



**T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**RİZE İLİNDE ÜNİVERSİTE DÜZEYİNDE ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN
AKADEMİK BAŞARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Şan POLAT

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Cengiz BAYRAKTAR**

RİZE

2022

KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor AnaBilim Dalında, Dr. Öğr. Üyesi Cengiz Bayraktar danışmanlığında, Şan POLAT tarafından hazırlanan *Rize İlinde Üniversite Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademik Başarı ile İlişkisinin İncelenmesi* adlı bu tez çalışması Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile oluşturulan jüri tarafından/.../2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/ oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Unvanı, Adı Soyadı

İmza

Başkan

:

Üye

:

Üye

:

ETİK BEYAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim hazırlanan “Rize İlinde Üniversite Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademik Başarı ile İlişkisinin İncelenmesi” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılabilecek bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.

24/06/2022

Şan POLAT

ÖN SÖZ

Tez çalışmam ve eğitimim boyunca hiçbir zaman desteğini ve ilgisini esirgemeyen, karşılaştığım birçok problemleri çözmemde sabırla ve özenle yardımcı olan danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Cengiz BAYRAKTAR'a, en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimin ilk gününden itibaren her zaman yanımda yer alan bilgi, deneyim ve tecrübelerini benimle paylaşmaktan çekinmeyen değerli hocam Prof. Dr. Arslan KALKAVAN olmak üzere üzerimde emeği olan tüm hocalarıma desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Aynı zamanda bana yardımlarını esirgemeyen her zaman katkı ve desteklerini gördüğüm Arş. Gör. Halil İbrahim ÇAKIR'a şükranlarımı sunarım.

Son olarak eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme sonsuz teşekkür ederim.

Şan POLAT
2022 / RİZE

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN.....	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IV
TÜRKÇE ÖZET	VI
ABSTRACT.....	VII
KISALTMALAR.....	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
GİRİŞ	1
1. GENEL BİLGİLER	7
1.1. Fiziksel Aktivite	7
1.1.1. Fiziksel Aktivite Tipleri.....	7
1.1.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	9
1.1.3. Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri	10
1.1.4. Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi.....	11
1.1.5. Fiziksel Aktivitenin Frekansı.....	11
1.1.6. Fiziksel Aktivitenin Miktarı ve Süresi.....	12
1.1.7. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi.....	12
1.1.7.1. Kriter Yöntemleri.....	13
1.1.7.2. Objektif Yöntemler	14
1.1.7.3. Subjektif Yöntemler.....	15
1.2. Akademik Başarı	17
1.2.1. Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki	18
1.3. Alan Yazında Yapılan Çalışmalar.....	25
1.3.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	25
1.3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	26
2. GEREÇ VE YÖNTEM	31
2.1. Araştırmanın modeli.....	31

2.2. Evren ve Örneklem	31
2.3. Protokol	31
2.4. Verilerin Toplanması	31
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu	32
2.4.2. Ulusal Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)	32
2.4.3. Akademik Başarının Değerlendirilmesi.....	33
2.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi.....	33
2.6. Bulgular.....	34
2.6.1. Genel Özellikler.....	34
2.6.2. Test Sonuçları.....	37
3. TARTIŞMA VE SONUÇ	47
3.1. Tartışma.....	47
3.2. Sonuçlar.....	52
3.3. Öneriler	54
KAYNAKÇA.....	56
EKLER.....	66
ETİK KURUL KARARI	68

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ana Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

Tez Türü : Yüksek Lisans

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Cengiz BAYRAKTAR

Hazırlayan : Şan POLAT

Yıl : 2022

Sayfa Sayısı : 71

ÖZET

**RİZE İLİNDE ÜNİVERSİTE DÜZEYİNDE ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN AKADEMİK
BAŞARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Bu araştırmanın amacı rize ilinde üniversite öğrenimi gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarıları ile olan ilişkisini ortaya koymaya çalışmaktır. Ayrıca araştırma içerisinde katılımcıların sahip oldukları demografik özelliklerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde ne kadar fark yaratıp yaratmadığını araştırmakta bu araştırmanın bir diğer amacıdır. Bu çalışmanın evrenini, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Rize ilinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfi yöntemle seçilmiş toplam 469 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubunu Rize ilinde üniversite eğitimi gören öğrenciler oluşturmaktadır. Veri Toplama aracı iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda deneklerin genel özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 7 soru ve ikinci kısımda 7 sorudan oluşan “Ulusal Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)” kullanılmıştır. İstatistik testlerin yapılmasında Windows SPSS 26.0 İstatistik programı kullanılmıştır. İstatistik testler olarak öncelikle normallik testleri uygulanmış verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak normallik sınaması yapılmıştır. Normal dağılıma sahip olan verilere ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi’nden faydalanılırken üç ve üzeri grupların karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA testinden faydalanılmıştır. ANOVA testi sonucunda bir fark olması durumunda Tukey-HSD fark analizinden faydalanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilere ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney U uygulanırken üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal-Wallis testi sonucunda anlamlı bulunan gruplar çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Son olarak öğrencilerin genel ağırlıklı not ortalamaları ile fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişki Spearman korelasyon testi ile test edilmiştir. Araştırma Bulguları incelendiğinde katılımcıların yaş, cinsiyet, okul türü, okul yeri, yaşadığı yer ve aile ekonomik durumları açısından fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Ayrıca katılımcıların genel not ortalamaları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak üniversite düzeyinde öğrenim gören erkek öğrenciler kadın öğrencilerden, spor bilimleri fakültesinde okuyanlar diğer fakültelerde okuyanlardan, merkezde ikamet edenler ilçelerde ikamet edenlerden daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görüldü.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite Düzeyi, Akademik Başarı, MET

Recep Tayyip Erdoğan University Institute of Graduate Studies

Department : Physical Education and Sports

Thesis Type : Master Thesis

Supervisor : Asst. Prof. Dr. Cengiz BAYRAKTAR

Author : Şan POLAT

Year : 2022

Pages : 71

ABSTRACT

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL
ACTIVITY LEVELS AND ACADEMIC SUCCESS OF STUDENTS AT
UNIVERSITY LEVEL IN RIZE**

The aim of this research is to reveal the relationship between the physical activity levels of university students in Rize and their academic achievements. In addition, another aim of this research is to investigate whether the demographic characteristics of the participants in the research make a difference on their physical activity levels. The universe of this study consists of university students studying in Rize in the 2021-2022 academic year. The sample of the study, on the other hand, consists of a total of 469 university students selected according to the random method on a voluntary basis. The research group consists of students studying at university in Rize. Data Collection tool consists of two parts. In the first part, the "National Physical Activity Questionnaire (Short Form)" consisting of 7 questions created by the researcher to determine the general characteristics of the subjects and 7 questions in the second part was used. Windows SPSS 26.0 Statistics program was used for statistical tests. As statistical tests, first of all, normality tests were applied and normality test was performed by looking at the kurtosis and skewness values of the data. While the independent sample t-test was used for pairwise comparisons to data with normal distribution, the one-way ANOVA test was used to compare groups of three or more. In case of a difference as a result of the ANOVA test, Tukey-HSD difference analysis was used. While Mann Whitney U was applied for pairwise comparisons to the data that did not have a normal distribution, the Kruskal Wallis test was applied for the comparison of groups of three or more. The groups that were found significant as a result of the Kruskal-Wallis test were determined with the multiple comparison test. Finally, the relationship between the students' general weighted grade point averages and their physical activities was tested with the Spearman correlation test. When the Research Evidence was examined, significant differences were found in the physical activity levels of the participants in terms of age, gender, school type, school location, place of residence, and family economic status. In addition, The study observed that there was no significant relationship between the general grade point averages of the participants and their physical activity levels. As a result, it was seen that male students who is studying at the university level had higher physical activity levels than female students, those studying in the faculty of sports sciences than those studying at other faculties, and those residing in the center had a higher level of physical activity than those residing in the districts.

Keywords: Physical Activity Level, Academic Achievement, MET

KISALTMALAR

%	:	Yüzde
±	:	Artı eksi
AFA	:	Ağır fiziksel aktivite
Bkz.	:	Bakınız
GANÖ	:	Genel ağırlıklı not ortalaması
IPAQ	:	International Physical Activity Questionnaire
MET	:	Metabolik aktiviteye
n	:	Kişi sayısı
OFA	:	Orta yoğunluklu fiziksel aktivite
Ort	:	Ortalama
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
Ss	:	Standart sapma
UFAA	:	Uluslararası fiziksel aktivite anketi
Vd	:	Ve diğerleri
vd	:	Ve diğerleri
WHO	:	World Health Organization
X	:	Ortalama

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Yaşa göre fiziksel aktivite tek yönlü varyans analizi testi sonuçları	37
Tablo 2. Yaşa göre fiziksel aktivite Kruskal Wallis testi sonuçları	38
Tablo 3. Cinsiyete göre fiziksel aktivite T-Testi sonuçları	39
Tablo 4. Cinsiyete göre fiziksel aktivite Mann-Whitney U testi sonuçları.....	39
Tablo 5. Okul türüne göre fiziksel aktivite T-Testi sonuçları	40
Tablo 6. Okul türüne göre fiziksel aktivite Mann-Whitney U testi sonuçları.....	40
Tablo 7. Okul yerine göre fiziksel aktivite T-Testi sonuçları	41
Tablo 8. Okul yerine göre fiziksel aktivite Mann-Whitney U testi sonuçları.....	42
Tablo 9. Yaşadığı yere göre fiziksel aktivite T-Testi sonuçları	43
Tablo 10. Yaşadığı yere göre fiziksel aktivite Kruskal Wallis testi sonuçları.....	43
Tablo 11. Aile ekonomik durumuna göre fiziksel aktivite tek yönlü varyans analizi testi sonuçları.....	44
Tablo 12. Aile ekonomik durumuna göre fiziksel aktivite Kruskal Wallis testi sonuçları	45
Tablo 13. Gano'ya göre fiziksel aktivite Spearman kolerasyon testi sonuçları.....	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişkiler modeli	9
Şekil 2. Fiziksel aktivitenin 5 Alanı	10
Şekil 3. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımı.....	34
Şekil 4. Öğrencilerin yaşlarına göre dağılımı.....	35
Şekil 5. Öğrencilerin okul türüne göre dağılımı	35
Şekil 6. Öğrencilerin okul yerine göre dağılımı	36
Şekil 7.Öğrencilerin yaşadığı yere göre dağılımı	36
Şekil 8. Öğrencilerin aile ekonomik duruma göre dağılımı	37

GİRİŞ

Günümüz toplumunu göz önüne aldığımızda gelişen teknolojinin insanları hareketsizliğe sürekli durağan bir yaşama sürüklediğini görmekteyiz. Toplumun fiziksel aktivite konusunda bilinçsiz olması ve önemini hissetmemesi bu durağanlığı ve hareketsizliği her geçen gün arttırmaktadır. Bu hareketsizlik insanlarda zamanla çeşitli sağlık problemlerine yol açmaktadır. Bu şekilde devam edilmesi durumunda bu tarz hastalıkların sıklığının daha da artacağı tahmin edilmektedir (Fişne, 2009).

Fiziksel aktivite ve spor toplumun büyük bir kesimi için birbirinden farkı olmayan iki kelime olarak değerlendirilmektedir. Fakat iki kavramı incelediğimizde Fiziksel aktivite, kalp ve solunum sistemlerinin kullanımını arttırarak, kas ve iskelet sisteminin enerji harcaması ile gerçekleştirilen aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Fişne, 2009).

Fiziksel aktivitelerin önemi her birey için hissettirilmesi gerekmektedir. Toplumda bir alışkanlık haline dönüştürülmelidir. Bu şekilde birçok psikolojik ve fiziksel sorunun önüne geçileceği düşünülmektedir.

Fiziksel faaliyetlerin düzenli hale getirilmesi genç ve çocuk olarak nitelendirdiğimiz nüfus içinde yer alan bireylerin kötü alışkanlıklar kazanmaması ve sağlıklı bir yaşam sürmesi için önemlidir. Ebeveynler, yerel yönetimler, okullar ve en başta devlet politikalarında bu doğrultuda adımlar atılmasının önem arz ettiği düşünülmektedir (Öcal ve Koçak, 2010).

Akademik başarı öğrencilerin eğitim hayatında girdiği sınavlardan aldığı puanlar sonucu belirlenen bir durumdur. Akademik başarısına göre öğrenciler farklı liselere daha sonra farklı meslek bölümlerine ve üniversitelere ayrılmaktadır. Aileler bu noktada çocuklarının en iyi bölümde ve en iyi üniversitede okumalarını ve son olarak okudukları üniversiteleri başarılı olarak tamamlamalarını istemelerinden kaynaklı olarak hayatlarının tüm odak noktasını akademik başarı üstüne getirmeleri beklemektedir. Bu doğrultuda fiziksel aktivitelerin artması, öğrencilerin spor dallarına katılımının birçok aile tarafından akademik başarısını olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Akademik başarı ve fiziksel aktiviteler arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar incelendiğinde herhangi bir olumsuz sonuca rastlanmadığını söyleyebiliriz. Bu doğrultuda Fedewa ve Ahn (2011) 1947-2009 seneleri arasında yapılmış olan 59

bilimsel çalışmayı içeren 2011 yılında yayınlanmış olan derlemeleri fiziksel aktivitenin çocuklar ve gençler üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır.

Bu doğrultuda;

Ortaöğretimde eğitim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarda, okulun sportif faaliyetlerine katılan öğrencilerin akademik başarı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Öcal ve Koçak, 2010).

Ortaöğretim 8. Sınıf öğrencileriyle yapılan farklı bir çalışmada, bu öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım seviyeleri ile akademik başarıları arasında pozitif yönlü fakat zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bilgin, 2017).

Almanya’da gerçekleştirilen araştırma sonucunda ergenlik döneminde yapılan fiziksel 52 aktivitenin okul başarısını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. (Suchert ve ark, 2016).

Bu çalışmalarda fiziksel faaliyetlerin pozitif yönde etkisi olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan farklı çalışmalarda ise bir etkisinin olmadığı dile getirilmiştir.

Dwyer vd. (1983) Avustralya’da yaptığı araştırmasında haftanın her günün 1 saat 15 dakikalık fitness programı doğrultusunda çalışmalarını sürdüren öğrencilerin 14.haftanın ardından akademik başarılarında herhangi bir değişiklik gözlemlenmemiştir.

Parlaktaş (2018) araştırmasının bulgularına istinaden fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarının önemli bir belirleyicisi olmadığını belirtmiştir.

Yıldız (2017) yapmış olduğu çalışmada Spor takımlarında yer alan öğrencilerin akademik başarı değerlerinin spor takımlarında yer almayanlara göre farklılaşmadığını gözlemlemiştir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı arasındaki ilişkisinin inceleyen çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Rize ilinde üniversite öğrenimi gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarıları ile olan ilişkisini ortaya koymaya çalışmaktadır. Ayrıca araştırma içerisinde katılımcıların sahip oldukları demografik özelliklerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde ne kadar fark yaratıp yaratmadığını araştırmakta bu araştırmanın bir diğer amacıdır.

Araştırmanın Önemi

Akademik başarı ile sportif performans arasındaki ilişkiyi inceleyen **birçok** araştırmaya literatürde rastlamak mümkündür. Ancak üniversite öğrencileri özelinde yapılan araştırmalar özellikle son yıllarda araştırmacıların dikkatini çekmeye başlamıştır. Rize gibi küçük ancak çok sayıda rekreatif etkinlik yapılabilecek bir şehirde üniversite öğrencisi olmak öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını etkileyebilir. Ayrıca bu alışkanlıkların akademik başarı düzeyinden ne kadar etkilenip etkilenmediğini ortaya koymakta literatürde yapılan benzer çalışmalara katkı sağlayacak nitelikte olacaktır.

