



## Ankara Üniversitesinde Eğitim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

**Diyar TEKCE**

Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

<http://orcid.org/0000-0001-9826-4204>

**E-Posta:** [diyartekce@gmail.com](mailto:diyartekce@gmail.com)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 17.05.2022 - Kabul: 05.07.2022)*

### Öz

Bu araştırma Ankara üniversitesinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve öğrencilerin eğitim gördüğü yerleşkelere göre karşılaştırma yapmak amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda seçkisiz tabakalı örneklem yöntemiyle dört yerleşkeden toplam 1200 öğrenci seçilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler 17-41 yaş aralığında olup, yaş ortalamaları  $21\pm 2$ , boy ortalamaları  $1,70\pm 0,09$ , beden ağırlıkları  $66\pm 14$  ve BKİ ortalamaları  $22,5\pm 3,7$  olarak saptanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan bireylerin %45,3'ü (n:544) yeterli düzeyde aktif, %29,4'ü (n:353) minimal aktif ve %25,3'ü (n:303) inaktif olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Ankara Üniversitesi, Gençler



### **Abstract**

This research has been carried out to determine the physical activity levels of the students studying at Ankara University and to compare them according to the campuses where the students have been educated. In this context, a total of 1200 students have been selected from four campuses using the random stratified sampling method. The students participating in the research are between the ages of 17-41 . the average age has been  $21\pm 2$ , average height has been  $1.70\pm 0.09$ , body weight has been  $66\pm 14$ , and mean BMI has been  $22.5\pm 3.7$ . SPSS 25 package program has been used in the analysis of the obtained data. According to the findings obtained as a result of the research, 45.3% (n:544) of the individuals participating in the research are sufficiently active, 29.4% (n:353) are minimally active and 25.3% (n:303) have been found to be inactive.

**Keywords:** Physical Activity, University of Ankara, Youth



## **Giriş**

Günümüzde pek çok toplumda insan sağlığı ile ilgilenen profesyonel kişiler ve kurumlar fiziksel aktivitenin insan bedeni üzerindeki olumlu etkilerini onaylamakta ve fiziksel aktiviteyi tanımlamaktadır.

Alan yazında Fiziksel aktivite, ‘‘genel olarak iskelet kasları yardımıyla gerçekleşen ve enerji harcamasıyla sonuçlanan vücut hareketleri’’ olarak tanımlanır(WHO,2020; Sağlık,2022; Caspersen, et al, 1985). Fiziksel aktivitenin her yaşta birey için önemli bir sağlık davranışı olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bireylerin günlük yaşamda fiziksel aktiviteye katılım sağlaması önem arz etmektedir(Brusseau et al, 2020).

Düzenli fiziksel aktivitenin kalp hastalıkları, felç, diyabet ve çeşitli kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıkları önlemeye ve yönetmeye yardımcı olduğu kanıtlanmıştır(Mctiernan,2011;147). Ayrıca hipertansiyonun önlenmesine, sağlıklı bir şekilde vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olup zihinsel sağlığı, yaşam kalitesini ve refahı iyileştirebilirken, fiziksel inaktivite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kas iskelet rahatsızlıkları, çeşitli kanser türleri ve obezite gibi hastalıkların daha kötüye gitmesinde ve hızla artmasına neden olmaktadır. (Kartal ve Balcı,2018; Who,2020).

Erken yaşlarda kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıkları sürdürülebilirliğini korursa ilerleyen zamanlarda yaşam tarzına dönüşebilmektedir. Ancak literatürde fiziksel aktivite seviyesinin yaşam süresi boyunca azaldığı yönünde kanıtlar mevcuttur(Bouchard,2012).

Bu bağlamda gençlik dönemi, yaşam ile ilgili alışkanlıkların belirginleştiği ve yetişkinlik dönemine geçiş olarak düşünüldüğünde kritik bir süreçtir. Bu nedenle gençlik döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi gençlerin, ailelerin ve bu konuda eğitim verenlerin bu konudaki farkındalığını artırma ve bu doğrultuda yönlendirmelerin yapılması açısından önemlidir(Cengiz ve Delen,2019). Yüksek Öğretim Kurumu(YÖK) 2020-2021 istatistiksel verilerine göre ülkemizdeki üniversitelerde aktif olarak öğrenim gören öğrenci sayısı 8,240,997 olarak saptanmıştır. Bu sayı ülkemiz genç nüfusunu temsili için ciddi bir sayıdır.

