

**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Egzersiz Bilgi ve Bilinç Düzeylerinin
İncelenmesi ***

Taha Berk OKYAZ¹, Hüseyin EROĞLU²

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1331118>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Göllü Ortaokulu
Dulkadiroğlu,
Karamanmaraş.

²Kahramanmaraş
Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi,
Kahramanmaraş.

Öz

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri fiziksel uygunluk uzmanı olarak kabul edildikleri için hitap ettikleri gruplara fiziksel aktivite yaptırmak ve bir egzersiz programı önermek durumundadır. Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerini tespit etmek. Araştırma evrenini Kahramanmaraş bölgesinde bulunan milli eğitime bağlı okullarda beden eğitimi ve spor öğretmenliği yapan öğretmenler, örneklem grubunu ise çalışmamıza gönüllülük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle katılan 162 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmuştur. Katılımcıların egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerini ölçmek için Tuncel ve Tuncel (2009) tarafından geliştirilen anketin 51 maddelik düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyi bölümü kullanıldı. Ölçeğin Cronbach Alpha yöntemi ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı .99 olarak hesaplanmıştır. Normallik sınaması Kolmorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. İki grup arasında Mann-Whitney U testi üç ve üstü gruplar arasında Kruskall Wallis testi uygulanmıştır. Farkın hangi gruptan kaynaklandığı Post-Hoc Dunnett C testi yapılmıştır. Anlamlılık seviyesi olarak $p<0.01$ alınmıştır. Sonuç olarak, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite ve Bilinç Düzeylerinin ortalama değerinde olduğu bulundu. Aynı zamanda Beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyi, medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, aylık gelir, aile büyüklüğü, egzersiz hakkında bilgi sahibi olup olmama durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Egzersiz Bilgi Düzeyi, Egzersiz Bilinç Düzeyi

Sorumlu Yazar:

Hüseyin EROĞLU
eroglu1@gmail.com

**Investigation of Exercise Knowledge and Awareness Levels of
Physical Education and Sports Teachers**

Abstract

Since physical education and sports teachers are accepted as physical fitness specialists, they have to offer physical activity and an exercise program to the groups they address. The aim of this study is to determine the exercise knowledge and levels of physical education and sports teachers. The research population consists of teachers who teach physical education and sports in schools affiliated to national education in the Kahramanmaraş region, and the sample group consists of 162 physical education and sports teachers who randomly participated in our study on a voluntary basis. The 51-item regular exercise and physical activity awareness section of the questionnaire developed by Tuncel and Tuncel (2009) was used to measure the exercise knowledge and awareness levels of the participants. The reliability coefficient of the scale calculated with the Cronbach Alpha method was calculated as .99. Normality test was evaluated with Kolmorov-Smirnov test. The Mann-Whitney U test was applied between the two groups and the Kruskall Wallis test was applied between the groups of three and above. Post Hoc-Dunnett C test was performed from which group the difference originated. The significance level was taken as $p<0.01$. As a result, it was found that Physical Education and Sports Teachers' Exercise and Physical Activity and Consciousness Levels were above the average value. At the same time, a significant difference was found according to the physical education teachers' exercise and physical activity awareness level, marital status, number of children, monthly income, family size, whether they have knowledge about exercise or not.

Keywords: Physical Education and Sports Teachers, Exercise Knowledge Level, Exercise Awareness Level

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
21.07.2023

Kabul Tarihi:
22.10.2023

Online Yayın Tarihi:
28.03.2024

*Bu çalışma Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans tezi olarak sunulmuştur.

Giriş

Çağımızda doğal gıda ve çiftlik hayvanları yerini işlenmiş gıda, şeker ve doymamış yağlara bırakmış; günlük fiziksel aktivite yerini motorlu ve otomatik araçlara ve hareketsiz bir çalışma hayatına bırakmıştır. Hayatı kolaylaştıran teknolojinin gelişmesi, fiziksel aktivite için harcanan zamanı önemli ölçüde kısaltmıştır. Bu, düşük fiziksel aktivite seviyelerine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıkların artmasına sebep olmuştur. Gün içinde oturarak geçirilen süre ile kalp ile ilgili hastalık riskinin önemli ölçüde arttığı belirtilmektedir (Şenel, 2019). 20. yüzyılda bilim ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte ülkelerdeki sanayileşme ve makineleşme, insanlara günlük yaşamlarında boş zamanları için zaman yaratırken, insanlar genellikle hareketsizliği tercih etmiş ve bu sorunu ortadan kaldırmak için çaba göstermemişlerdir (Ersöz, 2011).

