

Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Fiziksel Aktiviteleri İle Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi (Bilecik İli Örneği)

An Investigation of Free Time Physical Activities and Life Quality Levels in University Students' (The Case of Bilecik Province)

Tarık Furkan ÇAKIR¹, Kübra ÖZDEMİR²

ÖZ

Çalışmanın amacı, Bilecik ilinde üniversite eğitimi gören öğrencilerin fiziksel aktivite ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişki incelenerek, sporun yaşam kalitesini arttırmadaki önemini ortaya koyabilmektir. Çalışmaya 175' i kadın ve 210' u erkek olmak üzere toplam 385 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde t testi ve serbest zaman fiziksel aktiviteleri ile yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile de Pearson Correlation analiz tekniği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerinin ve ölçeklerden aldıkları ortalama puanların belirlenmesi için yüzde, frekans ve ortalama puanları incelenmiştir. Elde edilen veriler SPSS 26 paket programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet, medeni durum düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu ($p<0,05$), yaşam kalitesi düzeyine göre ise eğitim düzeyi ve medeni durum düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri erkeklerin kadın öğrencilere göre yüksek olduğundan fiziksel aktiviteye yönelik projeler yapılarak katılmaları teşvik edilmelidir. Yine yaşam kalitesine yönelik aktivitelerin saatlerinin artırılması sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite, Serbest Zaman

ABSTRACT

This study investigates revealing the importance of sports in increasing the quality of life by examining the relationship between physical activity and quality of life of students studying at the Bilecik University. A total of 385 people, 175 women and 210 men, participated in the study. Personal Information Form, Leisure Time Physical Activity Restraints Scale and World Health Organisation Quality of Life Scale were used as data collection tools in the study. In the analysis of the data, t test and Pearson Correlation analysis technique was used to determine whether there is a statistical relationship between leisure time physical activities and quality of life. In addition, percentage, frequency and average scores were examined to determine the demographic characteristics of the participants and the average scores they got from the scales. The obtained data were analyzed with SPSS 26 package program. In line with the data obtained, it was determined that there was a significant difference ($p<0,05$) in gender and marital status levels in the physical activity levels of university students, and there was a significant difference ($p<0,05$) in education level and marital status levels according to the quality of life level. Since the physical activity levels of university students are higher among male than female students, they should be encouraged to participate in physical activity projects. Again, it can be ensured that the hours of activities for quality of life can be increased.

Keywords: Quality of Life, Physical Activity, Leisure Time

Bu araştırmanın etik onayı Atatürk Üniversitesi E-70400699-050.02.04-2200022228 sayılı, 2022/1 Fakülte Etik Kurulu Kararı ve Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi 24.03.2022 tarih ve E-83518519-044-86104 sayılı belge ile onaylanmıştır. Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığında yürütülen Tarık Furkan ÇAKIR' a ait yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹Tarık Furkan ÇAKIR, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Öğrencisi, furkancakir_55@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-6195-9931

²Doç. Dr. Kübra ÖZDEMİR, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Atatürk Üniversitesi, kubra.ozdemir@atauni.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1576-2131

İletişim / Corresponding Author:
e-posta/e-mail:

Kübra ÖZDEMİR
kubra.ozdemir@atauni.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 27.06.2023
Kabul Tarihi/Accepted: 22.04.2024

GİRİŞ

Serbest zaman, bireyin hayatının her döneminde var olan, yaşam kalitesi ve toplumsal gelişmişlik gibi ilişkili konuları bünyesinde barındıran bir kavramdır. Günümüzde yoğun iş hayatları ve pandemi gibi sosyal olaylar karşısında insanların yaşadığı stresten etkilenen boş zaman alanlarında da çeşitli değişiklikler yaşanmaktadır. Değişen teknolojik gelişmeler sayesinde, bireylerin sahip oldukları serbest zaman süresinin giderek arttığı ve insanların çalışma yaşamından daha fazla serbest zamana sahip olduğu söylenebilir.

Serbest zaman kavramı genellikle kısıtlanmadan hür olmak, özgür şekilde yaşamayı seçmek, çalışmadan geriye kalan zaman veya zorunlu birtakım görevlerden sonraki kalan vakit şeklinde açıklanabilir.¹ Bu bağlamda bireyler çalışmadan geriye kalan vakitlerini en iyi şekilde değerlendirmek için fiziksel aktivitelerden yararlanırlar.