Bu bağlamda, bu araştırmada Ankara üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin saptanması amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Ankara üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri hangi seviyededir?
2. Ankara üniversitesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri yerleşkeler ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı fark var mıdır?



## **Yöntem**

### **Araştırmanın Türü**

Bu araştırma nicel araştırma desenlerinden tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Tarama araştırmaları, büyük bir örneklem grubu içerisinde tutum, davranış gibi özelliklere yönelik bilgi toplamaya yarayan araştırma türüdür (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012).

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında Ankara üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu bağlamda yerleşke sayısı 8 olan Ankara üniversitesinin sadece merkez yerleşkeleri araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen yerleşkelerden seçkisiz tabakalı örneklem yöntemiyle 1200 öğrenci seçilmiştir.

### **Veri Toplama Süreci**

Saha çalışması yapılmadan önce Ankara üniversitesi etik kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Anketleri uygulamak için örneklem grubunu oluşturan yerleşkelerde öğrencilerin yoğun olarak vakit geçirdiği mekanlar tercih edilmiş ve katılımcılar seçkisiz tabakalı örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Anket araştırmacı tarafından bizzat uygulanmıştır. Anketlerin sağlıklı uygulanması açısından katılımcılara gerekli açıklamalar yapılmış ve sözlü onamları alınmıştır. Katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgiler Formu (KBF), Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) uygulanmıştır. Bütün ölçümler 2021 Aralık-2022 Mart ayı içerisinde gerçekleştirilmiştir.

### **Veri Toplama Aracı**

**Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ):** Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde uluslararası fiziksel aktivite anketi (Kısa form) kullanılmıştır. IPAQ güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları 6 kıtada yer alan toplam 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde yapılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde IPAQ fiziksel aktivite düzeyini belirlemede güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğu saptanmıştır (Craig et al, 2003).

Ülkemizde ise anketin geçerlilik ve güvenilirlik Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Çalışmaya 18-32 yaşları arasında 721'i kadın ve 376'sı erkek olmak üzere 1097 gönüllü üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma neticesinde IPAQ anketinin kısa formunun yapı geçerliği, eş zamanlı geçerliği, kriter geçerliği ve test-tekrar test güvenilirliği değerlendirilmiştir. Anketin kriter geçerliği için 80 olguda Caltrac akselerometre ile olan ilişkisi incelenmiştir. Faktör analizinde, kısa formun 4 faktör altında toplandığı görülmüştür. Faktör yüklerinin bütün ağırlıklarının pozitif yönde korelasyon gösterdiği saptanmıştır. IPAQ kısa formda tekrar edilebilir (kısa form için  $r=0.69$ ) ve karşılaştırılabilir veri sağlamakta olduğu tespit edilmiştir ( $r=0.66$ ). Kriter geçerliğin kısa formda  $r=0.30$  olarak saptanmıştır.



Sonuç olarak IPAQ anketinin kısa ve uzun formunun Türkçe versiyonları fiziksel aktivite düzeyini belirlemede geçerli ve güvenilir olduğu saptanmıştır(Öztürk,2005).

Fiziksel aktivite düzeyinin hesaplaması Metabolik eşdeğer (MET) ile yapılmaktadır. 1MET= bir bireyin 3,5 ml/kg/dk. O<sup>2</sup> tüketmesine tekabül etmektedir. Bir diğer deyişle İstirahat halinde iken bireyin, beden ağırlığının kilogramı(kg) başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmesidir(Beam and Adams,2018) IPAQ’da, (Şiddetli Fiziksel Aktivite=8,0 MET), (Orta Fiziksel Aktivite=4,0 MET) ve (Yüksek Fiziksel Aktivite=3,3 MET) olarak harcandığı kabul edilmektedir. Kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile Şiddetli Fiziksel Aktivite, Orta Fiziksel Aktivite ve Yüksek fiziksel aktivite yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktivitede harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır. Bu hesaplama neticesinde 3 sınıflandırma yapılmaktadır;

1. Yüksek düzey: 3000 MET-dk/hafta üstü
2. Orta düzey: 600-3000 MET-dk/hafta arası.
3. Düşük düzey: 600 MET-dk/hafta altı(IPAQ,2004; Öztürk,2005).