Problem Cümlesi

Bu çalışmada üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarıları ile bir ilişkisi var mıdır? sorusuna cevap aranmıştır.

Alt Problemler

1. Üniversitede düzeyinde öğrenim katılımcıların yaşa göre fiziksel altivite düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
2. Üniversitede düzeyinde öğrenim katılımcıların cinsiyete göre fiziksel altivite düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
3. Üniversitede düzeyinde öğrenim katılımcıların öğrenim gördüğü okula göre fiziksel altivite düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
4. Üniversitede düzeyinde öğrenim katılımcıların okullarının bulunduğu yere göre fiziksel altivite düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
5. Üniversitede düzeyinde öğrenim katılımcıların yaşadığı yere göre fiziksel altivite düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
6. Üniversitede düzeyinde öğrenim katılımcıların aile ekonomik durumuna göre fiziksel altivite düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
7. Üniversitede düzeyinde öğrenim katılımcıların Fiziksel Aktivite ile GANO düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır ?

Hipotezler

Bu araştırmanın hipotezleri; bazı demografik özellikler açısından, üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin akademik başarıları (genel ağırlıklı not

ortamaları) ve fiziksel aktivite düzeyleri alt boyutlarıyla birlikte ele alınarak H_0 hipotezi (fark yoktur) olarak kurulmuştur.

1. H_{0a} : Katılımcıların yaş değişkenleri açısından fiziksel aktivite oturma alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
 H_{0b} : Katılımcıların yaş değişkenleri açısından ağır fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
 H_{0c} : Katılımcıların yaş değişkenleri açısından orta yoğunlukta fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
 H_{0d} : Katılımcıların yaş değişkenleri açısından yürüme alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
 H_{0e} : Katılımcıların yaş değişkenleri açısından toplam fiziksel aktivite ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
2. H_{0a} : Katılımcıların cinsiyet değişkenleri açısından fiziksel aktivite oturma alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
 H_{0b} : Katılımcıların cinsiyet değişkenleri açısından ağır fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
 H_{0c} : Katılımcıların cinsiyet değişkenleri açısından orta yoğunlukta fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
 H_{0d} : Katılımcıların cinsiyet değişkenleri açısından yürüme alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
 H_{0e} : Katılımcıların cinsiyet değişkenleri açısından toplam fiziksel aktivite ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
3. H_{0a} : Katılımcıların öğrenim gördükleri okul değişkenleri açısından fiziksel aktivite oturma alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
 H_{0b} : Katılımcıların öğrenim gördükleri okul değişkenleri açısından ağır fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
 H_{0c} : Katılımcıların öğrenim gördükleri okul değişkenleri açısından orta yoğunlukta fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
 H_{0d} : Katılımcıların öğrenim gördükleri okul değişkenleri açısından yürüme alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.

- H_{0e} : Katılımcıların öğrenim gördükleri okul değişkenleri açısından toplam fiziksel aktivite ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
4. H_{0a} : Katılımcıların okullarının bulunduğu yer açısından fiziksel aktivite oturma alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
- H_{0b} : Katılımcıların okullarının bulunduğu yer açısından ağır fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
- H_{0c} : Katılımcıların okullarının bulunduğu yer açısından orta yoğunlukta fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
- H_{0d} : Katılımcıların okullarının bulunduğu yer açısından yürüme alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
- H_{0e} : Katılımcıların okullarının bulunduğu yer açısından toplam fiziksel aktivite ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
5. H_{0a} : Katılımcıların yaşadıkları yer değişkenleri açısından fiziksel aktivite oturma alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
- H_{0b} : Katılımcıların yaşadıkları yer değişkenleri açısından ağır fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
- H_{0c} : Katılımcıların yaşadıkları yer değişkenleri açısından orta yoğunlukta fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
- H_{0d} : Katılımcıların yaşadıkları yer değişkenleri açısından yürüme alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
- H_{0e} : Katılımcıların yaşadıkları yer değişkenleri açısından toplam fiziksel aktivite ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
6. H_{0a} : Katılımcıların ailelerinin ekonomik durum değişkenleri açısından fiziksel aktivite oturma alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
- H_{0b} : Katılımcıların ailelerinin ekonomik durum değişkenleri açısından ağır fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
- H_{0c} : Katılımcıların ailelerinin ekonomik durum değişkenleri açısından orta yoğunlukta fiziksel aktivite alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.
- H_{0d} : Katılımcıların ailelerinin ekonomik durum değişkenleri açısından yürüme alt boyutu ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{0e}: Katılımcıların ailelerinin ekonomik durum değişkenleri açısından toplam fiziksel aktivite ortalamalarında anlamlı bir farklılık yoktur.

7. H_{0a}: Katılımcıların fiziksel aktivite oturma alt boyutu ortalamaları ile genel ağırlıklı not ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H_{0b}: Katılımcıların ağır fiziksel aktivite alt boyutu ortalamaları ile genel ağırlıklı not ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H_{0c}: Katılımcıların orta yoğunluklu fiziksel aktivite alt boyutu ortalamaları ile genel ağırlıklı not ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H_{0d}: Katılımcıların yürüme alt boyutu ortalamaları ile genel ağırlıklı not ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H_{0e}: K Katılımcıların toplam fiziksel aktivite ortalamaları ile genel ağırlıklı not ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Araştırmanın Varsayımları

1. Çalışmaya katılan öğrencilerin ölçek sorularına içtenlikle cevap verdikleri,
2. Öğrencilerin bu çalışmaya gönüllü olarak katıldıkları,
3. Örnek grubunun evreni temsil ettiği,
4. Çalışmada kullanılan ölçme araç ve yöntemlerinin ve istatistiksel analizin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2021-2022 Yılı Güz ve Yaz eğitim döneminde Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde eğitim gören 469 öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırma katılımcıların, Ulusal Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form) ölçeğine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Fiziksel Aktivite

Toplumumuzun neredeyse tamamı fiziksel aktivite ve sporu aynı 2 kavram olarak görmektedir. Hâlbuki fiziksel aktivite günlük yaşantımızda kas ve eklemler kullanılarak enerji tüketimi meydana getiren, farklı şiddetlerde uygulanan, buna bağlı olarak kalp ve solunum hızının artmasına neden olan, yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.

Egzersiz ve fiziksel aktivite kavramlarının da birbirinden ayrılmasının tarihide çok eski değildir. Günümüzde egzersiz, fiziksel aktivitelerin bir alt kategorisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Egzersiz, vücut uygunluğunun korunmasını sağlayan planlı ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir (Akyol vd., 2018). Spor ise; kişinin belirli kurallar çerçevesinde araçlı ya da araçsız, ferdi veya grupta halinde, serbest zaman faaliyeti ya da meslek olarak yapılan, kişiyi sosyalleştiren ruh ve fiziğini geliştiren, rekabete dayalı, yardımlaşma ve dayanışmayı sağlayan ve geliştiren kültürel bir kavramdır (Aracı, 2016). Yürümek, oyun oynamak, ev temizlemek, bisiklete binmek, paten kaymak, dans etmek ya da merdiven çıkmak gibi bedensel faaliyetler de spor kapsamında değerlendirilmektedir. Bu nedenle spor aktiviteleri günlük yaşantımızın ayrılmaz ve önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Arslan vd., 2003).

Fiziksel inaktivite genel bir sağlık problemi olarak değerlendirilmektedir. Surgeon General'ın Fiziksel aktivite ve Sağlık raporunda Amerikan Spor Hekimliği Koleji ve Hastalık Kontrolü ve Korunma Merkezi'nin 1996'da yayınladığı önerilerin ışığında 1 haftalık fiziksel aktivitelere ayrılan vaktin 2 saat 30 dakikanın altında olması inaktivite olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek adına günlük fiziksel aktivitelerimiz minimum 30 dakikalık orta şiddetli aktiviteler veya şiddetli aktiviteler olması gerektiği dile getirilmiştir (Asiabi, 2012).

1.1.1. Fiziksel Aktivite Tipleri

Bir bireyin veya oluşturan bir grubun fiziksel aktiviteleri genellikle aktivitenin gerçekleştirildiği ortama göre tasnif edilir. En çok kullanılan kategoriler, ulaşım, ev ve ev çevresi, kişi bakımı, spor, iş veya boş(Serbest) zamanı içerir (Burton ve Turrell, 2000). Serbest zaman aktiviteleri, bisiklete binme, dağa tırmanma gibi rekreasyonel

aktivitelere, yarış sporları ve egzersiz faaliyetleri gibi daha alt kategorilere de bölünebilir (Howley, 2001).

Fiziksel aktivite terimi toplumda genellikle fiziksel uygunluk, sağlık ve egzersiz terimleriyle çok fazla karıştırılmaktadır (Asiabi, 2012).

Egzersiz (veya egzersiz eğitimi):

Geçmişe baktığımızda egzersiz ve fiziksel aktivitenin birbiri yerine kullandığını görmekteyiz. Günümüzde ise egzersiz fiziksel aktivitelerin bir alt kategorisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Egzersiz planlanmış bir program doğrultusunda fiziksel zindeliğin veya farklı birkaç faktörü geliştirmek için yapılan bir fiziksel aktivite tipidir (Casperen vd., 1985).

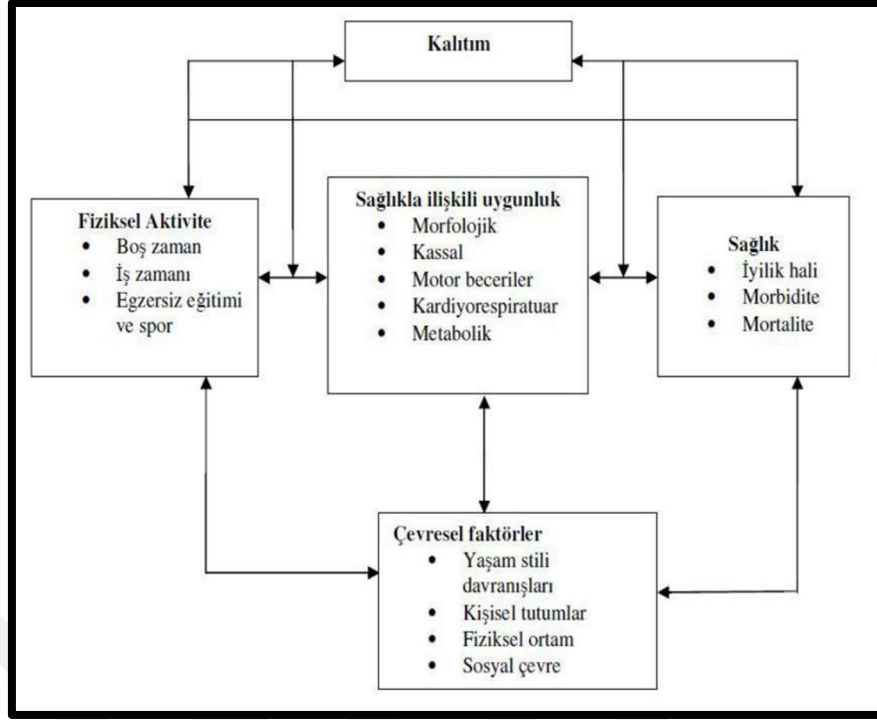
Fiziksel uygunluk:

Fiziksel uygunluk birçok farklı şekilde tanımlanmaktadır. Fiziksel uygunluğu fiziksel aktivite performansını arttıran kapsamın toplamı olarak ifade edebiliriz. Yorgunluğun az olması ve yeterli enerjiyi üretebilmek, beklenmedik bir durumda karşılaşılan durumlara karşı koyabilmek fiziksel uygunluğun iyi olduğunu göstermektedir. İskelet kası enduransı, kuvveti, hızı, gücü, esnekliği, kardiyorespiratuar uygunluk, denge, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonu fiziksel uygunluğunu belirlemektedir. Bu özellikle sağlıkla ilgili ve performans ile ilgili fiziksel uygunluk olarak ikiye ayrılıp incelenmesinin daha anlamlı olacağını düşünülmektedir (Vanhees vd., 2005).

Sağlık:

Uluslararası Fiziksel Aktivite, Fiziksel Uygunluk ve Sağlık Konseyi, 1988’de sağlığı tanımını, sosyal, psikolojik ve fiziksel boyutları olan bir insani durum olarak yapmıştır. Her bir boyutun negatif ve pozitif yönleri bulunmaktadır. Negatif yönü hastalanma ve daha ilerisi ölümdür. Pozitif yönü ise yaşamdan zevk alma durumu ve sağlık ile ilgili yaşanabilecek problemlerle başa çıkabilme kapasitesi ile ilgilidir (Asiabi, 2012).

Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişki modeli Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişkiler modeli

1.1.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi öncelikle psikolojik, fizyoloji ve davranışsal değişkenler olmak üzere birçok faktör etkilemektedir. Fiziksel aktiviteyi engelleyen nedenler incelendiğinde en başı zaman eksikliği çekmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde sigara içen bireylerin, içmeyen bireylere göre egzersizleri sonlandırmaya daha yakın olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite alışkanlığında vücut yapısı net bir belirleyici olmamasına rağmen, obez bireylerin çoğunluğu inaktif olduğu dile getirilmektedir (Pate vd., 1995).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler aşağıda sıralanmıştır (Humpel vd., 2002).

1. Demografik ve biyolojik faktörler: yaş, eğitim, cinsiyet, genetik, yüksek kalp hastalığı riski, çalışma durumu, maaş ve sosyoekonomik durum, yaralanmalar ve tarih, medeni durum, obezite, ırk.

2. Psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörler: Davranış, egzersiz yapmanın önündeki engeller, egzersizden zevk alma, egzersizin faydaları, egzersiz yapma niyeti, sağlık ve egzersiz bilgisi, zaman sınırları, ruh hali değişiklikleri, inançlar, kişilik değişiklikleri, zayıf ve kırılgan vücut yapısı, stabilite, özgüven, motivasyon, strese dayanıklılık.

3. Davranışsal özellikler ve beceriler: çocukluk ve ergenlikteki aktivite geçmişi, mevcut egzersiz programı, diyet kalıpları, geçmiş egzersiz programları, değişiklikler, okul sporları, baş etme becerileri, sigara içme ve içme, kişilik tipi A.

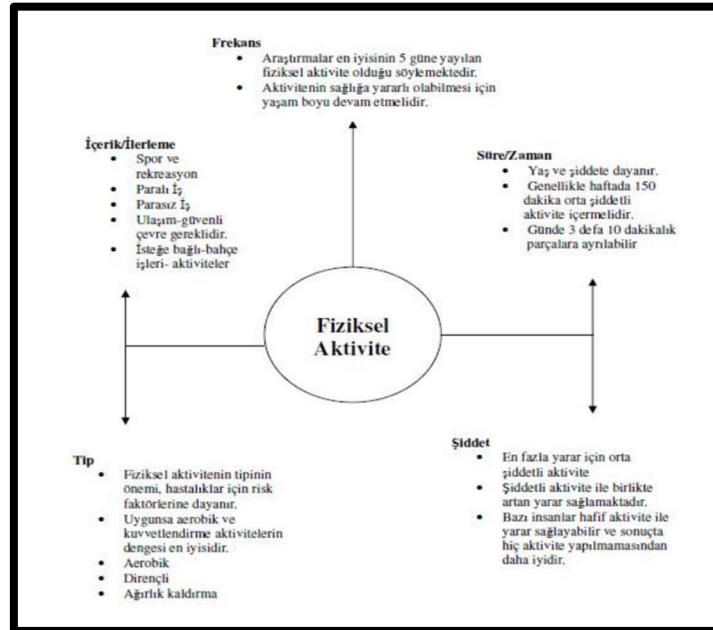
4. Sosyal ve kültürel faktörler: sosyal ve ekonomik sınıf, egzersizin doğası, grup uyumu, geçmiş aile etkisi, doktor etkisi, sosyal izolasyon, aile ve arkadaşlardan gelen sosyal destek.