Sağlık 1940'lı yıllarda "hasta olmama" hali diye ifade ediliyorken, zamanımızda Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yalnızca hastalığın ya da sakatlığın olmaması olarak değil fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden iyi olma hali olarak ifade etmiştir (Tuncel vd., 2016).

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının hareketi tarafından oluşturulan ve dinlenmenin üzerinde enerji harcanmasına sebep olan herhangi bir hareket olarak tanımlanmıştır. Sonuç olarak, fiziksel aktivite terimi, mesleki faaliyetler, ev işleri, ulaşım ve boş zaman etkinlikleri dahil olmak üzere neredeyse bütün insan hareketi biçimlerini içerir. Egzersiz, vücuda kondisyon kazandırmak amacıyla planlanmış, yapılandırılmış ve tekrar edilen fiziksel aktivitedir. Egzersiz, kardiyovasküler dayanıklılık, kuvvet ve direnç antrenmanı ve esneklikten oluşur (Tuncel vd., 2016). İlgili literatür düzenli fiziksel aktivitenin ruh sağlığını olumlu geliştirdiğini, anksiyete ve stres göstergelerini azalttığını, saldırganlık ve öfke gibi duyguları kontrol altına almaya yardımcı olduğunu, uykunun kalitesini artırdığını ortaya koymuştur (Kingston vd., 2006). Egzersiz ve spor, bireylerin sadece sosyalleşme aracı olmayıp, egzersiz ve sporun içinde yer alan hareketler ve oyunlarla bireyin kendini kanıtlamasına ve dolayısıyla duygularını göstermesine olanak sağlamaktadır. Spor sayesinde insanlar başta saldırganlık ve stres dürtüleri olmak üzere birçok olumsuz olaydan uzaklaşarak kendilerini kontrol etmeyi öğrenirler (Var, 2018).

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri, sporun toplumda yaygınlaşmasında ve alışkanlık haline gelmesinde önemli rol oynamaktadır. Bunu yapabilmeleri için öncelikle egzersiz ve sağlık konusunda bilgi sahibi olmaları gerekiyor. Beden eğitimi ve spor oğretmenleri fiziksel uygunluk uzmanı olarak kabul edildiğinden, hitap ettikleri gruplara (çocuklar, sporcular, yetişkin kadın ve erkekler ve yaşlı kadın ve erkekler) fiziksel aktivite sağlamak ve egzersiz programı önermek zorundadırlar. Buradan hareketle çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor oğretmenlerinin egzersiz konusundaki bilgi ve bilinç düzeylerini belirlemek ve buna göre önerilerde bulunmaktır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Kahramanmaraş bölgesinde milli eğitime bağlı okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin egzersiz bilgi ve düzeylerini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada nicel araştırma modeli uygulanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Kahramanmaraş ilindeki okullarda beden eğitimi ve spor dersi veren öğretmenler oluşturmaktadır. Örneklem grubumuz seçkisiz yöntemle araştırmaya gönüllü olarak katılan 162 beden eğitimi ve spor öğretmeninden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik özellikler sosyodemografik bilgi formu ile değerlendirildi. Çalışma grubunun egzersiz bilgi ve farkındalık düzeylerini ölçmek için Tuncel ve Tuncel (2009) tarafından geliştirilen, geçerliliği ve güvenilirliği hesaplanan 82 maddeden oluşan Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeyi anketi kullanılmıştır (Tuncel ve Tuncel, 2009).

Verilerin Analizi

Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeyi Anketinin 82 maddesinden 31 maddesi kişisel bilgileri, 51 maddesi ise düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyini ölçer. Bu çalışmada anketin 51 maddelik düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi bölümü kullanılmıştır. Anketin bu bölümünün kullanılması için yazarlardan yazılı izin alınmıştır. 51 maddenin düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi için güvenilirlik katsayısı 0,99'dur. Kapsam geçerliliği için spor bilimleri, egzersiz ve sağlık alanlarında çalışan bilim uzmanlarının görüşlerine başvurulmuştur. Anketin yapı geçerliği faktör analizi ile incelenmiş ve 51 maddenin madde-toplam korelasyonlarının 0,58 ile 0,85 arasında değiştiği görülmüştür. Her madde "Hiçbir fikrim yok" (1 puan), "Duydum" (2 puan), "Çok iyi biliyorum" (3 puan) şeklinde puanlanmaktadır. Her bir madde için ortalama puanın yanı sıra, anketin toplam puanının da ortalaması alınır. Yüksek puan, yüksek farkındalık düzeyini gösterir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin farkındalık düzeyi araştırmaya katılan tüm katılımcıların ortalama puanının üstünde veya altında olarak değerlendirilmiştir. Düzenli Egzersiz/Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeyi Anketi katılımcıların kendileri tarafından yanıtlanmıştır.