### **Verilerin Analizi**

Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi için SPSS (IBM) 25,0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımları kolmogorov-simironov ile test edilmiş, veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik testlerden fark analizi için Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Sonuçlar ortalama±standart sapma olarak verilmiştir.

Sonuçlar değerlendirilirken  $P<0.05$  değeri anlamlı kabul edilmiştir. Ağırlık ve boy ölçüm değerlerinden ağırlık/ boyun karesi formülü ile Beden Kütle İndeksi (BKİ) hesaplanmış ve Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) belirlediği şekilde; <18.5 zayıf, 18.5–24.9 normal, 25–29.9 hafif şişman, 30+ obez şeklinde sınıflandırma yapılmıştır.

### **Araştırma Etik Boyutu**

Mevcut araştırma ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Alt Etik Kurulunun 01/12/2021 tarihli toplantısında alınan 19/361 sayılı karar gereğince bu çalışma etik açıdan uygun görülmüştür.

### **Bulgular**

Mevcut araştırmaya katılan toplam 1200 bireye ilişki sosyodemografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir. Bu bağlamda örneklem grubunun %60,7(n 728) kadın ve %39,3(n 472) erkek bireylerden oluşmakta olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireyler 17-41 yaş aralığında olup, yaş ortalamaları  $21\pm 2$ , boy ortalamaları  $1,70\pm 0,09$ , beden ağırlıkları  $66\pm 14$  ve BKİ ortalamaları  $22,5\pm 3,7$  olarak saptanmıştır.



Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Bilgilerinin Betimsel Analizi

		N	%	Min.	Max.	Ort.	Ss.
CİNSİYET	Kadın	728	60,7				
	Erkek	472	39,3				
	YAŞ			17	41	21	2
	BOY			1,50	2,01	1,70	,09
	KİLO			39	135	66	14
	BKİ			14,2	46,7	22,5	3,7
DÜZENLİ SPOR	Evet	303	25,3				
	Hayır	897	74,8				
İKAMET	Yurt	572	47,7				
	Ev (bekar evi, aile evi, vb.)	628	52,3				
ULAŞIM	Yürüyerek	415	34,6				
	Araçla (servis, toplu taşıma, vb.)	785	65,4				
YERLEŞKE	Tandoğan	300					
	Cebeci	300					
	Sıhhiye	300					
	Dışkapı	300					
	<i>Toplam</i>	<i>1200</i>	<i>%100</i>				

*BKİ: Beden Kütle İndeksi*

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun düzenli bir şekilde spor yapmadığı tespit edilmiştir %74,8(n 897). Araştırmada seçkisiz tabakalı örneklem yöntemi/tipi kullanıldığından her yerleşkeden alınan veriler, araştırma toplam örneklem grubunun %25'ini temsil etmektedir. Bu yerleşkelerde eğitim gören öğrencilerin büyük çoğunluğunun yurtlarda ikamet etmediği %52,3(n 628) ve yerleşke alanına ulaşımını genel olarak araçla sağladıkları%65,4(n 785) tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamına katılımcıların BKİ skorlarının incelenip kategorize edilmesinde Dünya Sağlık Örgütü'nün(DSÖ) yayımlanmış olduğu referans değerleri kullanılmıştır. Bu bağlamda BKİ skoru  $\leq 18,50$ 'olan bireyler "zayıf", 18,51-24,99 "Normal", 25-29,99 "Kilolu", 30+ "Obez"olarak kategorize edilmiştir(Tablo 2).



Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre BKİ Sınıflaması

		CİNSİYET			
		Kadın		Erkek	
		N	%	N	%
BKİ SINIFLAMA	Zayıf	96	13,2	23	4,9
	Normal	532	73,1	294	62,3
	Kilolu	79	10,9	131	27,8
	Obez	21	2,9	24	5,1
	Toplam	728	%100	472	%100

$\leq 18,50$  "zayıf",  $18,51-24,99$  "Normal",  $25-29,99$  "Kilolu",  $30+$  "Obez" (Hsgm,2017).