5. Fiziksel çevre faktörleri: hizmetlerin kullanımı, aydınlatma, mevsimlerin ve havanın etkisi (sıcak, yüksek nem, soğuk, yağmur vb.), programların maliyeti, çevrenin görünümü ve manzarası, özellikle diğer insanları gözlemlemek eğitim süresi, yoğun trafik, ev aletleri (egzersiz bisikleti, yüzme havuzu, video egzersizleri), yürüyüş/bisiklet ve dinlenme alanları (voleybol veya tenis kortu, spor salonu, park) mevcudiyeti ve bu alanlara kolay erişim, dik yokuşlar, saldırgan sokak köpekleri , çevre güvenliği ortamı, dünyanın fiziksel aktivite yüzeyi (pürüzsüz, düzensiz, karlı, buzlu).

6. Fiziksel aktivitenin özellikleri: Yoğunluk, algılanan çaba.

1.1.3. Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri

Şiddet, frekans, süre ve yapılan toplam fiziksel aktivite miktarına dayanır (Shephard, 2003). Fiziksel aktivitenin 5 alanı Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Fiziksel aktivitenin 5 Alanı

1.1.4. Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi

Fiziksel aktivitenin şiddetini istirahat metabolizması ve vücut kütlesine bağlı olarak harcanan enerji ve tepe performansla ile bağlantılı bir değer olarak ifade edilmektedir. Kişiye özgü, farklı yapılacak olan bir aktivitede bireyin kapasitesi önemlidir.

Aerobik egzersizler için şiddet tanımlanacak olursa, maksimal oksijen alınımının yüzdesi, kalp hızı rezervinin yüzdesi, oksijen taşıma rezervinin yüzdesi olarak belirtilir. Bu tanıma benzer bir şekilde, dirençli yapılacak olan bir aktiviteyi belirli bir kas grubu için tek tekrarlı maksimum kasılma yüzdesi olarak ifade edilmektedir.

Çalışmalar incelendiğinde yazarların eforun şiddetiyle daha çok ilgilendiklerini görülmüştür. Örnek verecek olursak, olguların standart yürüme, jogging veya bisiklet sürme hızını tanımlaması istenir. Referans çizelgeleri sayesinde bu tarz bilgileri yaklaşık belirleyen enerji harcamasına (kj/dk), oksijen tüketimine (kg başına L/dk veya mL/dk) veya istirahat durumları ile ilgili olarak metabolik aktiviteye (MET) çevirir (Shephard, 2003)

MET istirahat metabolik hızının katları olarak tanımlanmaktadır. Bir bireyin kendine özgü bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesiyle tespit edilmektedir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine denktir. Yaklaşık olarak 1 dakikada 200-250 ml O² tüketildiğinden, 2 MET'lik bir iş için istirahatin 2 katı veta 500 ml oksijen tüketilmesi gerekmektedir. Vücut ağırlığının bir birimi için gerekli oksijen tüketimi MET olarak ifade edilmektedir (mL/kg/dk).

Fiziksel aktivitenin şiddetini tanımlarken genellikle, hafif, düşük, orta, şiddetli, ağır, çok şiddetli veya aşırı yorucu olarak tanımlanmaktadır.

Aktiviteler için en önemli etken enerji harcanması olarak görülse dahi bunun dışında aktivitenin süresi, kişinin yaşı ve fiziksel uygunluğu aktiviteyi etkileyen diğer önemli etkenlerdendir. Örneğin, yaşlı bir bireyin oksijenin alınımının %60'sında 15 dakika egzersiz yapması ağır bir aktivite olarak tanımlanabilir. Fakat aynı aktivite genç bir birey için hafif bir aktivite olabilir (Shephard, 2003).

1.1.5. Fiziksel Aktivitenin Frekansı

Belirli bir zaman aralığında yapılan fiziksel aktivitelerin sayısı fiziksel aktivitenin frekansı olarak ifade edilmektedir. Bazı ülkelerde mevsim sıcaklıkları

arasında ciddi farkın olması sebebiyle katılım ve aktivitenin frekansı mevsimlere göre ciddi değişimler göstermektedir. Aktivitenin tek seferde mi yoksa bir plan doğrultusunda bölümler şeklinde mi yapılacağı frekans için önemlidir. Her iki şekilde de gerçekleştirilen aktivitenin enerji harcamasını açısından benzerlik göstermesi beklenmektedir (Shephard, 2003).

1.1.6. Fiziksel Aktivitenin Miktarı ve Süresi

Aktivitenin tek bir seansı fiziksel aktivitenin süresi olarak ifade edilir. Kişiye özgü gerçekleştirilen egzersiz seanslarının süresi hakkında bilgi frekans verileri ile birlikte sunulmaktadır. Bu bilgiler biriken toplam aktivitenin dakikasını belirtmede kullanılır. Örneğin, tipik bir haftada, haftalık net veya toplam enerji harcaması kj veya MET.dk ile gösterilir (Shephard, 2003).

1.1.7. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi

Fiziksel aktiviteleri değerlendirme yöntemlerini üçe ayırabiliriz.

✓ Kriter Yöntemleri

- 1- Doğrudan Gözlem
- 2- Direkt Kalorimetre
- 3- İndirekt Kalorimetre
- 4- Çift Katmanlı Su Yöntemi

✓ Objektif Yöntemler

- 1- Kalp Hızı Monitorizasyonu
- 2- Pedometre
- 3- Akselometre
- 4- Stabilometre

✓ Subjektif Yöntemler

- 1- Günlük
- 2- Kayıt
- 3- Geçmiş Sorgulayan Anketler
- 4- Retrospektif Geçmiş Veriler
- 5- Evrensel Anketler (Asiabi, 2012)

1.1.7.1. Kriter Yöntemleri

Davranışsal gözlem, deneyimli bir gözlemci tarafından motor aktivitelerin doğrudan izleme yoluyla gerçekleştirilen gözlemdir. En erken kullanılan yöntemlerden bir tanesidir. Özel aktiviteler yapılması durumunda kalori harcaması için genel rehberler kullanılması gerekmektedir. Kalori çıkışına dair verilecek kısa bir bilgi, yapılacak bazı gözlemlerle verilebilir. Fiziksel aktivite miktarına dayanan iş sınıflandırması bu yaklaşımın önemli bir alt tipi olarak gösterilebilir. Bu yaklaşım tarzı yoğun bir iş gücü ihtiyacını ortaya çıkarabilir. Bu yüzden yapılacak büyük çalışmalarda bu yöntemin kullanılması ciddi bir maddi yük ve daha fazla zaman gerektirmektedir. Çalışmalara katılan bireyler tarafından genellikle kolay olarak nitelendirilir. Diğer yöntemlere göre çocuklara en uygun yöntemdir ve çocuklarla yapılan çalışmalarda en çok kullanılan yöntemdir (Fişne, 2009).

Direkt kalorimetre, ısıнын kaybı veya üretiminin ölçülmesiyle değerlendirme yapılan bir enerji harcama şeklidir. Uygulanan diğer yöntemler incelendiğinde en çok sonuçlarına güvenin en yüksek olduğu yöntemdir. Uygulanabilirliğinin pratik olmaması, büyük kitlelerde kullanılamaması, zor bir yöntem olması ve ayrıca ciddi bir maddi ihtiyaç doğurması nedeniyle araştırmalarda çok tercih edilmemektedir (Asiabi, 2012).

İndirekt kalorimetre, ısı veya oksijen veya karbondioksit üretimi ölçülerek bulunan enerji harcamasıdır (Asiabi, 2012).

Çift katmanlı su yöntemi, Enerji harcanımının değerlendirilmesinde kullanılan araştırmacılar için yol gösterici önemli bir fizyolojik ölçümdür. Birkaç hafta veya gün boyunca idrar, iki stabil izotop ($2H_2O$ ve $H_2^{18}O$) kullanılarak ölçülür. Araştırmacılar zaman boyunca insanların enerji üretim hızındaki yansımayla karbondioksit üretim hızını hesaplayabilir. Çalışmaya katılan bireyler vücut ağırlığına göre bu izotopların belirli bir miktarına sahip olurlar. İdrarda metabolize olmayan izotop miktarını bulmak için bir kütle spektrometresi kullanılır (Vanhees vd., 2005). Çok yorgunluk oluşmadan objektif veri sağlamasına rağmen, yüksek maliyeti ve yapılan aktivitelerin tiplerini ayırt etmedeki yetersizliği de göze çarpmaktadır. Bu tekniğin diğer tekniklerden biri olan indirekt kalorimetre ile karşılaştırdığımızda doğru sonucu verdiği ispatlanmıştır (Vanhees vd., 2005).

1.1.7.2. Objektif Yöntemler

Bu grupta mekanik veya elektronik ölçümler bulunmaktadır. Çeşitli cihazlar kullanılarak kalp hızı monitorize edilmektedir. Bu şekilde fiziksel aktivitenin süresi ve şiddeti kayıt altına alınmaktadır. Zayıf hafıza probleminin bu yöntemlerle önüne geçilmektedir. Maliyetlerin yüksek olması bu yöntemin kullanımını kısıtlamaktadır. Ayrıca fiziksel aktiviteler yapılırken cihazların bireyin üstünde yer alması bir diğer dezavantajdır (Asiabi, 2012).

Kalp Hızı Monitorizasyonu, fiziksel aktivitenin günlük harcadığı enerjiyi belirlemede kalp hızı kullanılmaktadır. Kalp hızının fiziksel aktivitenin ölçümünde kullanabiliyor olması umut vericidir. Çünkü kalp hızı ve enerji harcanımı arasında, geniş kas gruplarında yapılan dinamik egzersizlerde, güçlü bir pozitif ilişki olduğu bilinmektedir (Livingstone vd., 1990).

Kalp hızının kullandığı farklı yaklaşımlarda mevcuttur. Günlük aktiviteler gerçekleştirilirken kalp hızında yaşanan değişikliklerin kaydedilmesi, günlük ortalama kalp hızı ile istirahat durumundaki kalp hızı arasındaki farklılığın kullanılması ve dinlenik durumundaki kalp hızına göre planlanan kalp hızı zaman eğrisinin altında kalan alanın hesaplamada kullanılmasıdır (Asiabi, 2012).

Hareket Algılayıcıları, yapılan fiziksel aktivite esnasında hareketler algılanarak ölçüm gerçekleştirilmektedir. Hareketler isteğe göre tek eksen (vertikal), iki eksen (vertikal ve mediolateral) veya üç eksen (vertikal, medio-lateral ve antero-posterior) ölçülebilir (Vanhees vd., 2005).

Pedometreler, hareket algılayarak fiziksel aktivite ölçümü yapan ilk cihazlardan biridir. Gerçekleştirilen koşunun veya yürüyüşün mesafesini ölçer. Pedometreler, akselerometrelere paralel olarak vücudun vertikal düzlemde gerçekleştirdiği hareketleri algılar (Tudor-Locke vd., 2004). İçsel uyarıcı bir mekanizma tarafından adımlar hesaplanmaktadır. Bu mekanizma vertikal düzlemde gerçekleştirilen salınımın belli bir düzeye ulaşmasının ardından sisteme 1 adım olarak kayıt eder. Adımlar sistem tarafından ortalama adım genişliği ile mesafeye çevrilir (Welk vd., 2000). Bu cihazlar yürüme ve koşma ile ilgili gerçekleştirilen aktiviteleri algılamaktadır. Yüzme, bisiklet sürmek gibi çeşitlendirebileceğimiz diğer aktivitelerin ölçümünde doğru bir sonuca ulaştırmayacaktır. Bireylerin en çok gerçekleştirdiği fiziksel aktiviteler arasında olan yürüme ve koşmayı ölçmesi bu uygulamaların

değerini arttırmaktadır. Aktiviteyi gerçekleştiren bireyler için ortalama bir bilgi vermesine rağmen bu uygulamalar bilimsel çalışmalarda kullanılacak kadar güvenilir değildir (Vanhees vd., 2005).

Akselerometreler, piezoelektrik transdüserler ve mikroprosesörler hızlanmanın yönünü ve büyüklüğünü tespit etmek için kullanılmaktadır. Akselerometrelerin gerçekleştirdiği kayıtlar ve enerji harcaması arasında doğrusal bir ilişki olduğu bilinmektedir. Üç boyuta sahip akselerometreler gerçekleştirilen tüm hareketleri izlemek için yeterli olmaktadır. Pedometrelere benzer bir şekilde yürme, bisiklet sürmek gibi çeşitlendirebileceğimiz diğer aktivitelerin ölçümünde doğru sonucu vermeyecektir (Vanhees vd., 2005). Diğer yöntemlere kıyasla doğal yaşam şartlarına uygun olması, uzun süre boyunca kayıt tutabilmesi, özel bir aktivitenin ölçümünde kullanılabilmesi, ağır olmaması akselerometrelerin avantajları arasındadır (Welk vd., 2000). Anketlerle gerçekleştirilen çalışmalarda çok fazla kullanılan objektif yöntemlerden biridir (Allor vd., 2001).

1.1.7.3. Subjektif Yöntemler

Fiziksel aktivite, karmaşık bir davranış yapısıdır. İnsanlardan fiziksel aktivite düzeylerini sınıflandırmalarını isteyerek yapılan ölçümler, epidemiyolojik çalışmalarda yaygın olarak ele alınmaktadır. Kişisel bilgi yöntemleri arasında günlükler, notlar, anketler, geriye dönük tarih çalışmaları ve genel raporlar yer alır. Bu tür yöntemler, büyük popülasyonları değerlendirirken pratiktir. Maliyeti daha düşük olduğu için uygulaması daha kolaydır ve genel olarak katılımcıların kabul etmesi daha kolaydır. Bir kişi tarafından rapor edilen ölçümlerden elde edilen bilgiler, enerji harcamasını (kilokalori veya kilojul; metabolik eşdeğer (MET), vb.) belirleyen terimlere çevrilebilir. Kişileri fiziksel aktivite düzeylerine göre sınıflandırmak mümkündür (Asiabi, 2012).

Günlükler, belirli bir süre boyunca (genellikle kısa bir süre içinde) gerçekleştirilen tüm fiziksel aktivitelere ilişkin ayrıntılı bir genel bakış sağlar. Günlükten genel bir sonuç çıkarılır:

- 1) Belirli bir faaliyet için harcanan toplam sürenin, o faaliyet için belirlenen enerji harcama düzeyi ile çarpılması,
- 2) Tüm faaliyetler sırasında birikmiş zamanı listeleyin;

Günlüklerin, dolaylı kalorimetriye kıyasla günlük enerji harcamasının iyi bir göstergesi olduğu bilinmektedir. Günlükler genellikle 1-3 günle sınırlıdır, ancak uzun vadeli fiziksel aktivite modellerini yansıtmayabilir. 17 katılımcı için günlük tutmak yorucudur, bu nedenle bu dönemde fiziksel aktivite seviyelerinde değişiklikler mümkündür (Pennathur vd., 2003).

Kayıtlar, günlükler gibidir. Ancak, tüm eylemlerin değil, belirli türdeki eylemlerin gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğini gösterir. Etkinliğin başlangıç ve bitiş saati katılımdan sonra veya gün sonunda kayıt altına alınabilir. Kayıtlar, bir eğitim programına katılımın kaydedilmesi için faydalı olabilir. Ancak günlükler gibi katılımcıya uygun olmayabilir ve kullanımı deneklerin davranışlarını etkileyebilir (Fisne, 2009).