Fiziksel aktivite, bedenin hareketli kılınması sonucunda bireyin sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimine olumlu katkı sağlayan aynı zamanda kişilerin kaliteli ve sağlıklı yaşamasını sağlayan bir etkidir.² Fiziksel aktivite kavramı ile ilgili literatürde fazlasıyla farklı tanımlamalar yapıldığı görülmektedir. Fiziksel aktivite kavramı, kas ve eklem aracılığıyla enerji harcaması olarak neticelenen vücut hareketleri olarak ifade edilerek³ iskelet kası ile yapılan ve enerji tüketimiyle sonuçlanan vücut hareketleridir.⁴ Yani iskelet kaslarının vasıtasıyla enerji harcamasını yükselten vücut eylemleri şeklinde tanımlanmaktadır.⁵

Günlük yaşantıda sağlık ekipleri sistemli bedensel etkinliklerin önemini vurgulamakta, aktif olmama durumunun kalp ve damar düzeni bakımından tehlike teşkil ettiği bildirilmektedir.⁶ Yani fiziksel aktivite; koroner kalp hastalıkları riskini azaltarak kolesterolü düzenler. Kan dolaşımını artırarak kalp ve akciğerlerin direncini

artırır.⁷ İnsanların sosyalleşme arzusu, hastalıklardan kaçınma isteği, kilo kontrollerini dengede tutması, yaşam içerisindeki sorunlardan uzaklaşması, kötü alışkanlıklardan korunması, serbest zamanlarını verimli hale getirmek istemesi ve en önemlisi sağlıklı bir şekilde yaşamını devam ettirebilmesi için fiziksel aktivitelerden kopmamaları gerekir.⁸ Ayrıca artan fiziksel aktivite, obezite yönetimi için kapsamlı yaşam tarzı müdahalesinin temel bir bileşenidir.^{9, 10}

Yaşam kalitesi kavramı genellikle sağlık kavramı ile ilişkilendirilmiştir. Yaşam kalitesi sağlıklı olmayı ifade eder. Bunun yanı sıra yaşam kalitesi kavramı sağlığını kaybetmiş olan kişilerin tedavi süreçlerinin gözlenebilmesi ve değerlendirilebilmesi bakımından önem arz etmektedir. Yaşam kalitesi kavramının tanımı kişilerde farklı algılanmasından dolayı açık, net ve geniş bir tanımlama yapılması zordur. Yaşam kalitesi sadece sağlık yönünden iyi olmak değil, fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden de iyi olma kavramlarını içinde barındıran bir iyi olma hali olarak tanımlanabilmektedir.¹¹ İyi olma haline bireyin, serbest zamanını değerlendirirken yararlandığı etkinliklerden olan spor yapmasını örnek verebiliriz.

Koruyucu ve önleyici sağlık önerilerinin başında spor yapma alışkanlığı gelmektedir.⁵⁻¹²⁻¹³ Evrenle bütünleşmede, sağlıklı bir toplum olmada ve ilerlemede, sporun önemi ve yeri yadsınamaz.¹⁴ Bireylerde sürekli olarak yapılan fiziksel aktivitenin sağlık ve yaşam kalitesi üzerine olan bazı faydalarını; kalp ve damar hastalıklarından korunma, hipertansiyon ve kan kolesterol seviyesini koruma, akciğer kapasitesini geliştirme, kas gücü ve esnekliği artırması şeklinde sıralayabiliriz.¹⁵ Bu kapsamda Bilecik ilinde üniversite eğitimi gören öğrencilerin fiziksel aktivite ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişki incelenerek, sporun yaşam kalitesini arttırmadaki önemini ortaya koyabilmek çalışmanın amacıdır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama yöntemi bu çalışmada kullanılmıştır. Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için kullanılan tarama (survey) araştırması, veri toplanmayı hedefleyen çalışmalardır.¹⁶ Bu nedenle tarama modelleri, geçmişte veya şu an devam eden bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımlarıdır.¹⁷

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Bilecik Şeyh Edabali Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; gelişigüzel lisans ve önlisans öğrenimi gören 175 kadın, 210 erkek olmak üzere toplam 385 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmacının saptanan örneklem büyüklüğüne göre herhangi bir şekilde evrenin bir parçasını seçmesidir. Herhangi bir okula gidip saptanacak sayıda (100 öğrenci gibi) rastlanan öğrenciyi olasılıklı olmadan örnekleme alma gelişigüzel örneklemedir.^{18, 19} Çalışmaya gönüllü katılan her bir öğrenciyeye demografik bilgi toplama formu verilerek, öğrenciler çalışma içeriği hakkında bilgilendirilmiştir.