Bu bağlamda elde edilen bulgular neticesinde yapılan sınıflamaya göre "Normal" beden ağırlığına sahip bireylerin büyük çoğunlunun kadınlardan oluştuğu görülmektedir. Öte yandan "Kilolu" ve "Obezite" prevalansının kadınlara oranla erkek öğrencilerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Nitekim katılımcıların cinsiyet değişkeni ile BKİ düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını sınaama üzere Mann-Whitney U testi uygulanmıştır (Tablo 3). Yapılan test sonucunda cinsiyet değişkeni ile BKİ düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir fark saptanmıştır ( $U=112007,50$ ,  $p<,05$ ). Hesaplanan sıralı ortalamalar değerlerine bakıldığında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek BKİ ortalamasına sahip olduğu ( $727,20$ ) görülmektedir.

Tablo 3. Mann-Whitney U Testi Sonucu

CİNSİYET		N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
BKİ DÜZEYİ	Kadın	728	518,36	377363,50	112007,50	,000
	Erkek	472	727,20	343236,50		
	Toplam	1200				

Katılımcıların öğrenim gördükleri yerleşkelere göre BKİ düzeyleri incelendiğinde (Tablo 4) obezite prevalansının en yaygın olduğu yerleşke Sıhhiye %40, en düşük obezite prevalansına sahip yerleşkenin ise Cebeci olduğu görülmektedir. Öte yandan kiloluluk prevalansının en yaygın olduğu yerleşke Dışkapı %34,3, Zayıf beden ağırlığı prevalansının en yaygın olduğu yerleşke Tandoğan %27,7 yerleşkesidir. Normal beden ağırlığı prevalansı yaygın olarak Cebeci yerleşkesinde görülmekte iken en az Normal beden ağırlığı prevalansına sahip yerleşke Dışkapı yerleşkesidir.



Öğrencilerin öğrenim gördükleri yerleşkeler ile BKİ düzeyi arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını test etmek için Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır(Tablo 5). Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin öğrenim gördükleri yerleşkeler ile BKİ düzeyleri arasındaki fark manidardır( $H=12,096$ ,  $p<,05$ ).

Tablo 4. Katılımcıları Öğrenim Gördükleri Yerleşkelere Göre BKİ Sınıflaması

		BKİ SINIFLAMA							
		Zayıf		Normal		Kilolu		Obez	
		N	%	N	%	N	%	N	%
YERLEŞKE	Tandoğan	33	27,7	209	25,3	48	22,9	10	22,2
	Cebeci	26	21,8	223	27,0	44	21,0	7	15,6
	Sıhhiye	32	26,9	204	24,7	46	21,9	18	40,0
	Dışkapı	28	23,5	190	23,0	72	34,3	10	22,2

Tablo 5. Kruskal Wallis H Testi Sonucu

YERLEŞKE	N	Sıra Ort.	H	P
BKİ DÜZEYİ	Tandoğan	300	583,44	12,096 ,007
	Cebeci	300	566,12	
	Sıhhiye	300	594,23	
	Dışkapı	300	658,21	
	Toplam	1200		

Araştırmanın problem cümlesi olarak belirlenen “Ankara üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin, öğrenim gördükleri yerleşkeler ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mı?” sorusuna yanıt aramak için uluslararası fiziksel aktivite anketinden katılımcıların son bir hafta içerisinde elde ettikleri MET(Metabolik Eşdeğer) skorları yerleşkeler göre betimsel olarak analiz edilmiştir(Tablo 6).

Tablo 6. Yerleşkelere Göre MET Skorlarının Betimsel Analizi

		Şiddetli MET		Orta Met		Yürüme Met		Toplam Met	
		Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
YERLESKE	Tandoğan	564	1478	277	693	1396	1309	2237	2462
	Cebeci	343	955	194	495	1264	1131	1800	1639
	Sıhhiye	407	1050	289	748	1427	1425	2123	2180
	Dışkapı	521	1260	279	747	1291	1357	2091	2389

MET:Metabolik Eşdeğer

Bu bağlamda elde edilen bulgular neticesinde toplam Met skorunun en yüksek olduğu yerleşke Tandoğan yerleşkesidir(Ort:2237±2462). Şiddetli met gerektiren aktivitelerin en çok Tandoğan yerleşkesindeki öğrencilerin yaptığı görülmektedir(Ort:564). Orta ve yürüme met





gerektiren aktivitelerin ise en çok Sıhhiye yerleşkesindeki öğrenciler tarafından yapıldığı tespit edilmiştir. Bu değerler Sıhhiye yerleşkesinde sırasıyla  $289\pm748$  ve (yürüme met)  $1425\pm2123$  olarak saptanmıştır. Öte yandan şiddetli ve orta met ihtiyacı gerektiren aktivitelerin en az yapıldığı yerleşke cebeci yerleşkesidir. Dışkapı yerleşkesinde bu değerler sırasıyla (Şiddetli Met)  $521\pm1260$  ve (Orta Met)  $279\pm747$  olarak tespit edilmiştir.