Anketlerin davranış üzerinde daha az etkisi olduğunu bilmek gerekir. Tipik olarak günlükler veya kayıtlara göre daha az sorumluluk gerektirir. Bununla birlikte, bazı denekler, fiziksel aktiviteye son katılımlarının ayrıntılarını hatırlamakta zorlanırlar. Fiziksel aktiviteyi değerlendirirken, hatırlama anketleri tipik olarak bir haftadan ömür boyu zaman aralığını kullanır (Dubbart vd., 2008).

Geriye dönük geçmiş veriler, bir fiziksel aktivite anketinin en yaygın şeklidir. Bir yıla kadar olan zaman dilimlerinin belirli ayrıntılarını içerir. Zaman aralığı yeterince büyükse, geçmiş veriler yıllık fiziksel aktiviteyi yeterince gösterir. Örneğin, Minnesota Boş Zaman Fiziksel Aktivite Anketi ve Tecumseh Anketi, önceki yılda tamamlanan belirli fiziksel aktivitelerin bir listesi için ortalama katılım süresi ve sıklığı hakkında bilgi sağlar. Ne yazık ki, çok fazla veri sağlandığı için bu, davalının hafızasına ağır bir yük getirmektedir. Anketin karmaşıklığı ek zorluk yaratmaktadır (Asiabi, 2012).

Evrensel anketler, başka bir geri bildirim anketi türüdür. Tipik olarak, insanlardan fiziksel aktivitelerini diğer insanlarla karşılaştırmalı olarak derecelendirmeleri istenir. Yağ ve cinsiyet grupları aynı olmalıdır. Bu uygulamanın güzelliği, genellikle fiziksel aktiviteye aktif katılımı göstermenin en iyi yolu olmasıdır. Zayıflık açısından, bu bireyler farklı fiziksel aktivite profilleri için aynı sıklığı bildirebilirler (Lamonte ve Ainsworth, 2001).

Muayene yöntemleri genellikle yetişkinlere, ergenlere ve yaşlılara uygulanmaktadır. Ancak, araştırma sırasında belirli grupların demografik özellikleri

içinde anket yöntemleri kullanılabilir. Son zamanlarda, bazı araştırmacılar yaşlılar, ergenler veya çocuklar için özel anketler geliştirmiştir (Vanhees vd., 2005).

Raset vd. (1995) obez kadınlarda 7 günlük bir takip anketi ile iki fiziksel aktivite anketini (Zutphen Fiziksel Aktivite Envanteri ve Yaşlılar için Fiziksel Aktivite Ölçeği) yaşlı insanlarda iki katmanlı su yöntemiyle karşılaştırmışlardır. Bu geçerlilik çalışmalarının sonuçları, genel anketlerin fiziksel aktivite ile ilgili nüfus davranışlarını kategorize etmede geçerli olabileceğini göstermiştir. Ancak, bireysel seviyelerde enerji tüketimini hesaplamak için uygun değildir. Bilgisayar ağları, multimedya araçları ve İnternet gibi bilgi teknolojilerinin gelişimi, fiziksel aktivite anketleri için elektronik anketler geliştirmeyi mümkün kılmaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ): oturma, yürüme, orta yoğunlukta aktivite ve şiddetli aktivitede harcanan zaman hakkında veri toplar. Tüm etkinlikler değerlendirilirken ölçüt, her bir etkinliğin bir seferde en az 10 dakika yapılmasıdır. Tahmin, dakika, gün ve MET değerleri çarpılarak METmin/hafta olarak elde edilir. Puanlamadan sonra, fiziksel aktivite düzeyi fiziksel olarak aktif değil (aktif değil), düşük fiziksel aktivite (minimal aktif) ve yeterli fiziksel aktivite (çok aktif) olarak sınıflandırılır. Kısa ve uzun formları vardır, kısa form genellikle çalışmalarda kullanılır. Kısa formu 7 sorudan oluşmaktadır (Öztürk, 2005).

1.2. Akademik Başarı

Kavramsal olarak eğitim, “bireylere ve toplumlara belirli bir şekilde ulaşmak için, beceri, bilgi ve değerlerin planlı bir şekilde diğer nesillere aktarılması noktasında bireyin eylemlerini deneyim yoluyla değiştirme süreci olarak tanımlanmaktadır. ve iyi bir yaşam standardına” (Harmandar, 2004).

TDK sözlüğüne göre eğitim, “çocuk ve gençlerin sosyal hayata dahil olmaları için gerekli bilgi, anlayış ve becerileri kazanmalarına ve kişilik yapılarını okul içinde veya dışında geliştirmelerine doğrudan veya dolaylı olarak yardımcı olmak” olarak ifade edilmektedir (Erzincan, 2011).

Eğitimin çeşitli amaçları ve işlevleri vardır. Eğitim sisteminin amaçları doğrultusunda evrensel bir uzlaşmaya varmak zordur. Bu bağlamda eğitim sisteminin amaçları uluslararası, bölgesel, evrensel, kurumsal veya ulusal amaçlar olarak sınıflandırılmaktadır. Ayrıca eğitim amaçları alt düzey amaçlar (politik, sosyal, kültürel, bireysel, ekonomik) olarak da sınıflandırılmaktadır (Şişman, 2012).

Bir öğrenci, program dahilinde hedeflenen etkinlikleri gerçekleştiriyorsa akademik olarak başarılı sayılabilir. Eğitimde başarı kavramı, ağırlıklı olarak notlar, test sonuçları veya her ikisi ile belirlenen, okulda işlenen derslerde geliştirilen ve öğretmenler tarafından onaylanan yeteneklerin veya kazanılan bilgilerin bir ifadesi olan "akademik başarı" anlamına gelir. Öğrencilerin mesleki ve sosyal hayata iyi hazırlanmalarını sağladığı ve geleceklerini belirlediği için akademik başarının aileleri ve çevreleri için son derece önemli olduğu bilinmektedir (Sarier, 2015).

Yaşadığımız çağda teknolojik gelişmelerin büyümesi, insanları daha az hata yapmaya ve fırsatları daha iyi kullanmaya zorlarken, insanlara bir miktar kolaylık sağlıyor. Bu durum insanların hem eğitimleri sırasında hem de daha sonraki iş hayatlarında toplumda daha başarılı olmaları ihtiyacını doğurmuştur. Toplumlar birbirine yakınlaşırken zamanla daha rekabetçi hale geldiler. Bu rekabet durumu, toplumların bu süreçte eğitime verdiği önemi artırmış ve başarıyı artırmaya yönelik araştırmaların yapılmasına neden olmuştur. Araştırma eğitimcileri, bir kişinin erken yaşlardan itibaren en iyi koşullarda yetişmesi için çeşitli çalışmalarla bu faktörleri kontrol ederek başarıya katkı sağlayan faktörleri araştırmak ve başarıyı artırmak için yöntemler geliştirmiştir (Özer ve Sarı, 2009).

1.2.1. Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki

Sağlık kişiye fayda sağlamanın yanı sıra, aktif bir yaşam tarzı beyin ve bilişsel öğrenmeyi olumlu yönde etkiler. Araştırmalar, sağlıklı çocukların daha etkili bir şekilde öğrendiklerini ve akademik olarak daha başarılı olduklarını göstermiştir (Abels ve Bridges, 2010). Bilim insanları fiziksel aktivite, sportif faaliyetlere katılım, beden eğitimi, fiziksel uygunluk ve bileşenleri ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çok sayıda çalışma yapmışlardır. Bu çalışmalardan bazılarını aşağıda değinilmiştir;

Kaestner ve Grossman (2009), çocukların beden ağırlıklarının akademik başarısı üzerindeki etkileri isimli araştırmada, matematik, okuma ve sınıf seviyesindeki kazanım durumlarında çocukların Peabody Kişisel Başarı Testlerindeki almış oldukları puanlara bakarak, çocuğun beden ağırlığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Ortaya çıkan verilere göre, genel olarak, fazla kilolu ya da obezite görülen çocuklarda ideal beden ağırlığına sahip olan çocuklar ile yakın olarak aynı başarı testi sonuçlarında sahip olduklarını göstermektedir.

Ahn vd. (2014)'nin okul içerisinde yapılmış olan fiziksel aktivite planlamalarına katılmanın akademik başarının üzerinde olan etkilerini inceledikleri araştırmalarında fiziksel aktivitenin okuma ve matematik puan sonuçlarına az süreçte mühim faydalar sağladığı belirtilmektedir. İngiltere’de yapılmış olan bir çalışmada kız ve erkek çocukların fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe sadece erkek çocukların Matematik derslerindeki başarılarında artmış olduğu gözlemlenmiştir (Booth vd., 2014).

Castelli vd. (2007)'nin yapmış olduğu çalışmada ilköğretimdeki 3. ve 5. sınıftaki öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiş, bu çalışmanın sonucunda çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı durumları arasında olumlu açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarı arasında olan ilişkinin incelenmiş olduğu diğer bir araştırmaya ise 12 ile 16 yaş gruplarında olan İspanyol yüzücüler katılmıştır. Bu araştırma neticesinde fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe akademik başarının da arttığı gözlemlenmiştir. Aynı zamanda kadın yüzücülerde aerobik uygunluğun akademik başarıları üzerinde olumlu faydalar gösterdiği gözlemlenmiştir (Ayan vd., 2014).

Jonker vd. (2010)'nin elit sporcularda yapmış oldukları bir çalışmaya 12 ile 16 yaş aralığının da 128 öğrenci olan elit sporcular ve benzer yaşlarda 164 sporcu olmayan öğrenci dâhil edilmiştir. Öğrencilerin akademik başarısı üniversiteye alım puanlarıyla ölçülmüş ve öğrencilerin kendilerini kontrol edebilme becerileri detaylandırılmıştır. Çalışmanın sonucunda elde edilen veriler yorumlandığında, elit sporcuların sıradan öğrencilere kıyasla üniversite sınavındaki başarılarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Devlet tarafından zorunlu tutulan akademik başarı testleri, çocukların okul günü ve sonrasında fiziksel olarak aktif olma fırsatlarını azaltma gibi istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Akademik konulara daha fazla zaman ayırmak için okuldaki zamanın beden eğitiminden genel olarak kaydırılmasına ek olarak, bazı çocuklar, akademik performansı artırmak için tasarlanmış iyileştirici veya zenginleştirilmiş öğrenme deneyimlerine katılmaları için beden eğitimi derslerinden veya teneffüslerinden alıkonulmaktadırlar (Pellegrini ve Bohn, 2005). Yine de konuya ayrılan daha fazla zamanın daha iyi test puanlarına dönüşeceği fikrini destekleyen çok

az kanıt var. Gerçekten de, okul günü boyunca fiziksel aktiviteyle ilgili 14 korelasyonel çalışmadan 11'i, akademik performansla olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir (Raspberry vd., 2011). Genel olarak, hızla büyüyen bir çalışma grubu, fiziksel aktiviteye harcanan zamanın sadece daha sağlıklı bir bedenle değil, aynı zamanda daha sağlıklı bir zihinle de ilişkili olduğunu göstermektedir (Hillman vd., 2008).

Çocuklar bir fiziksel aktivite seansına katıldıktan sonra çeşitli bilişsel görevlere daha hızlı ve daha doğru tepki verirler (Tomprowski, 2003; Budde vd., 2008; Hillman vd., 2009; Pesce vd., 2009; Ellemberg ve St. -Louis-Deschênes, 2010). Tek bir orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin, dikkatin belirli bir bilişsel göreve tahsis edilmesiyle ilişkili nöral ve davranışsal beceriler eşlik ederse artışlar meydana gelmektedir (Hillman vd., 2009; Pontifex vd., 2012). 30 dakikalık aerobik fiziksel aktiviteye katılan çocuklar, aynı süre boyunca televizyon izleyen çocuklarla karşılaştırıldığında, çocuklar bilişsel olarak ikinci gruba göre daha iyi performans göstermişlerdir (Ellemberg ve St-Louis-Desêhenes, 2010). 69 fazla kilolu ve hareketsiz çocuk arasında görsel görev değiştirme verileri, koşu bandında yürüme ve oturma sonrasında bilişsel performans arasında fark bulunmamıştır (Tomprowski vd., 2008).

Fiziksel aktivite, akademik öğrenme zamanından bir mola olarak kullanıldığında, katılım sonrası etkiler daha iyi dikkat (Grieco vd., 2009; Bartholomew ve Jowers, 2011), artan görev davranışları (Mahar vd., 2006) ve gelişmiş akademik etkileri içerir (Donnelly ve Lambourne, 2011). Çocuğun kendi takdirine bağlı olarak ayakta durabileceği stand-oturma sıralarının bulunduğu bir sınıfta ve geleneksel mobilyaların bulunduğu sınıflarda bulunan 1. sınıf öğrencileri arasındaki karşılaştırmalar sonucunda, ayakta durma olasılıklarının yüksek olan grubun önemli ölçüde daha fazla enerji harcadığı görülmüştür. Daha da önemlisi, öğretmenler, tamamlayıcı bir müfredatın parçası olarak veya bir ders sırasında öğrencilerin dikkatini sıfırlamanın bir yolu olarak fiziksel aktivite molaları sunabilir (Kibbe vd., 2011). Ayrıca, okul sonrası fiziksel aktivite programları, kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirme yeteneğini göstermiştir ve aerobik zindelikteki bu artışın, akademik performanstaki gelişmelere aracılık ettiği görülmüştür (Fredericks vd., 2006).

Son otuz yılda, çeşitli incelemeler ve meta-analizler, fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite ve biliş (genel olarak tüm zihinsel süreçler olarak tanımlanır) arasındaki

ilişkiyi ortaya koymuştur. Bu incelemelerin çoğu, akademik performans ile fiziksel uygunluk arasındaki ilişkiye odaklanmıştır; bu durum, yaygın olarak kardiyorespiratuar kapasite açısından tanımlanan fizyolojik bir özelliktir. Daha yakın zamanlarda, incelemeler, bir davranış olarak, akut veya tek bir fiziksel aktivite nöbetinin akademik performans üzerindeki etkilerini tanımlamaya çalışmıştır. Bu incelemeler, yaşlı yetişkinlerde beyin sağlığına (Colcombe ve Kramer, 2003) ve ayrıca fiziksel aktivitenin yetişkinlerde biliş üzerindeki etkilerine (Tomprowski, 2003) odaklanmıştır. Bazıları yaşı analizin bir parçası olarak da değerlendirmiştir (Etnier vd., 2006). Çocuklarda yapılan araştırmalara odaklanan incelemeler (Sibley ve Etnier, 2003), fiziksel aktivite, spora katılım ve akademik performans arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Trudeau ve Shephard, 2008, Singh vd., 2012); fiziksel aktivite ile zihinsel ve bilişsel sağlık (Biddle ve Asare, 2011) ve fiziksel aktivite, beslenme ve akademik performans (Burkhalter ve Hillman, 2011) arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. Bu incelemelerin çoğunun bulguları, Fedewa ve Ahn (2011) tarafından yürütülen bir meta-analitik incelemede sunulan sonuçlarla uyumludur. Fedewa ve Ahn tarafından gözden geçirilen çalışmalar, deneysel/yarı deneysel olduğu kadar kesitsel ve korelasyonel tasarımları da içerir ve deneysel tasarımlar en yüksek etki büyüklüklerini verir. Aerobik uygunluk ve matematik başarısı arasında en güçlü ilişkiler bulunmuştur, bunu IQ ve okuma performansı izlemiştir. Bilişsel performans ölçüleri, katılımcı özellikleri ve araştırma tasarımı türlerinin tümü, fiziksel aktivite, uygunluk ve akademik performans arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Okul günü içinde ve dışında gerçekleştirilen fiziksel aktivite müdahaleleri ile ilgili olarak, küçük akran gruplarını (benzer yaştaki yaklaşık 10 genç) içerenler, akademik performanstaki en büyük kazanımlarla ilişkilendirilmiştir.

