

BEDEN EĞİTİMİ BÖLÜMÜNDEKİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DURUMUNUN İNCELENMESİ

Orunbayev Azamat

Buhara devlet üniversitesi

Spor teorisi ve metodolojisi anabilim dalı bağımsız araştırmacı

azamatorunbayev@gmail.com

Özet. Bu çalışmanın amacı, öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerini belirleyerek, fiziksel aktivite seviyeleri ile bölüm, sınıf, yaş, cinsiyet, çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma grubunu, 2024-2025 güz döneminde beden eğitimi bölümünde öğrenim gören 208 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 36.5% kadın, 63.5% erkektir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu (IPAQ) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22 yazılım programı kullanılmış, analizlerde “sıklık, yüzde ve Ki-Kare” testlerinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, beden eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sıklık ve yüzde dağılımları değerlendirildiğinde; öğrencilerin 59.1% yeterli düzeyde, 33.2% düşük düzeyde fiziksel aktiviteye katıldığını belirtirken, 7.7% ise fiziksel olarak aktif olmadığını ifade etmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde bölüm, sınıf, cinsiyet değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, spor, öğrenci, beden eğitimi, cinsiyet, üniversite gençliği, fiziksel aktivite düzeyi, yaşam tarzı, sağlık davranışları, akademik başarı

INVESTIGATION OF THE PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION STATUS OF STUDENTS IN THE PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT

Orunbayev Azamat

Bukhara state university

Department of sports theory and methodology

independent researcher

azamatorunbayev@gmail.com

Abstract. The aim of this study is to determine students' physical activity levels and to examine the relationship between these levels and variables such as department, class level, age, gender. The research group consists of 208 students studying in the physical education department during the 2024–2025 fall semester. Of the participants, 36.5% were female and 63.5% were male. The International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ) was used to assess the students'

physical activity levels. The data were analyzed using SPSS 22 software, employing frequency, percentage, and Chi-square tests. The significance level was accepted as .05. According to the results, when the frequency and percentage distribution of students' physical activity levels were evaluated, 59.1% of the students reported participating in physical activity at a sufficient level, 33.2% at a low level, and 7.7% reported being physically inactive. No statistically significant differences were found in physical activity levels according to department, class level, or gender variables.

Keywords: Physical activity, sport, student, physical education, gender, university youth, physical activity level, lifestyle, health behaviors, academic achievement

Giriş

Günlük yaşantının her alanındaki hızlı değişim ve teknolojik gelişmeler birey ve toplum yaşamını büyük ölçüde etkilemiştir. Sanayi devriminden önce inşaat, taşıma, tarım gibi günlük işler için gerekli enerjinin büyük bölümü kas gücüyle sağlanırken, bu oran günümüzde çok düşük seviyelere inmiş, bu tür işler makineler tarafından yapılmaya başlanmış ve kaslar daha az kullanılmaya başlamıştır. Özellikle günlük yaşantıya makinelerin girmesi, ulaşım kolaylıkları, televizyon ve bilgisayar kullanımının yaygınlaşması fiziksel aktivitenin azalmasına ve dolayısıyla enerji harcamasının düşmesine neden olmuştur. Sonuç olarak, modern insan kaslarını sadece zorunlu durumlarda kullanan, ekstra fiziksel çaba göstermeyen ve bazal metabolizma dışında çok az enerji harcayan hareketsiz bireyler haline gelmiştir. [1]

Günlük yaşamda fiziksel hareketsizlik, sakatlık, hastalık ve ölüm açısından önemli riskler taşımaktadır. Hareketsiz yaşam tarzı; yüksek tansiyon, obezite, kas zayıflığı, osteoporoz, tip 2 diyabet, kalp hastalıkları, bazı kanser türleri, solunum kapasitesinde azalma, sindirim ve boşaltım güçlükleri, duruş bozuklukları, kas gücü ve dayanıklılık kayıpları, kolay sakatlanma, kemik yoğunluğunda azalma, eklem problemleri, kan şekeri ve yağ düzeylerinde artış, kilo artışı, şekil bozuklukları, endişe ve depresyon gibi çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. [2]

Fiziksel aktivite, enerji harcamasına neden olan iskelet kasları aracılığıyla yapılan her türlü bedensel hareket olarak tanımlanır. Bu hareketler, dinlenik enerji harcamasına ek olarak vücutta belirgin enerji tüketimi sağlar. [3]

Orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivite; koroner kalp hastalığı, diyabet, obezite ve hipertansiyon riskinin azalmasına katkı sağlar. Aynı zamanda yüksek

tansiyonu olan bireylerde kan basıncını düşürür, kemik yoğunluğunu artırarak osteoporoza karşı koruyucu etki gösterir. Bunun yanında kişinin kendine güvenini artırır, psikolojik iyi oluş halini destekler, stres ve strese bağlı sağlık sorunlarını azaltır, yorgunluk ve ağrı şikayetlerini hafifletir ve bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sağlar. Özellikle genç bireylerde fiziksel aktivite; kendini ifade etme becerisini geliştirme, özgüveni artırma, başarıya ulaşma, sosyal iletişim kurma, dayanışma ve centilmenlik gibi değerleri benimsemede önemli rol oynar. Ayrıca zihinsel yorgunluğu ve gerginliği azaltarak genel yaşam kalitesini yükseltir. [4]

Bu çalışmanın amacı, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve bu düzeyler ile bölüm, sınıf, yaş, cinsiyet, sigara ve alkol kullanımı gibi değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektir.