Tablo 7. Yerleşkelere Göre MET Skorlarının Karşılaştırılması

YERLEŞKE		N	Sıra Ort.	H	P
Şiddetli Met	Tandoğan	300	614,29	5,859	,119
	Cebeci	300	578,23		
	Sıhhiye	300	587,77		
	Dışkapı	300	621,72		
Orta Met	Tandoğan	300	600,66	1,087	,780
	Cebeci	300	588,73		
	Sıhhiye	300	600,06		
	Dışkapı	300	612,56		
Yürüme Met	Tandoğan	300	627,92	4,393	,222
	Cebeci	300	598,34		
	Sıhhiye	300	606,10		
	Dışkapı	300	569,65		
Toplam Met	Tandoğan	300	634,89	4,805	,187
	Cebeci	300	584,46		
	Sıhhiye	300	603,77		
	Dışkapı	300	578,88		

*MET:Metabolik Eşdeğer*

Bireylerin son bir hafta içinde elde ettikleri met skorları ile öğrenim gördükleri yerleşkeler arasında anlamlı farklılığın olup olmadığı Kruskal-Wallis H testi ile sınanmıştır(Tablo 7). Elde edilen bulgular neticesinde Şiddetli aktivite, Orta dereceli aktivite, Yürüme aktivitesi ve toplam aktivitelerden elde edilen Met skorları ile yerleşkeler arasında anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmemiştir( $p>,05$ ). Ancak bireylerin elde ettiği MET skorları sınıflandırıldıktan sonra analiz tekrar edilmiştir(Tablo 9).

Tablo 8. Yerleşkelere Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

FA DÜZEYİ		N	Sıra Ort.	H	P
YERLEŞKE	İnaktif	303	662,38	21,315	,000
	Minimal Aktif	353	541,43		
	Yeterli Düzyde Aktif	544	604,36		
	Toplam	1200			

*Kruskal-Wallis H Testi*



Bu bağlamda elde edilen bulgular neticesinde, yerleşkeler ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır(H:21,315,  $p<,05$ ). Diğer bir ifadeyle  $H_1$  hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 9. Yerleşkelere Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Betimsel Analizi

		YERLESKE							
		Tandoğan		Cebeci		Sıhhiye		Dışkapı	
		N	%	N	%	N	%	N	%
FA DÜZEY	İnaktif	53	17,7	73	24,3	87	29,0	90	30,0
	Minimal Aktif	112	37,3	101	33,7	61	20,3	79	26,3
	Yeterli Düzyde Aktif	135	45,0	126	42,0	152	50,7	131	43,7

Elde edilen bulgular neticesinde inaktivite prevelansının en yaygın olduğu yerleşke Dışkapı %30(n: 90), minimal aktivite prevelansı Tandoğan %37,3(n:112) ve yeterli düzeyde aktivite prevelansı en fazla Sıhhiye yerleşkesinde%50,7(n:152) olduğu gözlemlenmiştir.

### Tartışma ve Sonuç

Mevcut araştırmada elde edilen bulgular neticesinde cinsiyet değişkeni ile Beden Kütle İndeksi (BKİ) düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir fark saptanmıştır ( $p <,05$ ). Bu fark Erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilere oranla daha yüksek BKİ düzeyine sahip olduğu yönündedir. Alan yazın incelendiğinde yapılan benzer çalışmalarda erkek üniversite öğrencilerinin BKİ düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular mevcut araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir(Akın ve ark,2022;Yaman ve Ünal, 2021; Soyuer ve ark, 2010; Kuyumcu,2007).