Bu konuyla ilgili hakemli yayınların sayısı katlanarak artmaktadır. Bu araştırma hattının büyümesinin bir başka kanıtı, artan küresel varlığıdır. Hollanda (Singh vd., 2012) ve Tayvan'dan (Chih ve Chen, 2011) öğrenciler arasında fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk ve akademik performans arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ancak genel olarak ifade edilirse, bu çalışmaların çoğu küçük ila orta dereceli etkiler göstermektedir ve zayıf araştırma tasarımlarından muzdariptir (Biddle ve Asare, 2011; Singh vd., 2012).

Basch (2010), çocukların sağlık ve sağlık eşitsizliklerinin akademik performansı ve öğrenmeyi nasıl etkilediğine dair kapsamlı bir inceleme yapmıştır. Yazarın raporu, çocukların sağlığına öncelik verilmedikçe eğitim reformunun etkisiz kalacağını öne süren ampirik kanıtlara dayanmaktadır. Basch, okulların sağlık eşitsizliklerinin ele alınabileceği tek yer olabileceği ve çocukların temel sağlık ihtiyaçları karşılanmazsa, kullanılan eğitim materyallerinin etkinliğine bakılmaksızın öğrenmek için mücadele edecekleri sonucuna varmıştır.

Yukarıda fiziksel uygunluk için sunulan korelasyonel verilerin aksine, fiziksel aktivite programlamasına ve beden eğitimi derslerine katılımın akademik performans üzerindeki doğrudan etkileri hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır.

Bir meta-analizde, Sibley ve Etnier (2003), okul çağındaki gençlerde (4-18 yaş arası) fiziksel aktivite ve biliş arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır ve fiziksel aktivitenin yanı sıra fiziksel uygunluğun da bilişsel sonuçlarla ilişkili olabileceğini öne sürdüler. Fiziksel aktiviteye katılım, sekiz ölçüm kategorisinde (algısal beceriler, IQ, başarı, sözel testler, matematik testleri, hafıza, gelişim düzeyi/akademik hazırlık ve “diğer”) bilişsel performansla ilişkilendirilmiştir ve sonuçlar fiziksel aktivite ile anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Sibley ve Etnier, 2003). Bununla birlikte, bu meta-analizden bu yana, birkaç makale, aerobik uygunluk ile çocuklarda belleğin farklı yönleri arasında güçlü ilişkiler olduğunu bildirmiştir (Monti vd., 2012). Ne olursa olsun, Sibley ve Etnier'in (2003) kapsamlı incelemesi, fiziksel aktivite arasındaki çok yönlü ilişkiyi daha iyi anlamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermesine rağmen, fiziksel aktivitenin bilişsel gelişime fayda sağlayabileceğini öne süren yeni ortaya çıkan bir literatüre dikkat çekmeye yardımcı olduğu için önemlidir.

Beden eğitimi programı sırasında elde edilen düzenli fiziksel aktivite, özellikle ders bir beden eğitimi öğretmeni tarafından verildiğinde, akademik performansla da ilişkili olabilir. Çocuklar için Spor, Oyun ve Aktif Rekreasyon çalışması, 2 yıllık sağlıkla ilgili beden eğitimi programının çocuklarda akademik performans üzerindeki etkilerini incelemiştir (Sallis vd., 1999). Deneysel bir tasarımda, yedi ilköğretim okulu üç koşuldan birine rastgele atanmıştır: (1) sertifikalı beden eğitimi öğretmenlerinin müfredatını sunduğu bir uzmanlık koşulu, (2) sınıf öğretmenlerinin müfredatı uyguladığı eğitimli öğretmen koşulu, ve (3) sınıf öğretmenlerinin yerel beden eğitimi

müfredatını uyguladıkları bir kontrol koşulu. Matematik testi için üç koşulda da anlamlı bir farklılık bulunmadı; bununla birlikte, okuma puanları, kontrol koşuluna göre uzmanlık koşulunda önemli ölçüde katkılar sağladı (Sallis vd., 1999). Dil puanları ise uzmanlık koşulunda diğer iki koşula göre önemli ölçüde daha düşüktü. Yazarlar, beden eğitimi alanında bir uzmanla zaman geçirmenin akademik performans üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığı sonucuna varmışlardır. Bu araştırmanın eksiklikleri arasında ön testten son teste kadar veri kaybı miktarı, ulusal ortalamayı aşan 2. sınıf test sonuçlarının temel veri olarak kullanılması ve ölçüt tabanlı test yerine norm referanslı testlerin kullanılması sayılabilir.

Gabbard ve Barton (1979) tarafından yapılan ufuk açıcı araştırmada, beden eğitimi sırasında 2. sınıf öğrencileri tarafından altı farklı fiziksel aktivite koşulu (aktivite yok; 20, 30, 40 ve 50 dakikalık egzersizler ve son test-aktivite yok) tamamlanmıştır. Her fiziksel aktivite seansını 5 dakika dinlenme ve 36 matematik probleminin tamamlanması takip etmiştir. Yazarlar, cinsiyete göre hiçbir farklılık olmaksızın, yalnızca 50 dakikalık koşulun matematiksel performansı iyileştirdiği potansiyel bir eşik etkisi bulmuşlardır.

Erken çocukluk boylamsal çalışmasından elde edilen verileri kullanan 1998–1999 anaokulu sınıfının boylamsal bir araştırması, beden eğitimine kaydolma ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır (Carlson vd., 2008). Daha yüksek miktarlarda beden eğitimi, kızlar arasında matematikte daha iyi akademik performansla ilişkilendirildi, ancak bu bulgu erkekler için bulunmamıştır.

Coe ve meslektaşları, 200'den fazla 6. sınıf öğrencisi arasında, temel akademik derslerde ve Terra Nova Standardize Edilmiş Başarı Testinde, beden eğitimine kaydolma ve okul dışında kendi bildirdikleri şiddetli veya orta yoğunlukta fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelediler. Akademik performansın, ortalama sadece 19 dakikalık şiddetli veya orta yoğunlukta fiziksel aktivite olduğu ve beden eğitimi derslerine kayıt olmaktan etkilenmediğini göstermektedir. Bununla birlikte, okul dışında şiddetli veya orta yoğunlukta fiziksel aktiviteye harcanan zaman dikkate alındığında, akademik performansla anlamlı bir pozitif ilişki ortaya çıkmıştır, şiddetli veya orta yoğunlukta fiziksel aktiviteye ayrılan daha fazla zaman daha iyi notlarla ilişkilidir (Coe vd., 2006).

Spora katılım ve akademik başarı ile ilgili çalışmalarda anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Mechanic ve Hansell, 1987; Dexter, 1999; Crosnoe, 2002; Stephens ve Schaben, 2002; Eitle, 2005; Miller vd., 2005; Fox vd., 2010; Ruiz vd., 2010); sezon dışında daha yüksek not ortalamaları (Silliker ve Quirk, 1997); amigo kız olmakla ve bilim performansı arasında negatif bir ilişki (Hanson ve Kraus, 1998); ve 13, 14 ve 16 yaşındaki öğrenciler arasında İngilizce dersinde spora katılmak için harcanan zaman ile performans arasındaki zayıf ve olumsuz ilişkiler tespit edilmiştir (Daley ve Ryan, 2000). Ancak bazı araştırmalarda, spora katılım ile akademik performans arasında bir ilişki bulunamamıştır (Fisher vd., 1996). Bu araştırmaların çoğu tasarlanırken bireylerin spora katılım düzeyini (örneğin, oyun süresi miktarı, spor tarafından fiziksel aktivite katılımının türü ve yoğunluğu) hesaba katmadığı için bu çalışmaların bulgularının dikkatle yorumlanması gerekir. Ayrıca, öğrencilerin katılım için uygun olup olmadıklarını belirlemek için daha yüksek not ortalamasına sahip olmalarını gerektirip gerektirmediği açık değildir. Bununla birlikte, ergenlerin sporla veya diğer ders dışı faaliyetlerle uğraştıklarında riskli davranışlarda bulunma olasılıklarının daha düşük olabileceği göz önüne alındığında, bilişsel faydalardan bağımsız olarak spor fırsatları sunmak iyi bir gerekçedir (Page vd., 1998; Elder vd., 2000; Taliaferro vd., 2010). Spora katılımın fiziksel uygunluğu artırdığını ve sporla olan ilişkinin okula bağlılığı geliştirdiği tespit edilmiştir.

Fiziksel aktivitenin akademik başarı ile ilişkisi konusunda bir fikir birliğine varılamamasına rağmen, eldeki kanıtların büyük çoğunluğu ilişkinin ya olumlu ya da tarafsız olduğunu göstermektedir. Fedewa ve Ahn (2011) tarafından yapılan meta-analitik inceleme, aerobik fiziksel aktivite gerektiren müdahalelerin akademik performans üzerinde en büyük etkiye sahip olduğunu ileri sürmektedir; bununla birlikte, tek başına esnekliği içerenler hariç tüm fiziksel aktivite türleri, bireyler veya büyük gruplar yerine küçük grupları (yaklaşık 10 öğrenci) kullanan müdahaleler gibi, akademik performansın artmasına katkıda bulundukları görülmüştür. Bulguların gücünden bağımsız olarak, literatür, fiziksel aktiviteye harcanan zamanın çocuklar için faydalı olduğunu, çünkü bunun akademik performansa olumsuz bir etki yapmadığını ve aslında genel sağlık ve işlevi iyileştirebileceğini göstermektedir (Sallis vd., 1999).

Sonuç olarak araştırmalar, sağlıklı çocukların daha etkili bir şekilde öğrendiklerini ve akademik olarak daha başarılı olduklarını göstermektedir.

1.3. Alan Yazında Yapılan Çalışmalar

Bu kısımda çalışmanın amacına yönelik olarak yurtiçi ve yurtdışında yapılmış bilimsel araştırmalar incelenmiştir.

1.3.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Literatür incelendiğinde farklı yaş grupları arasında fiziksel aktivite düzeylerini araştıran birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Bu çalışmalar fiziksel aktivite düzeylerini farklı değişkenler çerçevesinde incelemişlerdir, örneğin;

Genç vd. (2011) kadın ve erkek 710 genç erişkin ile birlikte gerçekleştirdiği çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yaptıkları çalışma sonucunda genç erkeklerde toplam fiziksel aktivite süresinin fazla oluşu erkeklerin yaşam kalitelerine katkı sağlamıştır. Genç kadınların yaşam kalitelerini arttırmak için daha fazla şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktivitelere katılmaları gerektiği vurgulanmaktadır.

Kargün vd. (2016)'nın 719 üniversite öğrencisi ile birlikte yaptıkları farklı bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Şiddetli, orta dereceli ve toplam fiziksel aktivite değerlerinde erkekler kadınlara göre daha yüksek ortalamalar elde etmişlerdir. Katılımcıların gelir durumları açısından toplam fiziksel aktivite ve yürüme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunurken; sigara içme durumuna göre de şiddetli, yürüme ve toplam fiziksel aktivite puanlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Cengiz vd. (2009)'nın 953 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel aktivite tercihleri incelenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili bulgulara göre; erkek öğrencilerin kadın öğrencilere ve kampüs içinde (yurtlar) yaşayan öğrenciler, kampüs dışında yaşayanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca mimarlık fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelerdeki öğrencilere göre daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Lök ve Lök (2016)'ün yaptıkları çalışmada 65 yaş üstü 251 katılımcının fiziksel aktivite düzeyleri ile bilişsel durumları arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır. Buna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile bilişsel fonksiyonları arasında güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiş olup, fiziksel aktivite düzeyi düştükçe bilişsel durumlarda azalışlar olduğu tespit edilmiştir.

Ölçücü vd. (2015)'nin üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmeye çalıştıkları çalışmaya 455 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizlere göre kadın öğrenciler arasında fiziksel aktivite ile depresyon ve anksiyete arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiler tespit edilmiştir. Farklı bir ifade ile kadın öğrenciler arasında fiziksel aktivite puanlarında artışlar oldukça depresyon puanlarında da artışlar meydana gelmiştir.

Son yıllarda Bulgurluoğlu vd. (2021) tarafından yapılan bir çalışmaya 332 üniversite öğrencisi katılmıştır. Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerini araştırdıkları çalışmalarında pandemi süreci boyunca fiziksel aktivite düzeyinde azalışlar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu azalışların öğrencilerin depresyon ve yaşam kalitelerini olumsuz bir şekilde etkilediği sonucuna da ulaşılmıştır.

Arslan vd. (2016)'nın sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada öğrencilerin yeterli fiziksel aktiviteye sahip olmadıkları ve beslenme alışkanlıklarının sağlıksız olduğu tespit edilmiştir.

Solmaz ve Aydın (2016)'ın spor bilimleri fakültesi öğrencileri yaptıkları çalışmaya 208 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sıklık ve yüzde dağılımları değerlendirildiğinde, öğrenciler %59.1'i yeterli düzeyde, %33.2'si düşük düzeyde fiziksel aktiviteye katıldıklarını belirtirken %7.7'si ise fiziksel olarak aktif olmadıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde bölüm, sınıf, cinsiyet, alkol ve sigara kullanımı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

1.3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Uluslararası literatür incelendiğinde araştırmacıların üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini çok sayıda araştırma ile araştırmış oldukları ortaya konulmuştur.

Chung vd. (2018)'nin 244 Tıp ve Sağlık Bilimleri lisans öğrencisi ile birlikte gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki ortaya konmaya çalışılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda

Fiziksel hareketsizlik prevalansı kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunurken, fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında önemli bir ilişki olduğunu doğrulamıştır.

Janampa-Apaza vd. (2021) Peru devlet üniversitesinde öğrenim gören Tıp Fakültesi öğrencileri ile birlikte gerçekleştirdiği çalışmada; çoğu tıp öğrencisinin orta düzeyde fiziksel aktivite gösterdi sonucunda ulaşılmıştır. Kadınlar ve klinik öncesi öğrenciler arasında düşük seviyeli fiziksel aktivitenin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca hareketsiz davranışın benzer popülasyonlarda bildirilenden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ile düşük sedanter davranış arasındaki ilişki sadece yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrenciler için geçerli olduğu ifade edilmiştir.

Baja California Özerk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine kayıtlı 32 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada üniversite sporcularında COVID-19 ile ilişkili pandemi nedeniyle karantina öncesi ve sırasındaki fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak üniversite sporcuları, azalan fiziksel aktiviteye rağmen, COVID-19 ile tecrit sırasında evde fiziksel aktivite yaparak, gelecekteki mesleklerinde öğrenme süreçlerindeki zamanı uyumlu hale getirdikleri tespit edilmiştir (Meza ve Lopez, 2021).

Verma vd. (2022)'nın kuzey Hindistan'da bulunan bir kamu üniversitesindeki 4586 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri tanımlanmaya çalışılmıştır. Çalışma aynı zamanda öğrencilerin rutin müfredat etkinlikleri sırasında fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzına öncülük etme konusundaki vurgularına ilişkin algılarını yakalamayı da amaçlamıştır. Çalışma içerisinde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi—Uzun Formu kullanılmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların Hindistan'ın yetişkin nüfusunun bildirilen genel fiziksel aktivite seviyelerine kıyasla daha iyi bir fiziksel aktivite modeline sahip oldukları tespit edilmiştir. Sonuçlar ayrıca sağlıkla ilgili konuların üniversitedeki birçok yükseköğrenim akışında yetersiz temsil edildiğini göstermiştir.

Tinazci vd. (2019)'nın Libya'daki Trablus Üniversitesi'nden ki 515 lisans öğrencisi ile birlikte gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Sonuç olarak ortalama 3.69 gün boyunca

günde 18.49 dakikaya ulaşan orta yoğunlukta fiziksel aktivite ve yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite kategorisi haftada ortalama 1.54 gün boyunca günde sadece 9.38 dakika olarak tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, örneklemin tüm öğrencilerinin, sadece yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite oranından (günde 9.38 dakika) daha yüksek olan orta düzeyde fiziksel aktivite oranlarına (günde 18.49 dakika) ulaştığını göstermiştir. Bu nedenle, bu sonuçların, hafta boyunca elde edilen yüksek orta ve yüksek fiziksel aktivite seviyeleri birleştirilse bile, WHO'nun fiziksel aktivite ve sağlığa yönelik tavsiyelerine ulaşmadığını göstermiştir.