Araştırmanın genel amaçları doğrultusunda toplanan veriler SPSS.22 programında analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında değerlendirilen Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin öncelikle Sağlık-Egzersiz/Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeyleri puanlanmış ve aritmetik ortalaması alınmıştır. Cronbach Alpha yöntemi ile değerlendirilen ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,99'dur. Kolmorov-Smirnov testi ile "beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyleri" Normallik açısından incelenmiş ve dağılımın normal olmadığı görülmüştür. Bu nedenle araştırma soruları için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. İki grup arasında Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla grup arasında Kruskal Wallis testi uygulandı. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını görmek için Post Hoc-Dunnnett C testi yapıldı. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.01$ alınmıştır.

Tablo 1

Çalışmaya Katılan Öğretmenlerin Fiziksel Özelliklerini Gösteren Tablo

N=162	\bar{X}	S
Yaş (yıl)	28.19	11.30
Boy (cm)	172.27	8.22
Vücut ağırlığı (kg)	70.40	14.89

Araştırmanın Etiği

Bu çalışma Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 30.11.2020 tarih ve 2020/05 sayılı toplantısında alınan 02 sayılı kararla Etik Kurul Onayı ile gerçekleştirilmiştir. Mevcut araştırma süresince "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Tablo 2

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeyi Ölçeğine Verdikleri Yanıtların Ortalama Puanlarını Gösteren Tablo

N:162	Min.	Max	\bar{X}	S
EFABD	0	3	2.29	0.80

EFABD= Egzersiz ve fiziksel aktivite ve bilinç düzeyi

Araştırmaya katılan öğretmenlerin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyleri $\bar{X} = 2,29$, $S = 0,80$ olarak hesaplanmıştır (Tablo 2).

Tablo 3

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeylerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Farklılığını Gösteren Tablo

Sıra Numaraları		
Yaşadığı yer	N	Sıra N. Ort.
İl	131	76,45
İlçe	18	82,61
Köy	4	69,75
Toplam	153	

$\chi^2 = 0,418$, $sd = 2$, $p = 0,811$

Bağımlı değişkenin (beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi) normal dağılmaması ve bağımsız değişkenin (ikamet edilen yer değişkeni) 2'den fazla kategoriye sahip olması nedeniyle Kruskal-Wallis testi yapılmış ve sonucun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde yaşanılan yer değişkenine göre istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığı sonucunu desteklemektedir (Tablo 3).

Tablo 4

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Farklılığını Gösteren Tablo

Sıra Numaraları					Toplam
Medeni durum	N	Sıra N. Ort.	Sıra N. Toplamı	Mann-Whitney U	
Evli	64	104.66	6698.50	Wilcoxon W	5391.500
Bekar	91	59.25	5391.25	Z	-6.222
Toplam	155			p	0,000

$p < 0,01$

Bağımlı değişkenin (beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi) normal dağılmaması ve bağımsız değişkenin (medeni durum) 2 kategoriye sahip olması nedeniyle Mann-Whitney U testi yapılmış ve sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu, bu farkın evliler lehine olduğu sonucunu desteklemektedir (Tablo 4).

Tablo 5

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeylerinin Çocuk Sayısı Değişkenine Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Farkını Gösteren Tablo

Sıra Numaraları			
Çocuk Sayısı	N	Sıra N. Ort.	
0	64	42,45	0<1,2,3
1	11	67,59	
2	27	84,61	
3 ve üstü	13	71,15	
Toplam	115		

$\chi^2=34.282$, $sd=3$, $p=0.000$, $p<0.01$, 0:çocuk yok, 1: 1 çocuk, 2:2 çocuk, 3:3 ve üstü çocuk.

Bağımlı değişkenin (beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi) normal dağılmaması ve bağımsız değişkenin (çocuk sayısı) 2'den fazla kategoriye sahip olması nedeniyle Kruskal-Wallis testi yapılmış ve sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu sonucunu desteklemektedir. Hangi gruplar arasında fark olduğunu görmek için Post Hoc-Dunnett C testi yapılmış ve çocuğu olanların (1, 2, 3 ve üzeri) olmayanlara göre egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalığının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 5).

Tablo 6

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeylerinin Aylık Kazançlarına Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Farkını Gösteren Tablo

Sıra Numaraları			
Aylık Kazanç	N	Sıra N. Ort.	
0-3999 TL	45	52,61	1<3,4
4000-4999 tl	19	58,63	2<4
5000-5999 tl	28	79,86	3<4
6000-6999 tl	14	108,25	
7000-7999 tl	10	64,15	
8000 ve üzeri	19	68,71	
Toplam	135		

$\chi^2=25.779$, $sd=5$, $p=0.000$, $p<0.01$, 1:0-3999TL, 2:4000-4999 TL, 3:5000-5999 TL, 4:6000-6999 TL, 5:7000-7999 TL, 6:8000TL ve üzeri.

