısına yönelik pozitif yönde bir artışı ifade etmektedir (Haspolat ve Kağan 2017).

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın amacı doğrultusunda hazırlanan bu formda, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri ve öğrenim gördükleri bölümlere ilişkin sorular yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Çalışma grubundaki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algısı dağılımını göstermek için SPSS-23 programında frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın amacına yönelik verilerin test edilmesinde değişkenler arasındaki farklılığı belirlemeye yönelik ki-kare, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve t-testinden yararlanılmıştır. Gruplar arasındaki farkın kaynağını tespit etmek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden biri olan “LSD” testinden yararlanılmıştır.

Fiziksel aktivite ile beden algısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizine alınan ölçeklerden birinin sıralı (rank) olmasından dolayı bağımsız değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek için Spearman’s rho kullanılmıştır. İstatistiksel çözümlenmelerde anlamlılık düzeyi .05 olarak benimsenmiştir.

BULGULAR

Bulgular üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar; fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algısı düzeyi analizleri ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algısı düzeyi arasındaki ilişki analizidir.

Fiziksel Aktivite Düzeyi Analizleri

Bu bölümde fiziksel aktivite düzeylerine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri (N=300)

	f	%
Düşük şiddette	22	7.3
Orta şiddette	119	39.7
Yüksek şiddette	159	53.0

Tablo 2’de katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine dayalı dağılımın yüzde ve frekans değerlerini görülmektedir. Araştırmaya katılan 22 öğrencinin düşük şiddette (%7.3), 119’u orta şiddette (%39.7), 159’u ise yüksek şiddette egzersiz (%53.0) yapmaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri (N= 300)

	Kadın		Erkek		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Düşük şiddette	8	36.4	14	63.6	22	100
Orta şiddette	60	50.4	59	49.6	196	100
Yüksek şiddette	65	40.9	94	59.1	159	100

$$x^2 = 3.121, sd = 2, p = 0.21$$

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığını saptamak amacıyla ki-kare testi yapılmış ve ki-kare analizine göre cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır ($x^2 = 3.121, sd = 2, p = 0.21$).

Tablo 4. Öğrencilerin yaş düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyleri (N= 300)

	19 yaş ve altı		20 yaş		21 yaş		22 yaş		23 yaş ve yukarı		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Düşük şiddette	3	13.6	2	9.1	6	27.3	3	13.6	8	36.4	22	100
Orta şiddette	12	10.1	27	22.7	27	22.7	15	12.6	38	31.9	119	100
Yüksek şiddette	30	18.9	41	25.8	27	17.0	19	11.9	42	26.4	159	100

$$x^2 = 8.773, sd = 8, p = 0.36$$

Tablo 4'e göre öğrencilerin yaş düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla ki-kare testi yapılmış ve ki-kare analizine göre yaş düzeyleri açısından fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır ($x^2 = 8.773, sd = 8, p = 0.36$).

Tablo 5. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyleri (N= 300)

	1. sınıf		2. sınıf		3. sınıf		4. sınıf		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Düşük şiddette	4	18.2	3	13.6	8	36.4	7	31.8	22	100
Orta şiddette	16	13.4	34	28.6	36	30.3	33	27.7	119	100
Yüksek şiddette	34	21.4	43	27.0	42	26.4	40	25.2	159	100

$$x^2 = 5.200, sd = 6, p = 0.52$$

Tablo 5'de katılımcı öğrencilerin sınıf düzeylerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını saptamak amacıyla ki-kare testi yapılmıştır. Ki-kare analizine göre sınıf düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemiştir ($x^2 = 5.200, sd = 6, p = 0.52$).

Tablo 6. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre fiziksel aktivite düzeyleri (N= 300)

	Antrenörlük Eğitimi		Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği		Rekreasyon		Spor Yöneticiliği		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Düşük şiddette	2	9.1	12	54.5	3	13.6	5	22.7	22	100
Orta şiddette	34	28.6	37	31.1	24	20.2	24	20.2	119	100
Yüksek şiddette	52	32.7	49	30.8	43	27.0	15	9.4	159	100

$$x^2 = 15.928, sd = 6, p = 0.01*$$

Tablo 6'de katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ki-kare analizi yapılmıştır. Yapılan ki-kare analizine göre öğrenim gördükleri bölümler açısından fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($x^2 = 15.928, sd=6, p = 0.01*$).