Öte yandan Ankara üniversitesi, yerleşkeler bazlı BKİ sınıflamaları değerlendirildiğinde normal beden ağırlığı prevelansının Cebeci yerleşkesinde yaygın olduğu saptanmıştır(%27 n:223). Normal beden ağırlığı prevelansına sahip yerleşkeler sırasıyla Tandoğan(25,3), Sıhhiye(24,7) ve Dışkapı (23,5) yerleşkelerinin olduğu saptanmıştır. Nitekim elde edilen bulgular neticesinde yapılan fark analizi sonucunda Dışkapı yerleşkesinin aleyhine(sıra ort.658,21) fark anlamlı çıkmıştır( $p<,05$ ). Obezite prevelansının en yaygın olduğu yerleşke Sıhhiye yerleşkesidir(%40).

Uluslararası fiziksel aktivite anketinden(IPAQ) öğrencilerin elde ettiği Metabolik eşdeğer(MET) skor ortalamaları yerleşkeler bazlı değerlendirildiğinde, Tandoğan yerleşkesinde öğrenim gören öğrencilerin toplam MET skoru ( $2237\pm 2462$ ) diğer yerleşkelere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Nitekim araştırma hipotez cümlesi kurgulanırken Tandoğan yerleşkesinde bu değer daha yüksek olması beklenmekteydi. MET skorunun Tandoğan yerleşkesinde daha yüksek beklenmesinin sebebi yapısal çevre imkanlarının bu yerleşkede daha fazla olması ve öğrencilerin fiziksel aktiviteye teşvikinde etken rol oynayan



merkezi spor salonunun bu yerleşke içerisinde bulunmasıydı. Araştırma sonucunda elde edilen istatistiksel verilere göre araştırmacı tarafından öngörülen durum açığa çıkarılmıştır.

Alan yazından yapıları çevre ile fiziksel aktivite üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde yapıları çevrenin fiziksel aktivite üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu yönünde kanıtlar mevcuttur (Ross et al, 2009; Susan et al, 2002; Edwards and Tsouros,2006). Dolayısıyla kent içerisinde bulunan kampus alanlarında fiziksel aktiviteye katılım olanaklarının artırılması büyük önem taşımaktadır.

Elde edilen MET skorları ile yerleşkeler karşılaştırılmış, karşılaştırma sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir( $p>,05$ ). Ancak MET skorlarından elde edilen veriler sınıflandırıldıktan sonra tekrar fark analizi yapılmış ve bu fark analizinde Fiziksel aktivite sınıflaması ile yerleşkeler arasında anlamlı düzeyde bir fark saptanmıştır( $p<,05$ ). Bu bağlamda inaktivite prevelansının en fazla Dışkapı yerleşkesinde olduğu saptanmıştır (%30 n:90). İnaktivite prevelansının Dışkapı yerleşkesinde diğer yerleşkelere oranla fazla çıkmasının sebebi, yerleşke alanı içerisinde öğrencileri fiziksel aktiviteye teşvik edecek yapıları çevre unsurlarının yetersiz olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak genel olarak Ankara üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yeterli düzeyde fiziksel aktivite prevelansı, diğer üniversitelerden daha iyi olduğu göz önünde bulundurulmalıdır(Kartal ve Balcı,2018;Erdoğan ve Revan,2019;Arslan ve ark,2018). Bunun sebebi üniversite yönetiminin sporsal faaliyetlere duyarlı olması, çeşitli etkinliklerin belirli aralıklarla yapılarak öğrencileri bu yönden bilinçlendirme çalışmalarının yapılmasıdır.

Ancak unutulmamalıdır ki elde edilen veriler her ne kadar Türkiye’de yapılan benzer çalışmalara oranla nispeten daha iyi sonuç göstermiş olsa da, fiziksel aktivite düzeyinin yeterli seviyede olduğu söylenemez. Bu bağlamda öncelikle inaktivite prevelansının daha yaygın olduğu Dışkapı yerleşkesi başta olmak üzere, Ankara üniversitesinin diğer yerleşkelerinde de spor bilimleri fakültesinden öğrenciler görevlendirilerek her yerleşkede haftanın belirli günleri çeşitli sportif faaliyetleri yaptırılabilir. Yerleşke içerisinde yapıları çevre unsurları iyileştirilerek öğrenciler fiziksel aktiviteye daha fazla teşvik edilebilir.