Bağımlı değişkenin (beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi) normal dağılmaması ve bağımsız değişkenin (aylık kazanç) 2'den fazla kategoriye sahip

olması nedeniyle Kruskal-Wallis testi yapılmış ve sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin aylık kazanç değişkenine göre egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu sonucunu desteklemektedir. Hangi gruplar arasında fark olduğunu görmek için Post Hoc-Dunnett C testi yapılmış ve aylık kazancı 6000-6999 TL olanların egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalığının 0-3999 TL, 4000-499 TL ve 5000-5999 TL olanlara göre daha yüksek olduğu; aylık kazancı 5000-5999 tl olanların egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi 0-3999 tl olanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 7

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeylerinin Aile Büyüklüğüne Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Farklılığını Gösteren Tablo

Sıra Numaraları					
Aile büyüklüğü	N	Sıra N. Ort.	Sıra N. Toplamı	Mann-Whitney U	1315,000
Çekirdek aile	123	72,69	8941,00	Wilcoxon W	8941,000
Geniş aile	31	96,58	2994,00	Z	-2,673
Toplam	154			p	0.008

p<0.01

Bağımlı değişkenin (beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi) normal dağılmaması ve bağımsız değişkenin (aile büyüklüğü) 2 kategoriye sahip olması nedeniyle Mann-Whitney U testi yapılmış ve sonuç istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde aile büyüklüğü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, bu farkın geniş aileler lehine olduğu sonucunu desteklemektedir (Tablo 7).

Tablo 8

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Alkol Kullanıp Kullanmama Durumuna Göre Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İstatistiksel Olarak Anlamlı Farkı Gösteren Tablo

Sıra Numaraları		
Alkol kullanıyormusunuz	N	Sıra N. Ort.
Evet	14	88,89
Hayır	140	78,03
Bıraktım	3	78,17
Toplam	157	

$X^2=0.732$, $sd=2$, $p=0.693$

Bağımlı değişkenin (beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi) normal dağılmaması ve bağımsız değişkenin (alkol kullanıp kullanmama) 2'den fazla kategoriye sahip olması nedeniyle Kruskal-Wallis testi yapılmış ve sonucun istatistiksel olarak önemli olmadığı görülmüştür. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde alkol kullanım değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucunu desteklemektedir (Tablo 8).

Tablo 9

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sigara İçip İçmemelerine Göre Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İstatistiksel Olarak Anlamlı Farkı Gösteren Tablo

Sıra Numaraları		
Sigara kullanıyorsunuz	N	Sıra N. Ort.
Evet	27	93,98
Hayır	119	74,69
Bıraktım	11	88,82
Toplam	157	

$\chi^2=4.540$, $sd=2$, $p=0.103$

Bağımlı değişkenin (beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi) normal dağılmaması ve bağımsız değişkenin (sigara içme durumu) 2'den fazla kategoriye sahip olması nedeniyle Kruskal-Wallis testi yapılmış ve sonucun istatistiksel olarak önemli olmadığı görülmüştür. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde sigara içme değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucunu desteklemektedir (Tablo 9).

Tablo 10

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeylerinin Genel Sağlık Durumuna Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Farkını Gösteren Tablo

Sıra Numaraları		
Genel sağlık durumunuz hakkında aşağıdaki tanımlardan hangisi doğrudur	N	Sıra N. Ort.
Orta	19	58,87
İyi	78	82,35
Çok iyi	47	82,45
Mükemmel	13	75,88
Toplam	157	

$\chi^2=4.506$, $sd=3$, $p=0.212$

Bağımlı değişkenin (beden eğitimi oğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi) normal dağılmaması ve bağımsız değişkenin (genel sağlık durumu değişkeni) 2'den fazla kategoriye sahip olması nedeniyle Kruskal-Wallis testi yapılmış ve sonucun istatistiksel olarak önemli olmadığı görülmüştür. Bu durum beden eğitimi oğretmenlerinin genel sağlık durumu değişkenine göre egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucunu desteklemektedir (Tablo 10).