Beden Algısına Yönelik Analizler

Bu bölümde beden algısına yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin beden algısı düzeyleri (N=300)

	N	M	SS
Beden Algısı	300	159.12	22.61

Tablo 7'ye göre öğrencilerin beden algısı puan ortalamasına yönelik yapılan analiz sonucunda öğrencilerin beden algısı düzeylerinin ortalamasının üstünde oldukça olumlu olduğu söylenebilir (M = 159.12; SS = 22.61).

Tablo 8. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre beden algısı düzeylerine ilişkin bulgular

Cinsiyet	N	M	SS
Kadın	133	156.66	23.03
Erkek	167	161.07	22.15
Anlamlı Farklılık (p)			t(298) = -1.685 p = 0.09

Tablo 8 incelendiğinde beden algısı erkek öğrencilerin ortalamalarının kadın öğrencilerden daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre erkeklerin beden algılarının kadınlara göre daha olumlu olduğu söylemek mümkündür. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre beden algısı düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi analizi sonucunda, beden algısı düzeyleri puanları açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığı görülmüştür ($t(298) = -1.685, p > 0.05$).

Yaş Düzeyi	N	M	SS
19 yaş ve altı	45	159.46	20.51
20 yaş	70	157.70	22.24
21 yaş	60	161.55	22.30
22 yaş	37	155.97	26.17
23 yaş ve yukarı	88	159.73	22.83
Anlamlı Farklılık (p)		F = 0.437	
		p = 0.78	

Tablo 9’da, katılımcıların yaş düzeyinin bağımsız bir değişken ve beden algısı düzey puanlarının bağımlı değişken olduğu tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, beden algısı düzeyleri açısından katılımcıların yaş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($F = 0.437; p > 0.05$).

Sınıf Düzeyi	N	M	SS
1.Sınıf	54	161.78	21.94
2.Sınıf	80	159.87	23.05
3.Sınıf	86	157.22	19.65
4.Sınıf ve üzeri	80	158.61	25.60
Anlamlı Farklılık (p)		F = 0.491	
		p = 0.69	

Tablo 10’da, katılımcıların sınıf düzeyinin bağımsız bir değişken ve beden algısı düzey puanlarının bağımlı değişken olduğu tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, beden algısı düzeyleri açısından katılımcıların sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($F = 0.491; p > 0.05$).

Bölüm	N	M	SS
Antrenörlük Eğitimi (A)	88	164.36	20.97
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (B)	98	155.59	21.90
Rekreasyon (C)	70	159.60	24.54
Spor Yöneticiliği (D)	44	155.72	22.81
Anlamlı Farklılık (p)		F = 2.760	
		p = 0.04*	
Scheffe testi		A < B-D	

Tablo 11’de, katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre beden algısı puanları arasında fark olup olmadığını saptamak için ANOVA gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, beden algısı puanları açısından katılımcıların öğrenim gördükleri bölümler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F = 2.760, p < 0.05$). ANOVA sonucunda, anlamlı farkın grup içindeki hangi ortalamalardan kaynaklandığını saptamak için LSD testi uygulanmıştır. Yapılan LSD testi sonucuna göre antrenörlük eğitimi ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin beden algısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın antrenörlük eğitimi bölümünde okuyan öğrenciler lehine olduğu belirlenmiştir.

Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Algısı Arasındaki İlişki Analizi

Bu bölümde fiziksel aktivite düzeyleri ile beden algısı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 12. Beden Algısı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki korelasyon analizi sonucu

		Beden Algısı	Fiziksel Aktivite
Beden Algısı	r	1.000	0.171*
	p		0.003
	N	300	300
Fiziksel Aktivite	r	0.171*	1.000
	p	0.003	
	N	300	300

*** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$, $p > 0.05$

Tablo 12’de beden algısı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analiz sonucunda elde edilen değerler verilmektedir. Öğrencilerin beden algısı ile fiziksel aktivite arasında ($r = 0.171$; $p < 0.05$) pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Çalışmaya katılan öğrencilerin %7.3’ü düşük şiddette, %39.7’si orta şiddette ve %53.0’ü ise yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleriyle ilgili yapılan bir çalışmaya göre katılımcıların %21’i fiziksel olarak aktif olmadıklarını, %36’sı orta şiddette, %43’ü düşük şiddette fiziksel aktiviteye katıldıklarını belirtmişlerdir (Ölçücü vd., 2015). Türkiye’de üniversitelerin sağlıkla ilgili bölümlerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarına yönelik diğer bir çalışmada Ölçücü ve diğ. (2015)’in çalışmalarına benzer sonuçlar elde edilmiştir (Savcı vd., 2006). Sağlıkla ilgili bölümlerde öğrenim gören öğrencilerle yapılan çalışmalarında her üç öğrenciden birinin fazla kilolu olduğu ve egzersiz yapma alışkanlıklarının olmadığını belirtilmiştir (Akça ve Selen (2015). Üniversite öğrencilerinin riskli sağlık davranışları ile ilgili yapılan diğer bir çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin çoğunluğunu (%63.6) egzersiz yapmadıkları ifade edilmiştir (Şimşek ve diğ., 2007). Benzer bir çalışma sonucuna göre Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, fiziksel açıdan yeterli düzeyde aktif olmadıkları belirtilmektedir (Arslan vd., 2016). Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğu sonucuna varılmış ve bu durum öğrencilerin fiziksel aktivitenin önemi konusunda farkındalıklarının düşük olmasına bağlanmıştır (Demirtürk vd., 2017). Dolayısıyla spor bilimleri fakültesindeki üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin farklı alanlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerine göre daha iyi olduğu söylenebilir.

Egzersiz ve fiziksel aktivitenin önemi günümüz dünyasında dikkat çekerken, son yıllarda konuyla ilgili araştırmaların yoğunluğu dikkat çekmektedir. Birçok ülkenin büyük önem verdiği bu konuya ilişkin olarak, fiziksel aktivitenin yeterli düzeyde yapılması ve düzenli bir hale getirilmesi ile ilgili olarak ciddi sorunlar vardır. Dolayısıyla toplumda aktif yaşam tarzının benimsenmesi, halk sağlığı açısından ulusal ve uluslararası düzeyde önemli önermelerin bir parçasıdır (Vural vd., 2010). Ergenlik döneminde fiziksel aktiviteye katılım, doğal olarak özgüven, kendini ifade etme ve sportif ruhun gelişmesine, başarı ve sosyal iletişim becerilerinin artmasına, ergenin zihinsel yorgunluğunu ve gerginliğini gidermeye yardımcı olur (Alemdağ ve Öncü, 2015).

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinden erkeklerin 14’ü düşük şiddette, 59’u orta şiddette, 94’ü ise yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılırken kadınların 8’i düşük şiddette 60’ı orta şiddette, 65’i ise yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılmaktadır. Üniversite öğrencilerine yönelik fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirme araştırmasında, haftalık yürüyüş yapan erkeklerin oranı %69.7 iken, bayanlarınki ise %30.3 olarak belirlenmiştir. Ayrıca orta şiddette fiziksel aktivite yapan erkeklerin oranı %36.0, bayanların ise %64.0 ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapan erkeklerin oranı %61.5, bayanların ise %38.5 oluşturduğu saptanmıştır (Kızar vd., 2016).

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer bir araştırma da Şahin vd. (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında cinsiyet değişkenlerine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elmas vd. (2021) tarafından yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Ayrıca bu araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre fiziksel olarak daha aktif olma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir (Elmas vd., 2021).

Kızlar ve diğ. (2016) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesine yönelik yaptıkları çalışmada erkek ve kadınların düşük, orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit etmemişler fakat toplamda elde edilen fiziksel aktivite düzeylerinde ise istatistiksel anlamlı bir farklılık belirlemişlerdir. Özcan vd. (2015) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için yaptıkları çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan anlamlı şekilde yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Genç ve diğ. (2011) 387 kadın, 323 erkek 710 genç ile yaptıkları çalışmalarında üzerinde uyguladıkları araştırmalarında erkeklerin kadınlara göre şiddetli fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı derecede yüksek olarak bulmuşlardır. Benzer çalışmalardan Savcı ve arkadaşları (2006) Türkiye'deki üniversitelerin sağlık ile ilgili bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin inceledikleri çalışmalarında toplam fiziksel aktivite düzeylerinin erkek öğrenciler lehine fiziksel aktivite düzeyinin daha fazla olduğunu belirlemişlerdir. Güldür ve diğ., (2020)'ün sağlıkla ilgili bölümlerden öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yaptıkları diğ. bir çalışma sonucunda erkeklerin yüksek şiddette gerçekleştirdikleri fiziksel aktivite süreleri ve yürüme süreleri ile toplam gerçekleştirdikleri fiziksel aktivite süreleri daha yüksek bulunurken, kadınların ise orta şiddetli gerçekleştirdikleri fiziksel aktivite süreleri daha yüksek bulunmuştur. Diğ. benzer çalışma sonucunda da kadınların erkeklere göre fiziksel aktiviteye katılımının daha az olduğu belirtilmektedir (Kara ve diğ., 2006). Erkek Üniversite öğrencileri ile yapılan diğ. bir çalışmaya göre erkek öğrencilerin yüksek şiddette fiziksel aktivite, orta şiddette fiziksel aktivite, yürüme ve toplam fiziksel aktivite puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur (Erdoğan ve Revan, 2019). Aydoğan Arslan ve diğ., (2015) üniversite öğrencileri katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda erkeklerin toplam fiziksel aktivite düzeyleri ile yüksek şiddetli ve orta şiddetli aktivite düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Buna karşın yapılan çalışmalardan farklılık göstererek, kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere göre belirgin bir şekilde yüksek bulunduğu da belirtilmektedir (İlaslan ve diğ., 2020).