Veri Toplama Araçları ve Süreci

Çalışmada, Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K) ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği- Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) uygulanmış olup ölçeğin ilk sayfasında demografik bilgiyi sorgulayan (cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi) sorular sorulmuştur. SZFA-K ölçeği 8 alt boyutu olmak üzere 6'lı likert tipinde ve toplam 38 maddeyi içererek katılımcıların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımını sınırlayan faktörleri ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı Tesis için 0,88, Fiziksel Algı alt boyutu için 0,92, Yetenek Algısı 0,86, İrade 0,83, Sosyal Çevre 0,85, Gelir 0,92, Zaman 0,88, Sosyal Aile 0,87 ve toplam ölçek için 0,93'tür. Elde edilen değerler ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.²⁰

WHOQOL-BREF-TR ise; Türkçe uyarlama çalışmaları Eser ve ark., (1999) tarafından yapılmıştır.²¹ Ölçeğin Türkçe adaptasyonunda toplam 27 soruyu kapsamaktadır. Ölçek kısa ve uzun olmak üzere iki form şeklindedir. Çalışmada ölçeğin kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları, psikolojik yaşam kalitesi 0,67, sosyal yaşam kalitesi 0,56, çevresel yaşam kalitesi 0,74 ve fiziksel yaşam kalitesi 0,76'dır. Test tekrar test güvenilirliği 0,51 ile 0,81 arasında değişmektedir.

SZFA-K ve WHOQOL-BREF ölçekleri 407 kişiye araştırmacı tarafından yüz yüze, bireysel ve online olarak uygulanmıştır. Uygulanan 407 anketten 22 tanesi eksik bilgidendir dolayı değerlendirmeye alınmamış ve 385 tanesi değerlendirilmeye tabi tutulmuştur.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma 17.01.2022 tarihinde Atatürk Üniversitesi E-70400699-050.02.04-2200022228 sayılı, 2022/1 Fakülte Etik Kurulu Kararı ve 24.03.2022 tarihinde Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi'nden gerekli izinler alınarak yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 26.0 İstatistik Paket Programı kullanılmıştır. Veriler SPSS Programına aktarıldıktan sonra veri kalite kontrolü yapılmış, hatalı veri girişleri kontrol edilmiştir. Çalışma kapsamında ikili gruplarda ölçekten alınan puanlar arasında farkın anlamlılığı için bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla gruplar için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (t testi) istatistik teknikleri uygulanmış ve serbest zaman fiziksel aktiviteleri ile yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile de Pearson Correlation analiz tekniği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini ve ölçeklerin ortalama puanlarını belirlemek için yüzde, frekans ve ortalama puanlar incelenmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışma kapsamında serbest zaman fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki farklı değişkenler açısından istatistiksel sonuçlar tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Değişkenler	n	%	
Cinsiyet	Kadın	175	45,5
	Erkek	210	54,5
Medeni Durumu	Evli	121	31,4
	Bekâr	264	68,6
Eğitim Düzeyi	Ön Lisans	102	26,5
	Lisans	283	73,5
Gelir Düzeyi	0 ile 750 TL		
	751 ile 1500 TL		
	1501 ile 2500 TL	78	20,3
	2501 ile 5000 TL	138	35,8
	5001 TL ve üzeri	73	19,0
		44	11,4
	52	13,5	

Tablo 1'e göre araştırmada toplam 175 (%45,5) kadın, 210 (%54,5) erkek, 264 (%68,6) bekâr, 121 (%31,4) evli katılımcı olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde ise 102'sinin (%26,5) ön lisans ve 283'ünün (%73,5) üniversite düzeyinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir düzeyleri incelendiğinde ise en yüksek gelir düzeyi 751-1500 tl arası 138 (%35,8) olduğu görülmüştür. Lisanslı sporcu durumuna göre incelendiğinde ise katılımcıların toplam 77 (%20,0) lisanslı sporcu olduğu, 308 (%80,0) lisanslı sporcu olmadığı görülmüştür.