Mulahasanović vd. (2018)'nin 813 Bosnalı öğrenci ile gerçekleştirdikleri farklı bir çalışmada da toplam verinin bu öğrenci grubunda fiziksel aktivite düzeyinin yeterli olduğunu ve kadınlar arasında erkeklere göre daha düşük bir fiziksel aktivite ortalamasına sahip olunduğu tespit edilmiştir.

Osipov vd. (2020)'nin farklı milletlerden gelerek Rusya'da öğrenim gören erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmalarına 205 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak Rus erkek öğrenciler Afrika ülkeleri, Türkiye, İran ve Ukrayna'dan gelen erkek öğrencilere göre daha fazla toplam fiziksel aktiviteye sahiptir, ancak bazı Avrupa ülkelerinden gelen öğrencilere göre önemli ölçüde düşük toplam fiziksel aktivite düzeyine sahiptirler. Rus üniversiteli erkek öğrencilerin toplam fiziksel aktivite hacmi, uzmanlar tarafından önerilenden daha azdır (haftada 6000 dakika veya daha fazla). Rus öğrencilerin spor ve fitness alanındaki onaylanmış fiziksel aktivite hacmi günde yaklaşık 39 dakikadır. Rus erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyi, Fonksiyonel uygunluk değerlendirme testleri hedeflerine tam olarak uymamaktadır. Spor ve fitness fiziksel aktivitesinin büyük bir kısmı, fonksiyonel uygunluk testlerinin sonuçları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Sevil vd. (2018)'nin İspanya'daki 2699 lise ve üniversite öğrencisi ile birlikte yaptıkları araştırmalarında eğitim düzeyine göre ve egzersize yönelik motivasyon düzeylerine göre karşılaştırmalar yapılmıştır. Üniversite öğrencilerine kıyasla lise öğrencileri, her bir fiziksel aktivite yoğunluğu türü için (yani yürüme, orta ve kuvvetli) önemli ölçüde daha yüksek içsel motivasyon ve daha yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip oldukları; lise öğrencileri de üniversite öğrencilerine göre önemli ölçüde daha düşük motivasyonsuzluk düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Görevin toplam metabolik eşdeğerleri ile içsel motivasyon arasındaki ilişki derecesi, lise (üniversite) öğrencileri arasında daha yüksektir.

Pengpid ve Peltzer (2017)'nin Dünya'daki düşük ve orta gelirli 23 ülkeden 15122 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, yeterli fiziksel aktivite seviyesine sahip olan katılımcıların stres düzeylerinin düşük öznel sağlık seviyelerinin ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yeterli fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasında herhangi anlamlı bir ilişkiye ise rastlanmamıştır.

Matusiak-Wieczorek vd. (2020)'nin Polonyalı 216 sağlık eğitimi alan öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin günlük oturma düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmıştır. Tıp fakültesi öğrencileri arasında oturmak için harcanan zaman ortalama olarak haftada 46 saatten fazla olarak tespit edilmiştir. Tüm öğrencilerle ilgili olarak, eczacılık öğrencileri en çok, diyetetik öğrencileri ise en az oturarak zaman harcadıkları görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyi dikkate alındığında, tüm öğrencilerin yaklaşık %65'i yüksek bir kategoriye sahiptir (özellikle fizyoterapi öğrencileri). Ankete katılan tüm öğrencilerin sadece %1.4'ü düşük fiziksel aktivite kategorisi olarak sınıflandırılmıştır. İstatistiksel analiz, tüm öğrenciler arasında oturarak geçirilen zaman ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Dolayısıyla oturarak geçirilen süre ile fiziksel aktivite düzeyi arasında bir ilişki olduğu kesin olarak söylenemez.

Fayyad ve Dopsaj (2021)'in yaş ortalaması 23.5 ± 3.96 olan 600 Lübnan'lı öğrenci ile yaptığı araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ortaya konmaya çalışılmıştır. Bulgular öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin sırasıyla %22'sinin yüksek, %61'inin ve %17'sinin orta ve düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Aktivite Yoğunluğuna göre öğrencilerin %47'si (n= 282) şiddetli aktivitede bulunurken, %45.2'si (n= 271) orta aktivitede ve %68,3'ü (n=410) yürüyüş aktivitelerinde bulunmuştur. Tüm örneklem için oturarak geçirilen ortalama süre, günlük 6.23 saattir. Metabolik eşdeğerde ifade edilen haftalık toplam fiziksel aktivite seviyesi, erkeklerde 2970.5 MET/dk/hafta ve kadınlarda 2719.5 MET/dk/haftayı temsil etmektedir. Genel olarak, Lübnan üniversiteleri öğrencileri, erkekler için önemsiz bir üstünlükle eşit derecede aktiftirler. Lübnanlı üniversite öğrencileri fiziksel aktivite (>150 dk/hafta

orta şiddette aktivite veya >75 dk/hafta şiddetli aktivite veya her iki aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonu) için (WHO) tavsiyelerini karşılamıştır.

Samsudin vd. (2019)'nın Malezyalı 214 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Aynı sonuç fiziksel uygunluk parametreleri açısından da doğrulanmıştır. Bu sonuçlar obezite durumu, fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel uygunluğun sadece sağlık parametreleri ile ilişkili değil aynı zamanda akademik başarı ile de ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pakistan'da 358 üniversite öğrencisi ile yapılan farklı bir araştırmada da benlik saygısı ve depresyonun fiziksel aktivite ve akademik performans arasında önemli ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitenin akademik performans üzerindeki toplam etkisi anlamlı bir şekilde ortaya çıkmıştır. Toplam dolaylı etki, benlik saygısı ve depresyon etkisinin birleşimi olmasına rağmen, daha büyük katkı, fiziksel aktivite ve akademik performans arasında en güçlü aracı olduğu bulunan benlik saygısıdır (Kavani ve Amjadiparvar, 2018).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın modeli

Bu çalışma; Rize’de öğrenim gören öğrencilerin akademik başarı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamlı ve verimli bir şekilde ortaya koyabilmesi için yapılmıştır. Araştırma genel tarama (survey) modelidir. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2004).

2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Rize ilinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfî yöntemle seçilmiş toplam 469 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubunu Rize ilinde üniversite eğitimi gören öğrenciler oluşturmaktadır.

2.3. Protokol

Araştırmanın uygulanma kısmına geçilmeden ilk olarak kişi ve kurumların onayı alınmıştır (Bkz. Ek-2). Alınan izin belgeleriyle birlikte Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’na başvurmuştur. Daha sonra Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruluna başvurulmuştur ve çalışma 01.04.2021 tarih ve 2021/48 karar numarası ile etik açıdan uygun görülmüştür (Bkz. Etik Kurul Onayı). Çalışma kapsamında formlar doldurulmadan önce katılımcılara çalışmanın amacından bahsedilmiş, çalışmaya gönüllü katılmak isteyen katılımcılar çalışmaya dâhil edilmiş. Uygulamalar öncesinde tüm katılımcılara araştırmanın amacı anlatılmış katılımcıların bir kısmına google doc. üzerinden form gönderilirken bir kısma da gönüllü onam formu imzalatılarak gönüllü katılım göstermeleri sağlanmıştır (Bkz. Ek-3).

2.4. Verilerin Toplanması

Veri Toplama aracı iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda deneklerin genel özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 7 soru ve ikinci

kısımda 7 sorudan oluşan “Ulusal Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)” kullanılmıştır.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup öğrencilerin yaş, cinsiyet, okul türü, ailenin ekonomik durumu, okulun yeri, yaşanılan yeri ve genel ağırlıklı not ortalaması gibi kişisel özelliklerini tespit etmeye yönelik soruları içermektedir (Bkz. Ek-1).

2.4.2. Ulusal Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)

Araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” UFAA (international physical activity questionnaire [IPAQ]) bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve sedanter yaşam alışkanlıklarını saptamak amacıyla Booth (1996) tarafından geliştirilmiş ve bir yıl sonra, “Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu” bu anketten yola çıkarak UFAA’yı geliştirmişlerdir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa formu (7 soru); yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ve otururken harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite (OFA) ve ağır şiddetli aktivitenin (AFA) süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur (Savcı ve ark, 2006). Bunlar;

- Oturma > 1.5 MET
- Yürüme > 3.3 MET
- OFA > 4.0 MET
- AFA > 8.0 MET

Yukarıda belirtilen değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi hesaplanmaktadır.

$$\text{Oturma MET-dk/hafta} = 1.5 \times \text{Günlük Oturma Dakikası}$$

$$\text{Yürüme MET-dk/hafta} = 3.3 \times \text{Yürüme dakikası} \times \text{Yürüme Gün Sayısı}$$

$$\text{Orta Şiddetli MET-dk/hafta} = 4.0 \times \text{OFA} \times \text{OFA Gün Sayısı}$$

$$\text{Şiddetli MET-dk/hafta} = 8.0 \times \text{AFA} \times \text{AFA Gün Sayısı}$$

Toplam, MET-dk/hafta = (Yürüme + Orta şiddetli+ Şiddetli + Oturma) MET-dk/hafta (Savcı vd., 2006; Bkz. Ek-1).

Anketin Geçerlilik ve Güvenirliliği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları; 1998-1999 yılları arasında 6 kıtada bulunan 12 ülkede yer alan 14 araştırma merkezinde test tekrar test yöntemiyle yapılmış ve 0.80 olarak bulunmuştur. Bu çalışmalara göre UFAA'nın fiziksel aktiviteyi belirlemek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirlenmiştir (Craig ve ark., 2003). Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmış ve test tekrar test güvenirliliği 0.69 olarak saptanmıştır. UFAA, kısa ve uzun form olmak üzere iki anketten oluşmaktadır. Bu çalışmada UFAA'nın, fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde son yedi güne ilişkin aktiviteleri içeren ve katılımcıların kendi kendine uygulayabildiği kısa formu kullanılmıştır.

2.4.3. Akademik Başarının Değerlendirilmesi

Anket uygulanırken akademik başarıyı tespit etmek için araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Genel Ağırlıklı Not Ortalamalarını (GANO) sorulup yazmaları istenmiştir.

2.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Tez yazımında MS Word, verileri düzenlemek ve grafik çizmek için MS Excel ve istatistiksel testler yapmak için Windows SPSS 26.0 İstatistik kullanıldı.

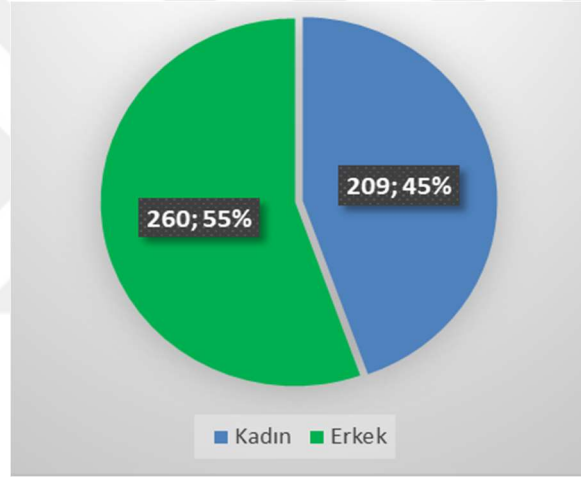
Verilerin genel özelliklerini belirlemek için tanımlayıcı istatistikler, frekans ve yüzde dağılımları yapılmıştır. İstatistiksel testler olarak öncelikle normallik testleri (Shapiro Wilk) kullanıldı. Ayrıca tüm alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayıları da incelenmiştir. Hem çarpıklık ve basıklık katsayıları hem de normallik testleri oturma fiziksel aktivite alt parametresinin normal bir dağılım gösterdiğini, ancak diğer alt parametreler olan ağır fiziksel aktivite, orta şiddette fiziksel aktivite, yürüme ve toplam fiziksel aktivite skorunun normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Normal dağılan verilere ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t testi kullanılırken üç ve daha fazla grupların karşılaştırmasında ise tek yönlü ANOVA kullanıldı. ANOVA testi sonucunda anlamlı bulunan gruplar Tukey-HSD testi ile belirlendi. Non-parametrik veriler için ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında ise Kruskal-Wallis testi kullanıldı. Kruskal-Wallis testi sonrası

anlamalı bulunan gruplar çoklu karşılaştırma testi ile saptandı. Son olarak öğrencilerin toplam ağırlıklı ortalama puanları ile fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişki Spearman korelasyon testi kullanılarak test edilmiştir. Yapılan tüm analizler $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde yapılmıştır.

2.6. Bulgular

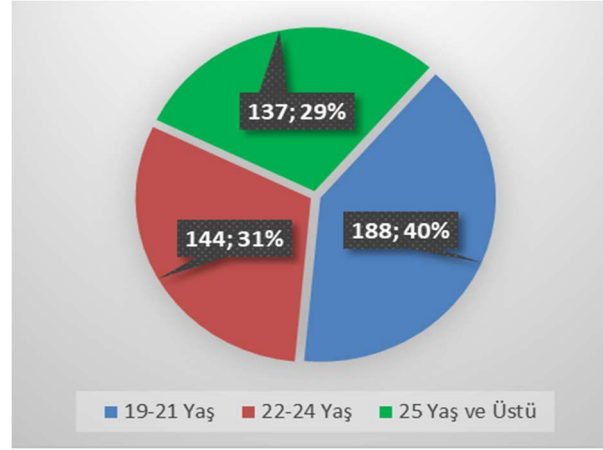
2.6.1. Genel Özellikler

Araştırmanın bu bölümünde; Rize’de ilinde üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgu ve yorumlara, araştırmanın genel amacına yönelik toplanan verilerin istatistiki analizlerine ve bu analizler sonucu elde edilen değerlere yer verilmiştir.



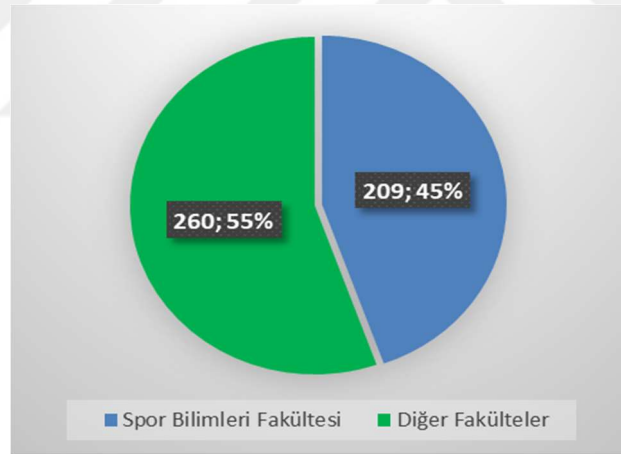
Şekil 3. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımı

Şekil 3’de Rize ilinde üniversite düzeyinde öğrenim göre öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre çalışmaya öğrencilerin , %55’i (f=260) erkeklerden, %45’i (f=209) kadınlardan oluşmaktadır.