Bulgular yaş grupları ve sınıf düzeyleri açısından değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş grupları ve sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Elmas ve diğ., (2021) farklı bölümlerde öğrenim üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonuçlarına göre sınıf düzeyi açısından düşük şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinde farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Alemdağ ve Öncü (2015) öğretmen adayları ile yaptıkları çalışmaları sonucunda öğretmen adaylarının sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Aydın ve Solmaz (2016)'ın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri araştırmalarında da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri öğrenim gördükleri bölümler açısından incelendiğinde öğrenim görülen bölüm ile fiziksel aktivite düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Buna karşın Şahin ve diğ. (2017) yaptıkları çalışma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin bölümlere göre farklılığın göstermediğini belirtmişlerdir. Öğrencilere sağlıklı bir yaşam ve gençlerin çoğunluğunu yansıtan egzersiz alışkanlıkları kazandırmak, onların sağlığını korumak ve gelecek nesillerin yaşam tarzına rol model olmak açısından önemlidir. Özellikle geleceğin öğretmenleri, eğitimcileri ve genç zihin geliştirici yönetim alanında çalışan öğrencilerin yaşam tarzları ve öğretilerin aktarımı düşünüldüğünde bu kavramlara genç yaşta hakim olma ihtiyacı ön plana çıkmaktadır (Şahin ve diğ. 2017)

Öğrencilerin beden algısı düzeylerine yönelik yapılan analiz sonucunda öğrencilerin beden algısı düzeylerinin ortalamasının üstünde oldukça olumlu olduğu söylenebilir. Kişinin bedenine ilişkin olan algısı; benlik saygısı, cinsiyet, sosyo-kültürel faktörler, kişilik yapısı, bedenindeki farklı bölümlerine verilen değer, medyadan gelen mesajlar ve aile ve arkadaşlardan gelen destek ve baskı gibi...vb faktörlerden etkilenebilir (Ata, Ludden ve Lally, 2007; Güney, 2018) Dolayısıyla inançların, davranışların ve algıların şekillenmesi, erkekler ve kadınlar için muhtemelen farklıdır (Ata, Ludden ve Lally, 2007). Beden algısı, kültürel faktörler, kişilerarası beceriler, zaman içindeki fiziksel değişiklikler, kişilik özellikleri, benlik saygısı ve yaşam kalitesinden etkilenmesine rağmen son zamanlarda literatür, cinsiyetin, kişinin vücut değerlendirmesini önemli ölçüde etkileyebilecek önemli faktörler olarak ele alınmıştır (Meneguzzo ve diğ., 2021).

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre beden algısı düzeyleri değerlendirildiğinde erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak bulgularımızın önerdiği