Tablo 2. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Düzeyleri Cinsiyet Parametrelerine Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Fiziksel Aktivite	Kadın	175	2,11	,78	383	-	5,82
	Erkek	210	2,56	,74			

*p<0,05

Tablo 2' de araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyetlere göre farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla oluşturulan birbirlerine bağlı olmayan grupların T-Testi analiz neticesinde, cinsiyetler arasında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır (p<0,05). Erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri ortalama puanları, kadınlardan daha yüksek düzeyde çıkmıştır

Tablo 3. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kalitesi, Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Medeni Durum	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Fiziksel Aktivite	Bekar	264	2,24	,79	383	-	2,65
	Evli	121	2,47	,79			
Yaşam Kalitesi	Bekar	264	3,41	,50	383	1,70	,089
	Evli	121	3,31	,45			

*p<0,05

Tablo 3'de araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeyleri, medeni hal durumuna göre farklı olup olmadıklarını saptamak amacıyla oluşturulan birbirlerinden bağımsız olan grupların t-Testi analizi neticesinde, yaşam kalitesi düzeyi medeni duruma göre farklılaşmamaktayken fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Evlilerin fiziksel aktivite düzeyinin ortalama puanları, bekarlardan daha yüksek düzeyde çıkmıştır.

Tablo 4. Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kalitesi, Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Eğitim Seviyesi	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Fiziksel Aktivite	Ön Lisans	102	2,40	,86	374	1,39	,16
	Lisans	283	2,28	,76			
Yaşam Kalitesi	Ön Lisans	102	3,35	,56	374	-,69	,03*
	Lisans	283	3,39	,44			

*p<0,05

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeyleri, eğitim düzeyi değişikliğine göre farklılıklarını saptamak amacıyla oluşturulan

birbirlerinden bağımsız olan grupların T-Testi analizi neticesinde, fiziksel aktivite düzeyi eğitim düzeyi duruma göre farklılaşmamaktayken, yaşam kalitesi

düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur. ($p<0,05$). Lisans okuyan bireylerin yaşam

Araştırmamızda Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkisini farklı demografik özelliklerle değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

İlgili literatürde yapılan araştırmaları incelediğimizde; İnal ve Salar (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmanın sonucuna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını daha yüksek algıladıkları tespit etmiştir.²² Enişte (2021) üniversite öğrencileri ile yürütülen başka bir çalışmada ise yine fiziksel aktivite düzeylerine göre erkeklerin lehine anlamlı farklılıklar olduğunu rapor etmiştir.²³ Ayrıca böyle bir durumun oluşumun sebebi olarak erkeklerin toplumsal olarak daha rahat hareket etme imkanlarının olması, kendini gerçekleştirme ve beğenilme arzusunun etkisinden kaynaklandığını düşündüklerini bildirmiştir. Genç ve ark., (2011) genç erişkinlerle yaptığı araştırmanın sonucuna göre erkeklerin fiziksel aktivite değerleri kadınlardan yüksek bulunduğunu bildirmiştir.²⁴ Özudođru (2013), üniversite personelleri ile yaptığı araştırmasının sonucunda fiziksel aktivitede düzeyine göre genel anlamda erkeklerin ortalamasının kadınlarından daha yüksek olduğunu görmüştür.²⁵ Ayrıca Bozdağ'ın (2019), Aydemir'in (2019) ve Salgın'ın (2020) yaptıkları çalışmalarda cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyine baktıklarında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık olduğunu saptamışlardır.²⁶⁻²⁷⁻²⁸

Polat ve Şimşek (2015) erkek öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım seviyelerinin kızların ortalamalarından daha yüksek olduğunu ve aralarında da anlamlı farklılık olduğunu bildirmişlerdir.²⁹ Can ve ark., (2022) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmanın sonucuna göre kadınlar erkeklere göre sosyal alan ile fiziksel aktiviteye karşı tavırları, zorunlu işlerinden dolayı fiziksel aktiviteye zaman ayıramamaları, egzersize ile fiziksel aktiviteye karşı yetenek, başlama arzusu ve

kalite düzeyleri ortalama puanları, ön lisans okuyanlardan daha yüksek düzeyde çıkmıştır. bu etkinlikleri sürdürme iradelerini daha kısıtlayıcı olma sebebini bildirmiştir.³⁰

Çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktivite düzeylerini medeni durum göre incelediğimizde; evlilerin fiziksel aktivite düzeyleri ortalama puanları, bekarlarınkinden daha yüksek düzeyde olduğu ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

İlgili literatürde yapılan araştırmaları incelediğimizde; Özudođru (2013) yaptığı araştırmasının sonucuna göre evli üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyinin bekar olanlara göre daha aktif oldukları görüldüğünü belirtmiştir.²⁵ Can (2013), masa başı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeylerinin inceledikleri araştırmanın sonucuna göre evli olan bireylerin bekar olanlara kıyasla fiziksel aktivite seviyelerinin daha yüksek olduğu ve aralarında da anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.³¹ Aydın ve Kamuk (2021) evli olan hemşirelerin bekarlara kıyasla daha aktif olduklarını bulmuştur.³² Yıldırım (2019) sağlık personeli üzerinde yapılan başka bir çalışmada, bekarların evlilerden daha aktif oldukları ve bunun bekar bireylerin kendilerine ayırdıkları zamanın daha fazla olmasından kaynaklanmış olabileceği bildirilmiştir.³³

Yine Güven ve Uğurlu (2021) fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerle yaptığı araştırmasında medeni durum ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ama evlilerin diğer kişilere kıyasla her iki şiddete egzersize katılımlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.³⁴

Çalışmamıza katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktivite düzeylerini eğitim düzeyine göre incelediğimizde; ön lisansta öğrenim gören bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ortalama puanları, lisans düzeyinde öğrenim görenlerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fakat

lisans okuyan bireylerin yaşam kalite düzeyleri ortalama puanları, ön lisans okuyanlardan daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Erüzün (2017) yaptığı araştırmada yaşam kalitesi ölçek toplamı incelendiğinde eğitim düzeyi ön lisans/lisans olanlar ile lise olanlar arasında anlamlı farklılık olduğunu bildirmiştir. Bu araştırma çalışmamızla aynı doğrultudadır.³⁵

Polat (2018), polis memurlarının eğitim seviyelerine (ön lisans, lisans ve lisansüstü) göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir.

Eğitim seviyelerinde anlamlı değişimler olmasa da eğitim seviyesi yükseldikçe fiziksel aktivite seviyesinde de bir artış olduğunu ve en yüksek ortalamaya sahip olan grubun lisansüstü eğitime sahip olanların olduğunu bildirmiştir³⁶. Yine Can (2013) ile Korkmaz ve Demirkıran (2017) yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir.^{33, 37} Bu araştırmaların sonuçları ile bizim araştırmamızın sonuçları birbiriyle paralellik göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları üniversite öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet, medeni durum, değişkenleri üzerinde farklılıklardan etkilendiği, eğitim düzeyi, gelir düzeyi değişkenliklerinden etkilenmediği göstermektedir.

Öğrencilerin yaşam kalitesi düzeyine göre ise cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenleri üzerinde farklılıklardan etkilendiği, medeni durum ve gelir düzeyi, değişkenliklerinden etkilenmediği görülmüştür. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi düzeyleri

arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerin yaşam kalitesini etkileyen farklı faktörler de (psikolojik, sosyal ve kültürel etkenler) değerlendirilerek ve fiziksel aktivite düzeylerini artıracak kampüs içi etkinlik programları düzenleyerek karşılaştırmalı araştırma yapılabilir. Yine farklı bölgelerdeki üniversite öğrencileri ile çalışmanın grubu genişletilerek araştırma yapılabileceği önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Torkildsen, G. (2005). "Leisure and Recreation Management". (5th Edition). London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
2. Çakır, Z, Gönen, M, ve Ceyhan, M.A. (2021). "Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi". Editör: Doğan, Y.I., Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Yaklaşımlar-2. Çizgi Kitabevi. Ss.144-163.
3. Zorba, E. (2010). "Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Ders Notları". Erişim adresi: http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9vekat=. (Erişim Tarihi: 10.10. 2022).
4. Scott, S. (2008). "Able Bodies Balance Training". New York: Human Kinetics.
5. Vural, Ö. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
6. Butte, N.F, Watson, K.B, Ridley, K, Zakeri, I.F, McMurray, R.G, Pfeiffer, K.A, Crouter, S.E, Herrmann, S.D, Bassett, D.R, Long, A, Berhane, Z, Trost, S.G, Ainsworth, B.E, Berrigan, D. And Fulton, J.E. (2018). "A Youth Compendium Of Physical Activities: Activity Codes And Metabolic Intensities". Med Sci Sports Exerc.;50(2):246-56.
7. Murathan, T, Yetiş, Ü, Murathan, F, Aktuğ, Z.B, ve Dündar, A. (2013). "Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi". Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 100-107.
8. Demir, G.T, ve Cicioğlu, H.İ. (2018). "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (Fakmö): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". Journal of Human Sciences, 15(4), 2479-2492.
9. Ryan, D. and Heaner, M. (2013). "For Managing Overweight And Obesity İn Adults. Preface To The Full Report". Obesity Silver Spring, 22 (2), 1- 3.
10. Yazıcı, A.G. ve Özdemir, K. (2020). "Obezite ve Obezite Yönetimi", In spor bilimlerinde teori ve araştırmalar II, Ankara: Gece Kitaplığı, 2020, ss. 449-468.
11. Başaran, S, Güzel, R. ve Sarpel, T. (2005). "Yaşam Kalitesi ve Sağlık Sonuçlarını Değerlendirme Ölçütleri". Romatizma, 20, 55-63.
12. Çağlayan Tunç, A, Zorba, E. ve Çingöz, Y.E. (2020). "Covid 19 Salgını Döneminde Egzersizin Yaşam Kalitesine Etkisi". Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6 (1), 127-135.
13. Akoğuz Yazıcı, N. (2022). "Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Araştırılması". Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı. 1139-1154.
14. Yazıcı, A.G. (2014). "Toplumsal Dinamizm ve Spor". Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 3(1), 403.
15. Gür, H. (2000). "Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi". 6. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
16. Büyüköztürk, Ş, Çakmak, E.K, Akgün, Ö.E, Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). "Bilimsel Araştırma Yöntemleri". Ankara: Pegem.

17. Karasar, N. (2009). "Bilimsel Araştırma Yöntemi". Ankara: Nobel Yay.
18. Dawson B, Trapp, R.G. (2001). "Probability&related topics for making inferences about data". Basic&Clinical Biostatistics. 3rd Edition, Lange medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing Division, 2.,69-72.
19. Pagano, M. (1993). "Gauvreau. Sampling Theory". Duxbury Press, 46972.
20. Öcal, K. (2012). "Ölçek Geliştirme: Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K)". Hacettepe J. of Sport Sciences, 23 (2), 50-60.
21. Eser, E, Fidaner, H, Fidaner, C, Yalçın, E, Elbi H. ve Göker, E. (1999). "WHOQOL-100 ve WHOQOL-Bref'in Psikometrik Özellikleri". 3P Psikiyatri Psikofarmakoloji Dergisi, 2, 23-40.
22. İnal, Ö. ve Salar, S. (2019). "Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları İle Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki". Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 8(1), 45-52.
23. Enişte, E. (2021). Niğde Ömer Halisdemir Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
24. Genç, A, Şener, Ü, Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). "Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıkların Araştırılması". Kocatepe Tıp Dergisi, 12, 145-150.
25. Özüdoğru, E. (2013). Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
26. Bozdağ, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
27. Aydemir, İ. (2019). Farklı Alanlarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
28. Salgın, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçim Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
29. Polat, C. ve Şimşek Yıldırım, K. (2015). "Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği". Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(15), 354-369.
30. Can, H.B, Örs, F.B. ve Keklicek, H. (2022). "Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Fiziksel Aktivitelere Katılımı Kısıtlayan Faktörlerin Cinsiyete ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığına Göre Karşılaştırılması". Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation, 9(1), 59-67.
31. Can, S. (2013). Masa Başı Çalışan Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçüm Yöntemlerinin Karşılaştırılması ve Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
32. Aydın, Y. ve Kamuk, Y.U. (2021). "Hemşirelerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin, Yaşam Kalitesi ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi". Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(1), 88-105.
33. Yıldırım, Y. (2019). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
34. Güven, G. ve Uğurlu, O. (2021). "Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi". Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 168-188.
35. Eruzun, C. (2017). Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkilerinin Araştırılması: B-Fit Spor Merkezleri Üyeleri Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
36. Polat, Ö. (2018). Polis Memurlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi (Artvin İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
37. Korkmaz, N.H. ve Demirkıran, N. (2017). " Hastanede Çalışan Sağlık Personellerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi". Sport Sciences (NWSASPS),12(4), 52-62.