Araştırma modeli

Bu araştırmada, beden eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesine yönelik olarak, öğrencilerin görüşleri mevcut durumları içerisinde ele alınarak betimlenmiştir.

Veri toplama aracı

Araştırmada kullanılan veriler, iki farklı form aracılığıyla toplanmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin veriler “Uluslararası fiziksel aktivite değerlendirme anketi - kısa form (IPAQ short form)” ile elde edilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf gibi sosyo-demografik bilgileri ise “Kişisel bilgi formu” ile toplanmıştır.

Uluslararası fiziksel aktivite değerlendirme anketi kısa formu

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ), 15-65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. IPAQ, kısa ve uzun form olmak üzere iki şekilde uygulanmaktadır. Anketin geliştirilme süreci 1998 yılında Cenevre’de başlamış, ardından birçok ülkede geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalar sonucunda IPAQ’un fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmede güvenilir bir yöntem olduğu kabul edilmiştir. Özbekistanda da üniversite öğrencileri üzerinde benzer çalışmalar

yapılmış ve anketin geçerli olduğu saptanmıştır. IPAQ Kısa Formu, dört ana bölümden ve toplam yedi sorudan oluşmaktadır. 18-69 yaş aralığındaki bireyler için önerilen bu anket, son yedi gün içinde en az 10 dakika süreyle yapılan fiziksel aktivitelere yönelik sorular içermektedir. Ankette; şiddetli fiziksel aktiviteler, orta şiddetli fiziksel aktiviteler ve yürüyüş sıklığı ve süresi sorgulanmaktadır. Ayrıca bireylerin hareketsiz olarak geçirdikleri süre de değerlendirilir. Fiziksel aktivite düzeylerinin hesaplanmasında MET (Metabolik Eşdeğer) yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntemle göre belirlenmiş standart MET değerleri şunlardır:

Şiddetli fiziksel aktivite: 8.0 MET

Orta şiddetli fiziksel aktivite: 4.0 MET

Yürüme: 3.3 MET

Oturma: 1.5 MET

Bu değerler kullanılarak haftalık fiziksel aktivite puanları hesaplanır. Örneğin, haftada 5 gün 30 dakika yürüyen bir bireyin yürüme puanı şu şekilde hesaplanır:

$$3.3 \times 5 \times 30 = 495 \text{ MET-dk./hafta}$$

IPAQ puanlama yönergeleri şu şekildedir:

Şiddetli aktivite puanı: $8 \times \text{gün sayısı} \times \text{dakika}$

Orta şiddetli aktivite puanı: $4 \times \text{gün sayısı} \times \text{dakika}$

Yürüme puanı: $3.3 \times \text{gün sayısı} \times \text{dakika}$

Toplam fiziksel aktivite puanı: Üç puanın toplamı

Fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılması ise şu şekildedir:

Aktif olmayan düzey: Toplam puan < 600 MET-dk./hafta

Düşük düzey: $600 \leq \text{Toplam puan} < 3000$ MET-dk./hafta

Yeterli düzey: Toplam puan ≥ 3000 MET-dk./hafta

Verilerin analizi

Öğrencilerin fiziksel aktivite puanları yukarıda belirtilen formüller kullanılarak hesaplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 yazılımı ile analiz edilmiştir. Analizlerde sıklık, yüzde ve Ki-Kare testleri kullanılmış, anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın çalışma evrenini oluşturan öğrencilerin kişisel özelliklerine ve fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin fiziksel aktivite ölçeğine ilişkin betimsel istatistikleri

Öğrenci Kümesi	f	%
Aktif olmayan	16	7.7
Düşük aktivite	69	33.2
Yeterli aktivite	123	59.1

Tablo 1 incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı şu şekildedir: 59.1% yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye sahipken, 33.2% düşük düzeyde fiziksel aktivite göstermekte, 7.7% ise fiziksel olarak aktif değildir. Bu sonuçlar, öğrencilerin büyük bir bölümünün yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri

Fiziksel aktivite düzeyi	Kadın (N=76)	%	Erkek (N=132)	%
Aktif olmayan	8	10.5	8	6.1
Düşük aktivite	24	31.6	45	34.1
Yeterli aktivite	44	57.9	79	59.8

Tablo 2 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde bazı farklılıklar gözlemlenmektedir. Kadın öğrencilerin 10.5% aktif olmayan, 31.6% düşük aktiviteye sahipken, 57.9% yeterli düzeyde fiziksel aktivite göstermektedir. Erkek öğrencilerde ise bu oranlar sırasıyla 6.1% aktif olmayan, 34.1% düşük aktivite ve 59.8% yeterli aktivite düzeyinde olarak belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında farklar bulunsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$).