gibi, erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınlar bedenlerine karşı daha "olumsuz" bir tutuma sahip olma eğilimindedir ve zayıf olma arzusu, kadınların bedenlerine bakışlarında ve beden algılarında kritik bir faktördür. Kadınların erkeklerden daha olumsuz beden algısına sahip olmalarının birkaç sebebi bulunmaktadır. Birincisi, kadınlar erkekler göre daha fazla sosyo-kültürel baskılardan etkilenmektedir. Özellikle Ergür'ün (1996) yaptığı araştırmada sosyo-kültürel değerlerin beden algısını yansıttığını söylemiştir. Bu yüzden kadınların daha ince, narin ve naif bir vücuda sahip olması, erkeklerin ise daha kaslı olması gerektiğine dair algıları yoğun yaşadıklarını söylemiştir. Benzer şekilde Hart ve diğerlerinin (2008) yaptıkları çalışmada erkeklerin sosyal görünüş kaygısı puanının kadınlarınkinden daha yüksek olmasının nedeni olarak; kadınların vücutlarının zayıf olmasını istemesinin, erkeklerin ise daha kaslı ve güçlü özellikler taşıma çabasından kaynaklandığını söylemiştir. Ayrıca sosyal medya, öncelikle kadınlara odaklanmaktadır. Kadınlar için sosyal medyada saptanmış ideal vücut ölçüleri varken erkekler açısından belirlenmiş bir vücut ölçüsü bulunmadığı belirtilmektedir (Güney, 2018). Erkekler, kadınlardan daha fazla vücut şekli çeşitliliğini sosyal olarak kabul edilebilir bulurken, kadınlar "ideal" vücut imajı olarak kabul edilenlerin daha dar bir aralığa sahiptir (Ansari vd., 2010).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Güzel (2016)'in 100 katılımcıdan oluşan üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma sonucunda kadın öğrencilerin beden algılarının erkeklere kıyasla daha olumsuz olduğunu saptamıştır. Benzer bir şekilde Çok'un (1990) yaptığı araştırmanın sonucunda adölesan çağındaki erkek öğrencilerin, aynı yaşlardaki kız öğrencilere kıyasla bedenleriyle daha barışık oldukları belirtmiştir. Wardle ve Cooke (2005) tarafından yapılan bir araştırmada erkeklerdeki beden algısı memnuniyetsizliği görüşünün kadınlara göre daha az olduğu bildirilmiştir. Tiggeman ve Pennington (1990) ise genel olarak erkek ergenlerin, kız ergenlere göre bedenleriyle ilgili memnuniyetlerinin daha fazla olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin beden algısı düzeyleri sınıf ve yaş değişkenlerine göre değerlendirildiğinde anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığı görülmüştür. Diğer bir ifade ile öğrencilerin beden algısı düzeylerinin yaş ve sınıf düzeyleri açısından birbirine benzer olduğu söylenebilir. Demarest ve Allen (2000) yaşın beden algısını etkileyebilecek bir değişken olduğunu, ancak hangi yollarla etkisinin olduğunu ise belirsiz olduğunu ifade etmişlerdir. Demarest ve Langer (1997), bireylerin artan yaşla beraber beden algısı düzeylerinden daha çok memnuniyetsizlik duyduklarını belirtmelerine karşın, Cash ve Henry (1995) yaşın beden algısında çok az etkisi olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca yapılan bazı araştırmalarda, bireylerin beden algılarının yaş durumlarına göre farklılaşmadığını gösteren sonuçlara da ulaşılmıştır (Abakay, Alıncak ve Ay, 2017; Öngören, 2015; Ergür, 1996; Alagül, 2004; Arpacı, 2019; Musa, 2020; Bacacı, 2019; Özcan, 2017). Bunun nedeni olarak araştırmaya katılan bireylerin genellikle aynı yaş grubundan oluşmasından kaynaklanabileceği ifade edilmiştir. Yine literatür incelendiğinde bulunan sonuçların tersine bireylerin yaşlarına göre beden algısı düzeylerinde farklılık olduğunu tespit eden araştırmaların da olduğu söylenebilir (Bayram, 2019; Bekmezci, 2020; Telli ve Ünal, 2016; İsmail, 2018).

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümler açısından beden algısı düzeylerinde anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı görülmüştür. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi değişkenlerden kaynaklı olduğunu belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, antrenörlük eğitimi bölümü ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Ayrıca belirlenen bu farklılığın ise antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin lehine olduğu görülmektedir. Bunun farkın ortaya çıkmasının nedeni olarak diğer bölümlere oranla antrenörlük bölümdeki derslerin teoriden çok uygulamaya dönük olması ve en önemlisi öğrencilerin eğitimleri devam ederken yarı zamanlı olarak antrenörlük yapmaya başlamaları ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen son sonuç ise öğrencilerin beden algısı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığı yöneliktir. Bu sonuca göre beden algısı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Frisén ve Holmqvist (2010) olumlu bir beden imajına sahip gençlerin büyük çoğunluğunun fiziksel olarak son derece aktif oldukları ve çeşitli egzersizlere ve diğer fiziksel aktivitelere katıldıklarını belirtmişlerdir. Gençlerin sadece %20'sinin ise dış görünüşlerine dikkat etmek veya değiştirmek için egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. İki nicel çalışma da fiziksel aktivite ve pozitif vücut imajı arasındaki bağlantıyı desteklemektedir (Langdon ve Petracca, 2010; Swami ve Tovée, 2009). Buna karşın Güngör ve Karabörklü Argut (2018) ise 20-40 yaş arasındaki kadınlarla yaptıkları çalışmanın sonucunda çalışmaya katılan kadınların fiziksel aktivite