Tablo 11

Beden Eğitimi ve Spor Oğretmenlerinin Egzersiz Konusunda Yeterli Bilgiye Sahip Olup Olmamlarına Göre Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İstatistiksel Olarak Anlamlı Farkı Gösteren Tablo

Sıra Numaraları		Toplam			
Egzersiz hakkında yeterince bilgi sahibi olduğunuzu dşnyormusunuz	N	Sıra N. Ort.	Sıra N. Toplamı	Mann-Whitney U	1075,500
Evet	114	91,07	10381,50	Wilcoxon W	2021,500
Hayır	43	47,01	2021,50	Z	-5,431
Toplam	157			p	0.000

P<0.01

Bağımlı değişkenin (beden eğitimi oğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi) normal dağılmaması ve bağımsız değişkenin (egzersiz bilgi düzeyi) 2 kategoriye sahip olması nedeniyle Mann-Whitney U testi yapılmış ve sonuç istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi oğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde egzersizi bilme değişkenine göre istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu, bu farkın bilenler lehine olduğu sonucunu desteklemektedir (Tablo 11).

Tablo 12

Beden Eğitimi ve Spor Oğretmenlerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeylerinin Aylık Antrenman Sayısına Göre İstatistiksel Olarak Anlamlı Farkını Gösteren Tablo

Sıra Numaraları	
Ayda Kac Ant. Yap	N Sıra N. Ort.
1-5	13 46,92
6-10	21 51,33
11-15	37 59,03
16-20	28 62,32
21 vest	12 49,92
Total	111

X²=3,344, sd=4, p=0.502

Bağımlı değişkenin (beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi) normal dağılmaması ve bağımsız değişkenin (aylık antrenman sayısı) 2'den fazla kategoriye sahip olması nedeniyle Kruskal-Wallis testi yapılmış ve sonuç istatistiksel olarak önemli çıkmamıştır. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde aylık antrenman sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucunu desteklemektedir (Tablo 12).

Tartışma ve Sonuç

Okullarda görev ifa eden Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin egzersiz bilgi ve farkındalık seviyelerini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmanın sonuçları ilgili literatürde incelenmiş ve tartışma bölümü oluşturulmuştur.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık seviyelerinin değerlendirildiği bu çalışmada Tablo 2'de Egzersiz ve Fiziksel Etkinlik ve Farkındalık seviyelerinin ortalama $X: 2,29 \pm 0,80$ puan olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalık Düzeyi puanlarının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Tuncel ve Tuncel'in yaptıkları bir çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sağlık-egzersiz/fiziksel aktivite alışkanlıkları ve farkındalık seviyelerinin diğer bölüm öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulundan mezun olan öğrencilerin beden eğitimi ve spor öğretmeni olmaları dikkate alındığında bu çalışmanın sonuçlarını desteklediğini söyleyebiliriz. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden mezun olan bölümlerin müfredatlarının Egzersiz ve Fiziksel Aktivite ile doğrudan ve dolaylı olarak ilgili olduğu, egzersiz ve fiziksel aktivite ile ilgili yoğun bir eğitimden geçtikleri söylenebilir. Antrenörler, beden eğitimi ve spor öğretmenleri dahil olmak üzere spor uzmanlarının, diğer insanlardan daha yüksek Egzersiz ve Fiziksel Aktivite Farkındalığına sahip olmaları beklenir. Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin spor aktivitelerinden hoşlandıkları ve spor yapmaktan keyif aldıkları için takım sporları yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır (Yıldırım ve ark., 2006). Bu da demek oluyor ki üniversite öğrencileri diğer insanlara göre daha bilinçli olduğu ve hayatlarının geri kalanında da bunu devam ettirdikleri, sporun hayatlarının bir parçası haline geldiğini söyleyebiliriz. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri de bu grupta yer aldığından onların da aynı bilince sahip olmaları doğaldır. Çalışmamızı destekleyen başka bir çalışmada üniversite çalışanlarının fiziksel aktivite farkındalık düzeyi puanlarının yüksek olduğu ($X: 2,52 \pm 0,51$) ancak egzersiz oranları (%40,6), Bilgisayar/Televizyon alışkanlıkları ve stres düzeyleri (%69,9) ile ilgili sonuçlar incelendiğinde sağlıklı yaşam ile ilgili alışkanlıkların kazandırılması gerektiği sonucuna varılmıştır. Kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, çalışan kadınların fiziksel aktivite ve egzersiz konusundaki bilgi ve farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Şenel, 2019). Çalışan kadınların

büyük çoğunluğunun eğitimli kadınlar olduğu düşünüldüğünde bu durum çalışmamızı destekler niteliktedir diyebiliriz.

Beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin yaşanılan yer değişkenine göre istatistiksel olarak önemli olmadığı bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde yaşanılan yer değişkenine göre istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığı sonucunu desteklemektedir. Bu durum şu şekilde yorumlanabilir, araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun şehir merkezinde yaşamasından kaynaklanmış olabilir. Çalışma grubu beden eğitimi ve spor öğretmenleri olduğu için yaşanılan yerin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyini etkilemeyeceği söylenebilir. Bir çalışmada doğum yeri şehir merkezinde olan çalışmayan kadınların egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi puanlarında ($2,29 \pm 0,42$) kırsal kesimdekilere göre ($2,14 \pm 0,39$) istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmuştur ($p=0,007$). Görüldüğü gibi şehirde yaşayanların puanları daha yüksek bulunmuştur (Şenel, 2019).

Beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyleri medeni durum değişkeni açısından değerlendirildiğinde sonucun istatistiksel olarak önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu sonucunu desteklemektedir, evli olanların egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi puanlarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz (Tablo 4). Evlilerin hayat açısından daha tecrübeli ve daha bilinçli oldukları düşünüldüğünde bu sonucun normal bir durum olduğu söylenebilir. Yapılan bir çalışmada medeni durum (evli/eşli), eğitim düzeyi ve boş zamanların fiziksel aktivite farkındalığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Evlilerin fiziksel aktivite farkındalığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Medeni durum, eğitim, boş zaman fiziksel aktivitesi ve seçilmiş kondisyon değişkenleri farkındalıkla pozitif olarak ilişkilirken, seçilen kondisyon değişkenleri hem aerobik hem de kaslı fiziksel aktivite tavsiyelerinin doğru bilgisiyle pozitif olarak ilişkilendirilmiştir. Ayrıca medeni durumun kas tipi aktivite tavsiyelerini bilme ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Özyar, 2003).

Beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin çocuk sayısı değişkenine göre sonucun istatistiksel olarak önemli olduğu bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu sonucunu desteklemektedir. Gruplar arasındaki farkı görmek için Post Hoc- Dunnett C testi yapılmış ve çocuğu olanların (1, 2, 3 ve üzeri) olmayanlara göre egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalığının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yani

çocuk sayısı fazla olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalığının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin aylık kazanç değişkenine göre sonucun istatistiksel olarak önemli olduğu bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin aylık kazanç değişkenine göre istatistiksel olarak önemli farklılık gösterdiği sonucunu desteklemektedir. Gruplar arasındaki farkı görmek için Post Hoc-Dunnett C testi yapılmış ve aylık kazancı 6000-6999 TL olanların egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalığının 0-3999 TL, 4000-499 TL ve 5000-5999 TL olanlara göre daha yüksek olduğu; aylık kazancı 5000-5999 tl olanların egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalığının aylık kazancı 0-3999 tl olanlara göre daha yüksek olduğu görüldü. Gelir düzeyi yükseldikçe egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin arttığı görüldü. Daha önce yapılan araştırmalar, yaş, eğitim, cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi, etnik köken, gelir, çalışma durumu ve kişisel sağlık değerlendirmesinin tavsiye bilgisi ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Özyar, 2003). Literatürde rekreasyonel egzersiz motivasyonunda en önemli faktörün "para" olduğuna dair birçok çalışma bulunmaktadır (Ertürk, 1975; Kavcar, 1982; Özalp ve Ataünal, 1977; Ataünal, 1988). İncelenen başka bir çalışmada rekreasyonel tercihlerde gelirin en etkili parametrelerden biri olduğunu ve gelir ile rekreasyonel faaliyetlere katılım arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir (Müderrişoğlu ve Uzun, 2004).

Beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin aile büyüklüğü değişkenine göre sonucun istatistiksel olarak önemli olduğu bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin aile büyüklüğü değişkenine göre istatistiksel olarak önemli farklılık gösterdiği, bu farkın kalabalık aileler lehine olduğu sonucunu desteklemektedir. Buna göre aile büyüdükçe beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi artmaktadır. Ailenin genişlemesi daha fazla insanla daha fazla etkileşim olacağı anlamına geldiği için egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeyi puanını yükselttiği söylenebilir. Oyun, hareket ve spor şeklindeki fiziksel etkinliklere katılım, hareket eğitiminin bir parçasıdır ve sosyokültürel, okul, aile, çevre ve toplumun etkili unsurlarından bağımsız değildir (Özden, 1999).

Beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin alkol kullanıp kullanmadıkları değişkenine göre sonucun istatistiksel olarak önemli olmadığı bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin alkol kullanım değişkenine göre istatistiksel olarak önemli farklılık göstermediği sonucunu desteklemektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin

sigara kullanıp kullanmama değişkenine göre sonucun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi oğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin sigara içme değişkenine göre istatistiksel olarak önemli farklılık göstermediği sonucunu desteklemektedir. Bu sonuç, katılımcıların çok azının alkol ve sigara kullanması nedeniyle elde edilmiş olabilir. Optimal egzersiz yoğunluğu konusunda fikir birliği olmamasına rağmen fiziksel aktivite, bağımlılık düzeneğindeki nörotransmitterleri etkileyerek alkolün olumsuzluğunu yok eder (Şenel, 2019; Baki ve Gökçek, 2007). Madde bağımlılığı tedavisinde orta şiddette aerobik egzersiz ve zihin-vücut egzersizleri kullanılmaktadır (Şenel, 2019; Dilaver, 1996). ABD'nin Kaliforniya eyaletinde yapılan bir çalışmada sağlıkla ilgili 7 uygulama olarak sigara içmeme, fiziksel aktivite, orta düzeyde alkol kullanıp kullanmama, ortalama vücut ağırlığı, 7-8 saatlik uyku süresi, kahvaltı alışkanlığı ve oğğün aralarında atıştırmama gibi 7 faktör belirlenmiştir (Tuncel ve ark., 2016). Egzersiz alkol ve sigara kullanımını azalttığı için böyle bir sonuç elde edilmiş olabilir. Üniversite oğrencileri ile çalışma grubu olarak yapılan bir çalışmada oğrencilerin %36,3'ü alkol, %23,1'i sigara, %73,6'sı kahve, %86,8'i çay ve %73,6'sı kola içmiştir. Bu çalışmadan da anlaşıldığı üzere egzersiz farkındalığı yüksek olanların alkol ve sigara tüketimi de düşüktür (Karagözoğlu, 2003). Fiziksel egzersiz seviyeleri, farklı ülkelerden nispeten ayrıcalıklı genç Avrupalıların örnekleri arasında oldukça değişkendir. Diğer sağlık davranışları ve duygusal esenlik ile olan ilişkiler, düzenli fiziksel egzersizin sağlıklı bir yaşam tarzıyla tutarlı olduğunu göstermektedir. Sosyo-kültürel farklılıklara rağmen sağlık inançlarıyla olan bağlantılar tutarlıdır, ancak hareketsiz bir yaşam tarzının sağlık üzerindeki sonuçları hakkında yetersiz bilgi endişe kaynağı olmaya devam etmektedir (Öztürk, 1998).

Beden eğitimi oğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin genel sağlık durumu değişkenine göre sonucun istatistiksel olarak önemli olmadığı bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi oğretmenlerinin genel sağlık durumu değişkenine göre egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığı sonucunu desteklemektedir. Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun sağlık düzeylerini ortalamanın üzerinde görmesinden dolayı böyle bir sonuç elde edilmiş olabilir. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu bilindiğinden (Şenel, 2019; Tuncel ve ark., 2016; Tuncel ve Tuncel, 2009; Tunay & Tedavi, 2008), sağlık düzeyi ortanın üzerinde olan bireylerin egzersiz puanlarının ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin yüksek olması beklenir (Tablo 10). Yeşilfidan (2016) da sağlıkla ilgili eğitimin obezite riski taşıyan ergenlerin sağlık davranışları üzerindeki etkisini incelemiş ve 78 kadın ve erkek katılımcının aldığı eğitimin sağlıklı yaşam tarzı davranışları ve fiziksel aktivitede artışa yol açtığını tespit etmiştir. (Ertan ve Özyol, 2020).

Beden eğitimi oğretmenlerinin egzersiz yapma düzeyleri ve fiziksel aktivite farkındalıkları değişkenine göre sonucun istatistiksel olarak önemli olduğu bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi

oğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin egzersiz hakkında bilgi sahibi değişkenine göre istatistiksel olarak önemli farklılık gösterdiği, bu farklılığın bilenler lehine olduğu sonucunu destekler niteliktedir. Farkındalık düzeyleri yüksek olduğu için egzersiz konusunda bilgi sahibi olduklarını düşünmeleri ve bu sonucun alınması normaldir. Düzenli egzersiz, egzersiz hakkında bilgi sahibi olmak demektir. Bu farkındalık seviyesini arttırır. Beden eğitimi ve spor oğretmenleri aynı zamanda spor uzmanı oldukları için egzersiz konusunda bilgi sahibi olanların egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık puanlarının yüksek olması beklenmektedir.

Beden eğitimi oğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin aylık antrenman sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak önemli olmadığı bulunmuştur. Bu durum beden eğitimi oğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite farkındalık düzeylerinin aylık antrenman sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak önemli farklılık göstermediği sonucunu desteklemektedir. Beden eğitimi ve spor oğretmenlerinin sporu bir meslek ve yaşam biçimi haline getirmeleri nedeniyle haftalık yaptıkları egzersiz sayısının fazla olması onların farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın sonucuna göre şu önerilerde bulunabiliriz:

-Beden eğitimi ve spor oğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyi bilgilerini oğrencilerine ve velilerine de aktarmalıdır.