Tablo 3. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre fiziksel aktivite düzeyleri

Fiziksel aktivite düzeyi	1. Sınıf (N=43)	%	2. Sınıf (N=56)	%	3. Sınıf (N=60)	%	4. Sınıf (N=49)	%
Aktif olmayan	4	9.3	4	7.1	4	6.7	4	8.2
Düşük aktivite	15	34.9	14	25.0	21	35.0	19	38.8
Yeterli aktivite	24	55.8	38	67.9	35	58.3	26	53.0

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre fiziksel aktivite düzeylerinde bazı farklılıklar olduğu görülmektedir. 1 sınıf öğrencilerinin 9.3% aktif olmayan, 34.9% düşük aktivite ve 55.8% yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye sahiptir. 2 sınıf öğrencilerinde bu oranlar sırasıyla 7.1% , 25.0% ve 67.9% dur. 3 sınıf öğrencilerinin 6.7% aktif olmayan, 35.0% düşük aktivite, 58.3% ise yeterli düzeydedir. 4sınıf öğrencilerinde ise 8.2% aktif olmayan, 38.8% düşük, 53.0% yeterli fiziksel aktivite düzeyindedir. Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4. Öğrencilerin yaşlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri

Fiziksel aktivite düzeyi	18-20 yaş (N=65)	%	21-23 yaş (N=104)	%	24 yaş ve üzeri (N=39)	%
Aktif olmayan	6	9.2	7	6.7	3	7.7
Düşük aktivite	18	27.7	34	32.7	17	43.6
Yeterli aktivite	41	63.1	63	60.6	19	48.7

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin yaşlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar olduğu görülmektedir. 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin 9.2% aktif olmayan, 27.7% düşük aktivite düzeyinde, 63.1% ise yeterli düzeyde fiziksel aktivite göstermektedir. 21-23 yaş arası öğrencilerde bu oranlar sırasıyla

6.7%, 32.7% ve 60.6% olarak belirlenmiştir. 24 yaş ve üzeri öğrencilerin ise 7.7% aktif olmayan, 43.6% düşük ve 48.7% yeterli fiziksel aktivite düzeyindedir. Yaş grupları arasında farklılıklar gözlemlense de, bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tartışma

Bu araştırmada, beden eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin; cinsiyet, sınıf, yaş gibi değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin büyük çoğunluğu 59.1% yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktadır. Bu durum, öğrencilerin genel olarak aktif bir yaşam tarzını benimsediklerini ortaya koymaktadır. Bu sonucun oluşmasında, bölümün yapısı gereği uygulamalı derslerin ağırlıklı olması, fiziksel aktiviteye uygun ortamların sağlanması ve öğrencilerin hareketli yaşama yatkınlıkları etkili olabilir.

Cinsiyet değişkeni açısından, kadın ve erkek öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeyleri açısından küçük farklar gözlenmiş; ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuç, her iki cinsiyetin de benzer düzeyde aktif bir yaşam tarzı benimsediğini göstermektedir.

Sınıf ve yaş gruplarına göre elde edilen dağılımlar farklılık gösterse de, bu farkların anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin yaş gruplarının birbirine yakın olması ve tamamının genç erişkinlik döneminde yer almasıyla açıklanabilir. Bu bağlamda, yaş veya sınıf düzeyindeki artışın fiziksel aktiviteye katılım üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığı söylenebilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, beden eğitimi bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin büyük oranda yeterli olduğu ve çalışmada ele alınan demografik değişkenlerin bu düzey üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Sonuç

Bu çalışmada, Özbekistan'daki beden eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile cinsiyet, yaş, sınıf kullanımı gibi değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin büyük çoğunluğunun yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye katıldığı tespit edilmiştir. Bu durum, öğrencilerin fiziksel olarak aktif yaşam tarzını benimsediklerini göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmasında, bölümde verilen eğitimin yapısı,

uygulamalı derslerin yoğunluğu, öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin program seçiminde dikkate alınması ve uygun çevresel koşullar etkili olabilir. Sonuç olarak, beden eğitimi bölümü öğrencileri genel olarak yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye sahiptir. Fakat bireysel ve demografik değişkenlerin bu düzeyler üzerinde belirleyici bir etkisi bulunmamaktadır. Bu durum, öğrencilerin fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimi olarak benimsediklerini ve bu alışkanlığın bireysel farklılıklardan bağımsız şekilde sürdürüldüğünü düşündürmektedir.

Kaynaklar

1. Peker, İ., Çiloğlu, F., Buruk, Ş. (2000). Egzersiz ve egzersiz diyetin kan lipidleri üzerine etkisi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(2),33-46.
2. Berlin, J.A., Colditz, G.A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American Journal of Epidemiology*, 132,612-627.
3. Livingstone, M.B., Robson, P.J., Wallace, J.M., McKinley, M.C. (2003). How active are we? Levels of routine physical activity in children and adults. *Proc. Nutr. Soc.* 62, 681-701.
4. Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Reports,100,126-131.