düzeylerinin beden algısı ile ilişkili olmadığını belirtmişlerdir. Geçmişte olduğu gibi günümüz toplumunda da insanlar, dış görünüşüyle oldukça ilgilenmekte ve dış görünüşlerine daha fazla önem vermektedirler (Ergür, 1996). Genel olarak insanların çoğunluğu görsel olarak daha çekici insanlarla daha fazla iletişim içerisinde olmaya çalışırlar. Bu nedenle de insanlar, başkaları üzerinde daha pozitif bir izlenim bırakmaya ve görsel olarak daha çekici görünmeye çalışırlar (Yousefi, Hassani ve Shokri, 2009). Wood Barcalow ve diğ. (2010), olumlu bir vücut imajına sahip genç kadınların, genellikle düzenli fiziksel aktivite ve egzersizi vücutlarına daha iyi bakmak ve genel sağlığı arttırmanın bir yolu olarak ifade ettiklerini belirtmişlerdir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Literatürde genç bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine yönelik çalışma bulunmasına rağmen genç bireylerin beden algı düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeyleri ile ilişkisine yönelik Türkiye’de yapılan çok az çalışma bulunmaktadır. Beden algısı ile ileri sürülen kuramları, kadın ve erkeklerin kendi bedenlerini farklı biçimde algıladıklarını ileri sürmektedir. Günümüzde sosyal yaşantıda kabul gören ideal fizik yapısına sahip olma isteği, bireyler üzerinde gerçekçi olmayan fiziksel standartlara ulaşmaları konusunda bir algı oluşturmaktadır. Fiziksel özelliklere verilen önemin artmasıyla ve popüler kültürün etkisiyle özellikle kadınlarda kilo durumuyla ilgili beden algılarının farklılaştığı düşünülmektedir. Dolayısıyla özellikle farklı gruplara ve kültürümüze yönelik olarak daha fazla çalışmadan elde edilebilecek sonuçlar ile çözüm bulmaya yönelik uygulama çalışmaları da yapılabilecektir. Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapmaları ve oldukça olumlu düzeyde beden algısına sahip olmaları, meslek hayatlarındaki uygulamalarının etkililiğini arttırması bakımından olumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Ayrıca fiziksel aktivite ile beden algısı arasında pozitif ilişkinin, bireylerin genel sağlığın artırılması açısından olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre geliştirilen öneriler ise şu şekilde özetlenebilir:

- Üniversitelerde ve farklı eğitim kurumlarında aktif yaşam farkındalığına yönelik seçmeli dersler ve seminerler düzenlenebilir.
- Üniversitelerde ve farklı eğitim kurumlarında beden yapısı farkındalığına yönelik seçmeli dersler ve seminerler düzenlenebilir.
- Üniversite ve farklı kurumlar ile ortak olarak farklı yaş, cinsiyet, sosyo-kültürel yapıdaki gruplara yönelik aktif yaşam farkındalığı ve beden yapısı farkındalığına yönelik eğitim programları ve seminerler organize edilebilir.
- Araştırma konusu farklı gruplar ve farklı değişkenlerle karşılaştırarak incelenebilir.
- Nicel verilerin yanında nitel verilerin de öğrencilerin beden algısı düzeylerini daha kapsamlı ortaya konması açısından literatüre önemli katkılar getireceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abakay, U., Alıncak, F. ve Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(9), 12-18.
- Acar, T.Ö. (2010). Kocaeli üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık- mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağı dağılımı ile ilgisi (Uzmanlık Tezi). Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana bilim dalı, Kocaeli.
- Akça, S.Ö. ve Selen, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin öğün atlamaları ve günlük fiziksel aktivitelerinin beden kitle indeksi (BKİ) üzerine etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(5), 394-400.
- Alagül, Ö. (2004). Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 287-300.