Sonuç olarak Ankara üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin %45,3’ü (n544) yeterli düzeyde aktif, %29,4’ü(n:353) minimal aktif, %25,3’ünün (n:303) inaktif olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde inaktivite prevelansının en yaygın olduğu yerleşke Dışkapı %30(n: 90), minimal aktivite prevelansı Tandoğan %37,3(n:112) ve yeterli düzeyde aktivite prevelansı en fazla Sıhhiye yerleşkesinde%50,7(n:152) olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivite seviyesi ile yerleşkeler arasında anlamlı düzeyde fark saptanmıştır. Öte yandan öğrencilerin büyük çoğunluğunun kilolu ve normal beden ağırlığına sahip olduğu, obezite prevelansının %3,8(n:45), zayıflık prevelansının %9,9(n:119) olduğu saptanmıştır. Yerleşkeler bazlı değerlendirme yapıldığında obezite prevelansının en yaygın olduğu yerleşke Sıhhiye %40, kilolu prevelansı Dışkapı %34,3(n:72), normal ağırlık prevelansı Cebeci %27(n:223) ve zayıf beden ağırlığı prevelansının Tandoğan %27,7(n:33) yerleşkesinde olduğu saptanmıştır.



## KAYNAKLAR

Akın, S., Akyüz, E. Y., Bülbül, E., Tekce, K., Türk, S., Kaplanoğlu, F. N., ... ve Demir, Y.(2022). Bir Devlet Üniversitesi'nde Okumakta Olan Sağlık Bilimleri Öğrencilerinde Obezite Görülme Sıklığı ve Obezite Farkındalık Düzeyi ile Yeme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sağlık ve Toplum*;32 (1) 92-102

Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.

Beam., W.C., and Adams.,G.M(2018).*Exercise Physiology Laboratory Manual* 8th Edition. published by McGraw Hill. ISBN:1259913880.

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. *Human Kinetics*.

Brownson, R. C., Hoehner, C. M., Day, K., Forsyth, A., & Sallis, J. F. (2009). Measuring the built environment for physical activity: state of the science. *American journal of preventive medicine*, 36(4), S99-S123.

Brusseau.,T.A.,Fairclough., S.J., Lubans., D.R.,(2020). *The Routledge Handbook Of Youth Physical Activity*. First published by Routledge52 Vanderbilt Avenue, New York, NY 10017;ISBN:ISBN: 978-1-138-33154-9.

Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM(1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 100:126–31. - PMC – PubMed

Cengiz, Ş. Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.

Craig CL,Marshall A , Sjostrom M et al. International Physical Activity Questionnaire: 12 country reliability and validity *Med Sci Sports Exerc* 2003;August.

Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2006). Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. WHO Regional Office Europe.

Erdoğan, B., & Revan, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-7.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education



Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü(2017). Obezite nasıl hesaplanır?,T.C.Sağlık Bakanlığı, 3 Mayıs 2022 tarihinde <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezite-nasil-saptanir.html> adresinden alınmıştır.

Handy, S. L., Boarnet, M. G., Ewing, R., & Killingsworth, R. E. (2002). How the built environment affects physical activity: views from urban planning. *American journal of preventive medicine*, 23(2), 64-73.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)(2004).Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire - short form, Retrieved may 10, 2022 from <http://www.ipaq.ki.se>

Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Adem, P. A. L. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.

Kartal, M. ve Balcı, E(2018).Harran Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve İlişkin Faktörler. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*. DOI: 10.5455/sd.13-1536565480

Kuyumcu G.(2007).Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. sınıf Öğrencilerinde Vücut Kitle İndeksi ve Bazı İlişkili Etmenler. *Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Tıpta Uzmanlık Tezi*,Ankara

McTiernan A(2011).Physical Activity, Dietary Calorie Restriction, and Cancer. DOI 10.1007/978-1-4419-7551-5 Springer New York Dordrecht Heidelberg London.

Öztürk M. (2005) Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Soyuer F, Ünal D ve Elmalı F.(2010). Normal Ağırlık ve Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite.Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7/2, ISSN:1303-5134

T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Fiziksel Aktivite Nedir? 10 Mayıs 2022 tarihinde <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html> adresinden alınmıştır.

World Health Organization (2020)., WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour., ISBN 978-92-4-001512-8 (e-version)., from <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/developing-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour>



*International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), June, 2022; 8(1): 15-28*

World Health Organization(WHO)(2020). WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. ISBN 978-92-4-001512-8

Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistemi, Öğrenci İstatistikleri(2021). 10 Mart 2022'tarihinde <https://istatistik.yok.gov.tr/> adresinden alınmıştır.