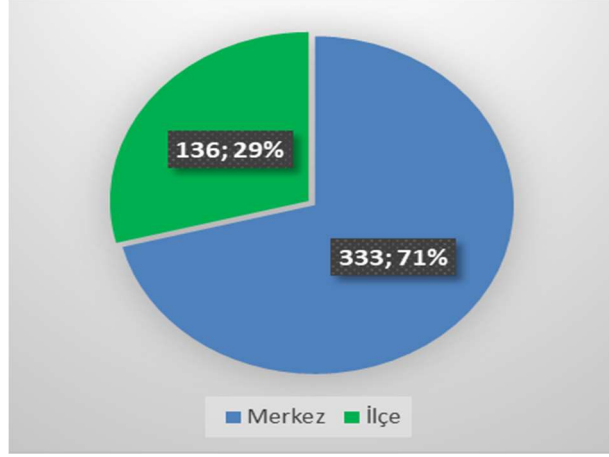
Şekil 4. Öğrencilerin yaşlarına göre dağılımı

Şekil 4’de Rize ilinde üniversite düzeyinde öğrenim göre öğrencilerinin yaş değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre çalışmaya katılan öğrencilerin %40’ı (f=188) 19-21 yaş, %31’i (f=144) 22-24 yaş ve %29’u (f=137) 25 yaş ve üstünden oluşmaktadır.



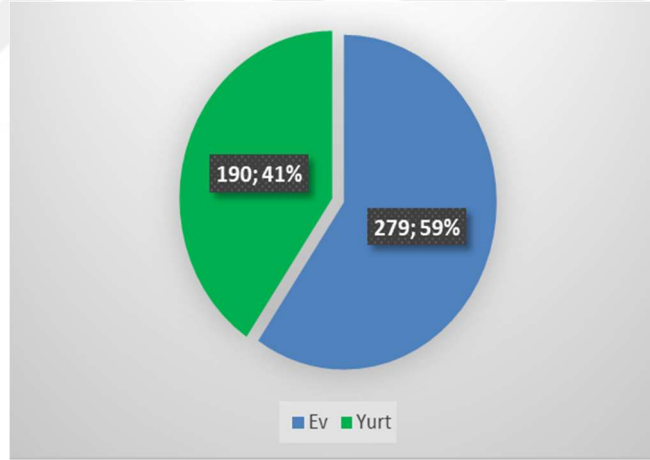
Şekil 5. Öğrencilerin okul türüne göre dağılımı

Şekil 5’de Rize ilinde üniversite düzeyinde öğrenim göre öğrencilerinin okul türü değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre çalışma çalışmaya katılan öğrencilerin %45’i (f=209) Spor Bilimleri Fakültesinden oluşurken, %55’i (f=260) diğer fakültelerden oluşmaktadır.



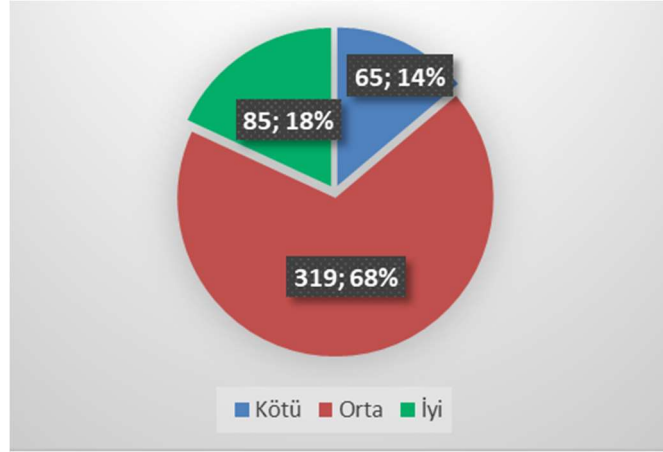
Şekil 6. Öğrencilerin okul yerine göre dağılımı

Şekil 7’da Rize ilinde üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerinin okul yeri değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre çalışmaya katılan öğrencilerin %71’i (f=333) merkezde eğitim gören öğrencilerden, %29’u (f=136) ilçede eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır.



Şekil 7. Öğrencilerin yaşadığı yere göre dağılımı

Şekil 5’de Rize ilinde üniversite düzeyinde öğrenim göre öğrencilerinin yaşadığı yer değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre çalışmaya katılan öğrencilerin %59’u (f=279) evde yaşayan öğrencilerden oluşurken, %41’i (f=190) yurttan yaşayan öğrencilerden oluşmaktadır.



Şekil 8. Öğrencilerin aile ekonomik duruma göre dağılımı

Şekil 8’de Rize ilinde üniversite düzeyinde öğrenim göre öğrencilerinin aile ekonomik durum değişkenine göre dağılımları yer almaktadır. Buna göre çalışmaya katılan öğrencilerin %14’ü (f=65) k ötü, %68’i (f=319) orta ve %18’i (f=85) iyi şeklinde aile ekonomik durumunu tanımlayan öğrencilerden oluşmaktadır.

2.6.2. Test Sonuçları

Yaşa göre öğrencilerin oturma puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü ANOVA testi uygulandı.

Tablo 1. Yaşa göre fiziksel aktivite tek yönlü varyans analizi testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Yaş	Frekans	Ort.	Ss	f	Df	P
Oturma	1- 19-21 Yaş	187	243,71	262,206	0,973	2	p>0.05
	2- 22-24 Yaş	143	229,56	223,201			
	3- 25 Yaş ve Üstü	137	225,38	253,712			

Tablo 1’de Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına bakıldığında, yaş değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite Oturma alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır [$F_{(2,466)}=0.973, p>0.05$]. Test sonuçları, 19-21 Yaş Öğrencilerin Oturma puanı (243.71 ± 262.206) sırasıyla 22-24 Yaş (229.56 ± 223.201) ve 25 Yaş ve Üstü (225.38 ± 253.712) öğrencilerin puanından daha yüksek bulunmasına rağmen anlamlı bir fark bulunamadı.

Yaş'a göre öğrencilerin AFA, OFA, Yürüme ve Toplam Fiziksel Aktivite puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için non-parametrik verilerde $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı.

Tablo 2. Yaş'a göre fiziksel aktivite Kruskal Wallis testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Yaş	Frekans (n)	Sıra Ort.	X ²	Df	P	Fark
AFA	1- 19-21 Yaş	146	191,32	5,910	2	p>0.05	
	2- 22-24 Yaş	113	183,75				
	3- 25 Yaş ve Üstü	100	159,24				
OFA	1- 19-21 Yaş	131	169,01	0,584	2	p>0.05	
	2- 22-24 Yaş	105	171,28				
	3- 25 Yaş ve Üstü	98	161,43				
Yürüme	1- 19-21 Yaş	184	253,26	11,308	2	p<0.05	1>3
	2- 22-24 Yaş	142	229,13				
	3- 25 Yaş ve Üstü	135	202,63				
Toplam Fiziksel Aktivite	1- 19-21 Yaş	188	255,88	10,464	2	p<0.05	1>3
	2- 22-24 Yaş	144	234,74				
	3- 25 Yaş ve Üstü	137	206,63				

AFA: Ağır Fiziksel Aktivite OFA: Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

Tablo 2’de Kruskal- Wallis testi sonuçlarına bakıldığında, yaş değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite AFA ve OFA alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken (X^2 (2), 5,910; 0,584 p>0,05), Yürüme ve Toplam Fiziksel Aktivite puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur (X^2 (2), 11,308; 10,464 p<0,05).

Test sonuçları, AFA alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamasına rağmen 19-21 Yaş (S.O=191,32) grubu sırasıyla 22-24 Yaş (S.O=183,75) ve 25 Yaş ve Üstü (S.O= 159,24) öğrencilerden daha yüksek bulundu. Yine farklılığın olmadığı bir diğer alt boyut olan OFA alt boyutunda da 22-24 Yaş (S.O=171,28) grubu sırasıyla 19-21 Yaş (S.O=169,01) ve 25 Yaş ve Üstü (S.O=161,43) öğrencilerden daha yüksek bulundu.

Anlamlı farklılığın hangi ikili gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc testlerinden çoklu karşılaştırma (Pairwise Comparisons) testinden yararlanılmıştır. Test sonuçlarına göre Yürüme alt boyutunda 25 Yaş ve Üstü (S.O=202,63) öğrencilerin 19-21 Yaş (S.O=253,26) arasındaki öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha düşük bulundu. Toplam Fiziksel Aktivite alt boyutunda da 25 Yaş ve Üstü (S.O=206,63) öğrencilerin 19-21 Yaş (S.O=255,88) arasındaki öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha düşük bulundu.

Bu sonuçlara göre 1. Hipotezin alt hipotezleri; H_{0a} , H_{0b} ve H_{0c} kabul edilirken, H_{0d} ve H_{0e} reddedilmiştir.

Cinsiyete göre öğrencilerin oturma puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi uygulandı.

Tablo 3. Cinsiyete göre fiziksel aktivite T-Testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Cinsiyet	Frekans (n)	Ort.	Ss	t	P
Oturma	1- Kadın	208	380,77	258,69	0,075	p>0.05
	2- Erkek	259	363,23	239,90		

Tablo 3’de T- testi sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite Oturma alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (t_{465} ; 0.075; $P>0.05$). Test sonuçları, Kadın Öğrencilerin Oturma puanı (380.77 ± 258.69) Erkek (363.23 ± 239.90) öğrencilerin puanından daha yüksek bulunmasına rağmen anlamlı bir fark bulunamadı.

Cinsiyete göre öğrencilerin AFA, OFA, Yürüme ve Toplam Fiziksel Aktivite puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için non-parametrik verilerde $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U testi uygulandı.

Tablo 4. Cinsiyete göre fiziksel aktivite Mann-Whitney U testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Cinsiyet	Frekans (n)	Sıra Ort.	Sıra Toplam	U	P
AFA	1- Kadın	140	145,63	20387,50	10517,5	p<0.05
	2- Erkek	219	201,97	44232,50		
OFA	1- Kadın	152	150,99	22950,50	11322,5	p<0.05
	2- Erkek	182	181,29	32994,50		
Yürüme	1- Kadın	203	217,41	44133,50	23427,5	p>0.05
	2- Erkek	258	241,7	62357,50		
Toplam Fiziksel Aktivite	1- Kadın	209	197,01	41176,00	19231	p<0.05
	2- Erkek	260	265,53	69039,00		

AFA: Ağır Fiziksel Aktivite OFA: Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

Tablo 4’de Mann-Whitney U testi sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yürüme alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken ($U=23427,5$; $p>0.05$), AFA, OFA ve Toplam

Fiziksel Aktivite puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($U=10517,5$; $11322,5$; 19231 ; $p<0.05$).

Test sonuçları, Yürüme alt boyutunda Erkeklerin ($S.O=241,7$) puanı kadınlardan ($S.O=217,41$) daha yüksek olmasına rağmen anlamlı fark bulunamadı. AFA alt boyutunda Erkeklerin ($S.O=201,97$) puanı kadınların ($S.O=145,63$) puanından, OFA alt boyutunda Erkeklerin ($S.O=181,29$) puanı kadınların ($S.O=150,99$) puanından ve Toplam Fiziksel Aktivite alt boyutunda da Erkeklerin ($S.O=265,53$) puanı kadınların ($S.O=197,01$) puanından anlamlı bir şekilde daha yüksek bulundu.

Bu sonuçlara göre 2. Hipotezin alt hipotezleri; H_{0a} ve H_{0d} kabul edilirken, H_{0b} , H_{0c} ve H_{0e} reddedilmiştir.

Okul Türüne göre öğrencilerin oturma puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi uygulandı.

Tablo 5. Okul türüne göre fiziksel aktivite T-Testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Okul Türü	Frekans (n)	Ort.	Ss	t	P
Oturma	1- Spor Bilimleri Fakültesi	208	368,96	240,30	-0,162	$p>0.05$
	2- Diğer Fakülteler	259	372,71	255,04		

Tablo 5’de T- testi sonuçlarına bakıldığında, okul türü değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite Oturma alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (t_{465} ; -0.162 ; $P>0.05$). Test sonuçları, Diğer Fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin Oturma puanı ($372,71 \pm 255,04$) Spor Bilimleri Fakültesinde ($368,96 \pm 240,30$) öğrenim gören öğrencilerin puanından daha yüksek bulunmasına rağmen anlamlı bir fark bulunamadı.

Okul türüne göre öğrencilerin AFA, OFA, Yürüme ve Toplam Fiziksel Aktivite puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için non-parametrik verilerde $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U testi uygulandı.

Tablo 6. Okul türüne göre fiziksel aktivite Mann-Whitney U testi sonuçları

Fiziksel Aktivite		Okul Türü	Frekans (n)	Sıra Ort.	Sıra Toplam	U	P
AFA	1-	Spor Bilimleri Fakültesi	196	223,99	43903,00	7351	p<0.05
	2-	Diğer Fakülteler	163	127,1	20717,00		
OFA	1-	Spor Bilimleri Fakültesi	168	189,87	31897,50	10186,5	p<0.05
	2-	Diğer Fakülteler	166	144,86	24047,50		
Yürüme	1-	Spor Bilimleri Fakültesi	208	283,34	58935,00	15425	p<0.05
	2-	Diğer Fakülteler	253	187,97	47556,00		
Toplam Fiziksel Aktivite	1-	Spor Bilimleri Fakültesi	209	321,44	67180,00	9105	p<0.05
	2-	Diğer Fakülteler	260	165,52	43035,00		

AFA: Ağır Fiziksel Aktivite OFA: Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

Tablo 6’da Mann-Whitney U testi sonuçlarına bakıldığında, okul türü değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite AFA, OFA, Yürüme ve Toplam Fiziksel Aktivite alt boyutlarının puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur (U=7351; 10186,5; 15425; 910; p<0.05).

Test sonuçları, AFA alt boyutunda Spor Bilimleri Fakültesinde (S.O=223,99) öğrenim gören öğrencilerin puanı Diğer Fakültelerde (S.O=127,1) öğrenim gören öğrencilerin puanından, OFA alt boyutunda Spor Bilimleri Fakültesinde (S.O=189,87) öğrenim gören öğrencilerin puanı Diğer Fakültelerde (S.O=144,86) öğrenim gören öğrencilerin puanından, Yürüme alt boyutunda Spor Bilimleri Fakültesinde (S.O=283,34) öğrenim gören öğrencilerin puanı Diğer Fakültelerde (S.O=187,97) öğrenim gören öğrencilerin puanından ve Toplam Fiziksel Aktivite alt boyutunda da boyutunda Spor Bilimleri Fakültesinde (S.O=321,44) öğrenim gören öğrenci lerin puanı Diğer Fakültelerde (S.O=165,52) öğrenim gören öğrencilerin puanından anlamlı bir şekilde daha yüksek bulundu.

Bu sonuçlara göre 3. Hipotezin alt hipotezleri; H_{0a} kabul edilirken, H_{0b} , H_{0c} , H_{0d} ve H_{0e} reddedilmiştir.

Okul Yerine göre öğrencilerin oturma puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi uygulandı.

Tablo 7. Okul yerine göre fiziksel aktivite T-Testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Okul Yeri	Frekans (n)	Ort.	Ss	t	P
Oturma	1- Merkez	331	372,81	245,42	0,240	p>0.05
	2- İlçe	136	366,73	256,15		

Tablo 7’de T- testi sonuçlarına bakıldığında, okul yeri değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite Oturma alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (t_{465} ; 0.240; $P>0.05$). Test sonuçları, Merkezlerde öğrenim gören öğrencilerin Oturma puanı ($372,81 \pm 245,42$) İlçelerde ($366,73 \pm 256,15$) öğrenim gören öğrencilerin puanından daha yüksek bulunmasına rağmen anlamlı bir fark bulunamadı.

Okul yerine göre öğrencilerin AFA, OFA, Yürüme ve Toplam Fiziksel Aktivite puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için non-parametrik verilerde $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U testi uygulandı.