- Arpacı, E. (2019). Spor ve sanat eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Arslan, S.A., Daşkapan, A. ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. TAF Preventive Medicine Bulletin, 3, 171-180.
- Ata, F., Ludden, A.B. ve Lally, M.M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. J. Youth Adolescence, 36, 1024-1037.
- Aydın, G. ve Solmaz, D.Y. (2016). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 34-46.
- Aydoğan Arslan, S., Daşkapa, A. ve Çakır, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. TAF Preventive Medicine Bulletin, 15(3), 171-180.
- Bacacı, M. (2019). 18-65 yaş arası bireylerde vücut algısının yeme tutumu ve depresyon üzerine etkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Bayram, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Ezurum.
- Bekmezci, E. (2020). Egzersiz yapan bireylerin beden kompozisyonları ile beden imajları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü. ve Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. International Journal of Science Culture and Sport, 1 (3), 49-65.
- Bun Lam, C. ve McHale, S. M. (2012). Developmental patterns and family predictors of adolescent weight concerns: a replication and extension. International Journal of Eating Disorders, 45(4), 524-530.
- Cash, F., ve Henry, E. (1995). Women's body images: The results of a national survey in the USA. Sex Roles, 33, 19-28.
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. Adolescence, 25(98), 409-413.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J.F. ve Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Med Sci Sports Exer., 35(8), 1381-95. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
- Demarest, J., ve Allen, R. (2000). Body image: gender, ethnic, and age differences. The Journal of Social Psychology, 140(4), 465-472.
- Demir, B.D. (2006). Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Demirtürk, F., Günal, A. ve Özgür Alparlan, Ö. (2017). Sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin tanımlanması. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 5(3), 169-178.
- Ekelund, U., Sepp, H., Brage, S., Becker, W., Jakes, R., Hennings, M., Wareham ve N. J. (2006). Criterion-related validity of the last 7-day, short form of the international physical activity questionnaire in Swedish adults. Public Health Nutrition, 9 (2), 258-265.
- El Ansari, W., Vodder Clausen, S., Mabhala, A. ve Stock, C. (2010). How do I look? body image perceptions among university students from England and Denmark. Int. J. Environ. Res. Public Health, 7, 583-595.
- Elmas L., Yüceant M., Ünlü H. ve Bahadır Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. SPORTIVE, 4(1), 1-17.

- Er, Y. (2015). Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Konya.
- Erdogan, B. ve Revan, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-7.
- Erdoğan, F. (2019). Sosyal medya imajının egzersize katılım üzerindeki etkileri. Union of Thrace Universities 3rd International Health Sciences Congress, 24-26 October 2019, Çanakkale/Turkey.
- Ergür E, (1996). Üniversite öğrencilerinde beden- benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., ve Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 241-250.
- Frisén, A., ve Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7, 205-212. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>.
- Furnham A., Badmin N., ve Sneade, E.I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *J Psychol*, 136(6), 581-596.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.
- Güldür, B. B., Miyaç Göktepe, M. ve Özkan, A. (2020). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 6(1), 112-126.
- Güney, C. (2018). 15-18 yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, F. ve Karabörklü Argut, S. (2018). Fiziksel aktivite düzeyleri kadınların beden yapısı farkındalığı ile ilişkili midir? 1st International Congress on Healthy Life, İstanbul, Türkiye, 12-13 Nisan, 55-56.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Haspolat, N. K. ve Kağan M. (2017). Body image and self-esteem as predictor variables of social-phobia. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1), 11-26.
- İlaslan, E., Taylan, S., Özkan, İ. ve Adıbelli, D., (2020). Bir ilçedeki üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri J Intern Med.*, 5(1), 15-2.
- İsmail, M. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal ilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi, İstanbul.
- Kara, D. (2006). Sporun topluma yaygınlaştırılmasında sosyo ekonomik faktörlerin araştırılması (Niğde ili örneği). (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- Karaca, A. ve Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 18(2), 68-84.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya Noğay, A.E. ve Özen, M. (2019). Birinci basamak için fiziksel aktivite anketinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Konuralp Tıp Dergisi*, 11(1), 1-8.
- Kerkez, F. İ., Tural, V. ve Akçınar, F. (2013). Okul öncesi dönemde beden imajı algısı ve beden memnuniyetsizliği. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 24(3), 234-244.
- Kızar, O., Kargün, M., Togo, O., T., Biner, M. ve Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri*, 1(1), 61-72.