- Beden eğitimi ve spor oğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyi skorunu daha da yükseltmek için spor bilimleri fakültelerinin ve beden eğitimi ve spor yüksek okullarının müfredatında egzersiz ve fiziksel aktivite ile ilgili ders sayısını arttırmalıyız.

- Beden eğitimi ve spor oğretmenlerinin egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyi skoru yüksek olduğu için bu bilgilerinin normal vatandaşın egzersiz ve fiziksel aktivite bilinç düzeyini yükseltmek için bilgilendirme yapabilirler.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 30.11.2020

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2020-05

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Ataüinal, A. (1987). *Yükseköğretim Kurulu'nun ilköğretim yetiştirmeye ilişkin projeksiyonu*. Öğretmen Yetiştiren Yükseköğretim Kurumlarının Dünü-Bugünü-Geleceği Sempozyumu, (ss.207-230), Ankara, Türkiye.
- Baki, A., ve Gökçek, T. (2007). Matematik öğretmeni adaylarının benimsedikleri öğretmen modeline ilişkin bazı İpuçları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(32), 22-31.
- Dilaver, H. (1996). *Türkiye'de öğretmen istihdamının dünü, bugünü ve yarını, Eğitimimize Bakışlar*. Kültür Koleji Vakfı Yayınları 1, İstanbul.
- Ersöz G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim dalı, İzmir.
- Ertan, G. A., ve Özyol, F. C. (2020). Effects of health-related knowledge and aerobic exercise on lower secondary school students' obesity awareness and physical activity levels. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 297-303, <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.62.297.303>.
- Ertürk, S. (1975). *Eğitimde program geliştirme* (2. Baskı). Cihan Matbaası. Ankara.
- Karagözoğlu, G. (2003). *Eğitim Sistemimizde öğretmen yetiştirme politikamıza genel bir bakış*. Eğitimde yansımalar: VII Çağdaş Eğitim Sistemlerinde Öğretmen Yetiştirme Sempozyumu, Cumhuriyet Üniversitesi Kültür Merkezi, (ss.10 12), Sivas, Türkiye.
- Kavcar, C. (1982). Tarihe karışan bir öğretmen yetiştirme modeli: Yüksek öğretmen okulu. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 15(1), 197-214, https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000829.
- Kingston, K. M., Horrocks, C. S., ve Hanton, S. (2006). Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender. *European Journal of Sport Science*, 6(01), 53-63. <https://doi.org/10.1080/17461390500440889>
- Müderisoğlu, H., ve Uzun, S. (2004). Abant İzzet Baysal Üniversitesi orman fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri. *Turkish Journal of Forestry*, 5(2), 108-121, <https://doi.org/10.18182/tjf.31717>.
- Özalp, R., ve Ataüinal, A. (1977). *Türk milli eğitim sisteminde düzenleme teşkilatı*. Milli Eğitim Basımevi. İstanbul.
- Özden, Y. (1999). *Eğitimde dönüşüm eğitimde yeni değerler*. Pegem A Yayınları, Ankara.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Bağırğan Yayımevi, Ankara.
- Özyar, A. (2003). Milli Eğitim Bakanlığı'nın öğretmen yetiştirme politikaları. [Çevrim-içi: http://oyegm.meb.gov.tr/ortasayfa/gn_md_sunnu.htm], Erişim tarihi: 23 Temmuz 2003.
- Şenel A. (2019). *Çalışan ve çalışmayan kadınların egzersiz bilgi ve bilinç düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim dalı, Denizli.
- Tunay, V. B., ve Tedavi, F. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Sağlık Bakanlığı Yayını, Ankara.
- Tuncel F., Tuncel S., Yüksel, H. S., ve Var, S. M. (2016). Ankara üniversitesi kolejlerinde çalışan personelin sağlıklı Yaşam alışkanlıkları ve fiziksel aktivite bilinç düzeyleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 109-119. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000288
- Tuncel, S. D., ve Tuncel, F. (2009). Üniversite öğrencilerinin sağlık-egzersiz/fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 51-58.
- Var, L. (2018). Kırşehir'de yaşayan bazı kadınların spor yapma ve yapmama nedenleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 2320-2328. <https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.03.014>
- Yıldırım, D., Yıldırım, E., Ramazanoğlu, F., Ümit, U., Tuzcuoğulları, T., ve Demirel, E. T. (2006). Üniversite öğrencilerinin spora bakış açıları ve spor yapma durumu. *Firat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 49-53.



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.