- Koç Özkan, T., Şimşek Küçükkeleşçe, D., ve Aydın Özkan, S. (2020). Gebelikte prenatal bağlanma ve vücut algısı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *CBU-SBED*, 7(1), 49-54.
- Langdon, S. W. ve Petracca, G. (2010). Tiny dancer: Body image and dancer identity in female modern dancers. *Body Image*, 7, 360-363. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.06.005>
- Lök, S. ve Lök, N. (2016). Kronik psikiyatri hastalarına uygulanan fiziksel egzersiz programlarının etkinliği: sistematik derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8, 354-366.
- Mahperi Uluyol, F. (2020). Ben-Tovim Walker beden tutum ölçeği. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 57-77.
- Meneguzzo, P., Collantoni, E., Bonello, E., Vergine, M., Behrens, S.C., Tenconi, E. ve Favaro, A. (2021). The role of sexual orientation in the relationships between body perception, body weight dissatisfaction, physical comparison, and eating psychopathology in the cisgender population. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 1985-2000.
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7 (2), 125-135.
- Micali, N., De Stavola, B., Ploubidis, G., Simonoff, E., Treasure, J. ve Field, A. E. (2015). Adolescent eating disorder behaviours and cognitions: gender-specific effects of child, maternal and family risk factors. *The British Journal of Psychiatry*, 207(4), 320-327.
- Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(3), 503-518.
- Neighbors, L.A., ve Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eat Behav.*, 8, 429-439.
- Nicoli, M. G. ve Junior, R. D.R.L. (2011). Binge eating disorder and body image perception among university students. *Eating Behaviors*, 12, 284-288.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Ölçücü, B., Vatansver, Ş. Özcan, G., Çelik, A. ve Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 294-303.
- Olivardia, R., Pope, H. G., Borowiecki, J. J. ve Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112-120.
- Önal, S., Özdemir, A., Sağır, M., Meşe Y.C. ve Sağır, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle endisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *DTCF Dergisi*, 59(1), 543-558.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (34): 25-45.
- Özcan, G. (2017). Bedensel engelli olan ve olmayan bireylerin çeşitli duygudurum değişkenleri açısından değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi. İstanbul.
- Özcan, S. ve Bozhüyük, A. (2016). Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 41(4), 664-674.
- Özdamar, K. (1999). SPSS ile Biyoistatistik. Eskişehir: Kaan Kitapevi.
- Özudoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Rekkers, M.E., Scheffers, M., van Busschbach, J.T. ve van Elburg, A.A. (2021). Measuring body satisfaction in women with eating disorders and healthy women: appearance-related and functional components in the Body Cathexis Scale (Dutch version). *Eat Weight Disord.*, 26(8), 2665-2672. doi: 10.1007/s40519-021-01120-9.
- Sadanandan, S., D'Silva, F. ve Renjith, V. (2021). Body cathexis among stroke survivors: a cross-sectional study. *J. Neurosci Rural Pract.*, 12(1), 33-38. doi: 10.1055/s-0040-1716807.

- Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G. ve Bayraktar, B. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 26-33.
- Şanlı, E. (2008). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyinin yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*, 34(3), 166-172.
- Secord, P.E. ve Jourard, S., (1953). The appraisal of body-cathexis and the self. *Journal of Consultive Psychology*, 17, 343-347.
- Şimşek, Z., Koruk, İ. Ve Altındağ, A. (2007). Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin riskli sağlık davranışları. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(3), 19-24.
- Swami, V. ve Tovée, M. J. (2009). A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between streetdancers and non-dancers. *Body Image*, 6, 304–307. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.006>
- Telli, E. ve Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146.
- Tiggeman, M. ve Pennington, B. (1990). The development of gender differences in body size dissatisfaction. *Australian Psychologist*, 25, 306–313.
- Trejo, J., Carro, E., Nuñez, A. ve Torres-Aleman, I. (2002). Sedentary life impairs self-reparative processes in the brain: the role of serum insulin-like growth factor-I. *Reviews in the Neurosciences*, 13, 365-374.
- Tremblay, L., Lovsin, T., Zecevic, C. ve Lariviere, M. (2011). Perceptions of self in 3- 5-year-old children: A preliminary investigation into the early emergence of body dissatisfaction. *Body Image*, 8, 287-292.
- Tuğay, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi beden algısı ve beslenme durumunun saptanması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Uzun, R., Balcı, E., Günay, O., Özdil, K. ve Küçük Öztürk, G. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde yeme tutumları, beden algısı, benlik saygısı ve ilişkili etmenler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 48-63.
- Vatansever, M. (2018). Farklı fiziksel aktivite düzeyindeki sağlıklı bireylerde vücut farkındalığı ile denge ve postür arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara.
- Vural, Ö., Eler, S. ve Atalay Güzel, N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Wardle, J. ve Cooke, L. (2005). The impact of obesity on psychological well-being. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 19(3), 421-440.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. ve Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7, 106–116. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- Yousefi, B., Hassani, Z. ve Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students In Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2(3), 201-204.

KAYNAK GÖSTERME

Güven, G. & Solmaz, D.Y. (2022). Kadın ve Erkek Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman bilimi Dergisi - USEABD*, 8(2), 24-38. DOI: 10.18826/useabd. 1081183