Tablo 8. Okul yerine göre fiziksel aktivite Mann-Whitney U testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Okul Yeri	Frekans (n)	Sıra Ort.	Sıra Toplam	U	P
AFA	1- Merkez	269	195,24	52520,50	8004,5	p<0.05
	2- İlçe	90	134,44	12099,50		
OFA	1- Merkez	256	179,6	45978,50	6885,5	p<0.05
	2- İlçe	78	127,78	9966,50		
Yürüme	1- Merkez	329	241,27	79378,00	18335	p<0.05
	2- İlçe	132	205,4	27113,00		
Toplam Fiziksel Aktivite	1- Merkez	333	261,03	86921,50	13977,5	p<0.05
	2- İlçe	136	171,28	23293,50		

AFA: Ağır Fiziksel Aktivite OFA: Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

Tablo 8’de Mann-Whitney U testi sonuçlarına bakıldığında, okul yeri değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite AFA, OFA, Yürüme ve Toplam Fiziksel Aktivite alt boyutlarının puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($U=8004,5$; $6885,5$; 18335 ; $13977,5$; $p<0.05$).

Test sonuçları, AFA alt boyutunda Merkezde ($S.O=195,24$) öğrenim gören öğrencilerin puanı İlçede ($S.O=134,44$) öğrenim gören öğrencilerin puanından, OFA alt boyutunda Merkezde ($S.O=179,6$) öğrenim gören öğrencilerin puanı İlçede ($S.O=127,78$) öğrenim gören öğrencilerin puanından, Yürüme alt boyutunda Merkezde ($S.O=241,27$) öğrenim gören öğrencilerin puanı İlçede ($S.O=205,4$) öğrenim gören öğrencilerin puanından ve Toplam Fiziksel Aktivite alt boyutunda da boyutunda Merkezde ($S.O=261,03$) öğrenim gören öğrencilerin puanı İlçede

(S.O=171,28) öğrenim gören öğrencilerin puanından anlamlı bir şekilde daha yüksek bulundu.

Bu sonuçlara göre 4. Hipotezin alt hipotezleri; H_{0a} kabul edilirken, H_{0b} , H_{0c} , H_{0d} ve H_{0e} reddedilmiştir.

Yaşadığı yere göre öğrencilerin oturma puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi uygulandı.

Tablo 9. Yaşadığı yere göre fiziksel aktivite T-Testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Yaşadığı Yer	Frekans (n)	Ort.	Ss	t	P
Oturma	1- Ev	279	369,80	241,87	-0,132	p>0.05
	2- Yurt	188	372,89	258,26		

Tablo 9’da T- testi sonuçlarına bakıldığında, yaşadığı yer değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite Oturma alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (t_{465} ; -0.132; $P>0.05$). Test sonuçları, Yurtlarda kalan öğrencilerin Oturma puanı ($372,89 \pm 241,87$) Evlerde ($369,80 \pm 241,87$) kalan öğrencilerin puanından daha yüksek bulunmasına rağmen anlamlı bir fark bulunamadı.

Yaşadığı yere göre öğrencilerin AFA, OFA, Yürüme ve Toplam Fiziksel Aktivite puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için non-parametrik verilerde $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı.

Tablo 10. Yaşadığı yere göre fiziksel aktivite Kruskal Wallis testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Yaşadığı Yer	Frekans (n)	Sıra Ort.	Sıra Toplam	U	P
AFA	1- Ev	214	189,56	40566,50	13468,5	p<0.05
	2- Yurt	145	165,89	24053,50		
OFA	1- Ev	203	174,2	35362,00	11937	p>0.05
	2- Yurt	131	157,12	20583,00		
Yürüme	1- Ev	274	230,85	63252,50	25577,5	p>0.05
	2- Yurt	187	231,22	43238,50		
Toplam Fiziksel Aktivite	1- Ev	279	244,14	68114,00	23956	p>0.05
	2- Yurt	190	221,58	42101,00		

AFA: Ağır Fiziksel Aktivite OFA: Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

Tablo 10’da Mann-Whitney U testi sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite OFA, Yürüme ve Toplam Fiziksel Aktivite alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken

($U=11937$; $25577,5$; 23956 ; $p>0.05$), AFA alt boyutundaki puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($U=13468,5$; $p<0.05$).

Test sonuçları, OFA alt boyutunda Evlerde ($S.O=179,6$) kalan öğrencilerin puanı Yurtlarda ($S.O=127,78$) kalan öğrencilerin puanından, Yürüme alt boyutunda Yurtlarda ($S.O=241,27$) kalan öğrencilerin puanı Evde ($S.O=205,4$) kalan öğrencilerin puanından ve Toplam Fiziksel Aktivite alt boyutunda da boyutunda Evlerde ($S.O=261,03$) kalan öğrencilerin puanı Yurtlarda ($S.O=171,28$) kalan öğrencilerin puanından yüksek olmasına rağmen anlamlı bir fark bulunamadı. AFA alt boyutunda ise evlerde ($S.O=195,24$) kalan öğrencilerin puanı Yurtlarda ($S.O=134,44$) kalan öğrencilerin puanından anlamlı bir şekilde daha yüksek bulundu.

Bu sonuçlara göre 5. Hipotezin alt hipotezleri; H_{0a} , H_{0c} , H_{0d} ve H_{0e} kabul edilirken, H_{0b} rededilmiştir.

Aile ekonomik durumuna göre öğrencilerin oturma puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü ANOVA testi uygulandı.

Tablo 11. Aile ekonomik durumuna göre fiziksel aktivite tek yönlü varyans analizi testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Aile Ekonomik Durum	Frekans	Ort.	Ss	<i>f</i>	Df	P
Oturma	1- Kötü	65	345,81	224,547	0,564	2	$p>0.05$
	2- Orta	318	371,35	245,826			
	3- İyi	84	389,38	275,142			

Tablo 11’de Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına bakıldığında, aile ekonomik durumu değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite Oturma alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır [$F_{(2,466)}=0.564$, $p>0.05$]. Test sonuçları, Aile Ekonomik Durumu İyi olan öğrencilerin Oturma puanı ($389,38 \pm 275,142$) sırasıyla Orta ($371,35 \pm 245,826$) ve Kötü ($345,81 \pm 224,547$) aile ekonomisine sahip olan öğrencilerin puanından daha yüksek bulunmasına rağmen anlamlı bir fark bulunamadı.

Aile ekonomik durumuna göre öğrencilerin AFA, OFA, Yürüme ve Toplam Fiziksel Aktivite puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için non-parametrik verilerde $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı.

Tablo 12. Aile ekonomik durumuna göre fiziksel aktivite Kruskal Wallis testi sonuçları

Fiziksel Aktivite	Aile Ekonomik Durum	Frekans (n)	Sıra Ort.	X ²	Df	P	Fark
AFA	1- Kötü	46	155,47	2,993	2	p>0.05	
	2- Orta	241	184,18				
	3- İyi	72	181,67				
OFA	1- Kötü	40	161,74	0,826	2	p>0.05	
	2- Orta	229	165,85				
	3- İyi	65	176,86				
Yürüme	1- Kötü	65	178,5	11,783	2	p<0.05	2>1 3>1
	2- Orta	311	239,25				
	3- İyi	85	240,96				
Toplam Fiziksel Aktivite	1- Kötü	65	178,36	14,188	2	p<0.05	2>1 3>1
	2- Orta	319	240,61				
	3- İyi	85	257,24				

AFA: Ağır Fiziksel Aktivite OFA: Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

Tablo 12’de Kruskal- Wallis testi sonuçlarına bakıldığında, aile ekonomik durumu değişkenine göre öğrencilerin Fiziksel Aktivite AFA ve OFA alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken (X^2 (2), 5,910; 0,584 $p>0,05$), Yürüme ve Toplam Fiziksel Aktivite puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur (X^2 (2), 11,308; 10,464 $p<0,05$).

Test sonuçları, AFA alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamasına rağmen Orta Aile Ekonomi Düzeyine sahip (S.O=184,18) öğrenciler sırasıyla İyi (S.O=181,67) ve Kötü (S.O= 155,47) ekonomiye sahip öğrencilerden daha yüksek bulundu. Yine farklılığın olmadığı bir diğer alt boyut olan OFA alt boyutunda da İyi Ekonomi Düzeyine sahip (S.O=176,86) öğrenciler sırasıyla Orta (S.O=165,85) ve Kötü (S.O=155,47) ekonomiye sahip öğrencilerden daha yüksek bulundu.

Anlamlı farklılığın hangi ikili gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-Hoc testlerinden çoklu karşılaştırma (Pairwise Comparisons) testinden yararlanılmıştır. Test sonuçlarına göre yürüme alt boyutunda Kötü ekonomik duruma sahip olan ($x=178,5$) öğrencilerin Orta ekonomik duruma sahip olan ($x=239,25$) öğrencilerden ve Kötü ekonomik duruma sahip olan ($x=178,5$) öğrencilerin İyi ekonomik duruma sahip olan ($x=240,96$) öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha düşük bulundu. Toplam fiziksel aktivite alt boyutunda da Kötü ekonomik duruma sahip olan ($x=178,36$) öğrencilerin Orta ekonomik duruma sahip olan ($x=240,61$) öğrencilerden ve Kötü ekonomik duruma sahip olan ($x=178,36$) öğrencilerin İyi ekonomik duruma sahip olan ($x=257,24$) öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha düşük bulundu.

Bu sonuçlara göre 6. Hipotezin alt hipotezleri; H_{0a} , H_{0b} ve H_{0c} kabul edilirken, H_{0d} ve H_{0e} reddedilmiştir.

Öğrencilerin GANO ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirleyebilmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Spearman Korelasyon testi uygulandı.

Tablo 13. Gano'ya Göre Fiziksel Aktivite Spearman Kolerasyon Testi Sonuçları

Fiziksel Aktivite	N	r	P
GANO-AFA	265	0,027	$p>0.05$
GANO-OFA	357	-0,008	$p>0.05$
GANO-Yürüme	359	0,010	$p>0.05$
GANO-Oturma	332	0,075	$p>0.05$
GANO-Toplam Fiziksel Aktivite	461	0,053	$p>0.05$

GANO: Genel Ağırlıklı Not Ortalaması **AFA:** Ağır Fiziksel Aktivite **OFA:** Orta Yoğunlukta Fiziksel Aktivite

Tablo 13'deki GANO ve Fiziksel Aktivite kolerasyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde GANO ile AFA ($r=0,027$; $p>0.05$), OFA ($r=-0,008$; $p>0.05$), Yürüme ($r=-0,010$; $p>0.05$), Oturma ($r=-0,075$; $p>0.05$) ve Toplam Fiziksel Aktivite ($r=-0,053$; $p>0.05$) puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü.

Bu sonuçlara göre 7. Hipotezin alt hipotezleri; H_{0a} , H_{0b} , H_{0c} , H_{0d} ve H_{0e} kabul edilmiştir.

3. TARTIŞMA VE SONUÇ

3.1. Tartışma

Öğrenciler daha iyi bir geleceğe sahip olmak adına akademik olarak birbirleriyle rekabet halindedir. Bu süreçte en büyük destekçiler öğretmenler ve ailelerdir. Sürekli bu baskı ile mücadele eden bireylerin kendilerini rahatlatmak ve akademik olarak bazı şeylerden belli bir sürede olsa uzaklaştıracak fiziksel aktivitelere katılması akademik başarısını pozitif yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışmamızda Rize ilinde üniversite düzeyinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Çalışmamızda **yaş** değişkenine göre fiziksel aktivite oturma, AFA, OFA alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, yürüme alt boyutunda ve toplam fiziksel aktivite puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Literatürü incelediğimizde Fişne'nin 2009 da fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerini incelediği çalışmasında fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir sonuç olduğu öne sürmüştür.

Yıldırım ve Bayrak, (2019) üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkilerini incelediği çalışmasında yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışmamızın aksine bir sonucun ortaya çıkmasının sebebi çalışmanın evreninin 2 ve daha üst sınıflarda eğitim gören lisans ve ön lisans öğrencilerinden oluşması olduğu düşünülmektedir.

Literatürde farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar bulunduğu gibi çalışmamızın aksine sonuçlara ulaşılmış çalışmalarda mevcuttur. Üniversite eğitime yeni başlamış 19-21 yaş öğrencilerin üniversite gerçekleştirilen faaliyetlere daha çok katılım eğiliminde olmaları ve yaş ilerledikçe okulu bitirme ve iş bulma kaygısı arttığı için fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olması beklenen bir sonuçtur.

Çalışmamızda **cinsiyet** değişkenine göre fiziksel aktivite oturma, yürüme alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, AFA, OFA ve toplam fiziksel aktivite puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Haase vd. (2004) 23 farklı ülkede üniversite öğrencisi olan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada erkeklerin fiziksel olarak daha aktif olduklarını bulmuşlardır.

Savcı vd. (2006) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri” adlı çalışmada erkeklerin %11’inin fiziksel aktivite noktasında aktif olmamasına karşın kadınların %17’sinin fiziksel aktivite noktasında aktif olmadığı görülmektedir. Erkek öğrenciler %23 oranında yeterli fiziksel aktiviteye sahip iken kadın öğrencilerin %15’i yeterli fiziksel aktiviteye sahip olduğu dile getirilmiştir (Bauman ve ark 2009).

Şanlı ve Güzel, (2009) Ankara’da 286 öğretmenle gerçekleştirdiği “Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi - yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi” adlı çalışmasında kadınların % 17,6’sının fiziksel olarak aktif olmadığını saptamıştır. Bu oran erkeklerde 90 % 16,4 olarak bulunmuştur. Kadınların % 17,6’sının yeterli oranda fiziksel aktiviteye sahip, erkeklerin ise % 20,9’unun yeterli fiziksel aktiviteye sahip oldukları belirlenmiştir.

Yıldırım (2015)’in üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkilerini incelediği çalışmasında cinsiyet değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre katılım düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tat vd. (2017) sağlık bilimleri üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre çok aktif sıralamasında anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmüştür.

Asiabi (2012)’nin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlık yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisini incelediği çalışmasında fiziksel aktivite düzeyleri ile cinsiyet arasında diğer çalışmaların aksine anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Çalışmamızdan ve diğer birçok çalışmadan farklı bir sonucun ortaya çıkmasının sebebinin çalışmanın sadece Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan yapılmış olması olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgusu diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Erkekler ve kadınlar arasında olan biyolojik farklılıklar, erkeklerin kadınlara oranla daha güçlü,

çevik ve atletik yapıda olmaları bu sonuçların ortaya çıkmasının bir sebebi olarak görülebilir (Doğu, 2017).

Çalışmamızda okul türü değişkenine göre fiziksel aktivite oturma alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmazken, AFA, OFA, yürüme, toplam fiziksel aktivite puanı ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Yıldırım (2015)'in üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkilerini incelediği çalışmasında üniversite öğrencilerini sosyal bölümler, sağlık bölümleri, fen ve mühendislik bölümleri olarak 3 bölümde incelemiştir. Bu 3 bölümün fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Asiabi (2012)'nin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlık yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisini incelediği çalışmasında Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük Eğitimi bölümleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Fişne (2009) Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerini incelediği yüksek lisans tezinde BESYO'da öğrenim gören öğrenciler ile diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Çalışmamızda okul türlerini Spor Bilimleri Fakültesi ve Diğer Fakülteler şeklinde 2 başlık altında değerlendirildi. Diğer çalışmalardan farklı olarak istatistiki açıdan anlamlı bir sonuç bulunması spor bilimleri öğrencilerinin bölümleri ile ilgili olarak daha fazla fiziksel aktivitelere katılmaları beklenen bir sonuçtur. Çalışmamızda da bu düşüncüyü destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır.

Çalışmamızda okul yeri değişkenine göre fiziksel aktivite oturma alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmazken, AFA, OFA, yürüme, toplam fiziksel aktivite puanı ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Merkez ve ilçe olarak iki başlık altında incelediğimiz değişkende anlamlı farklılıkların ortaya çıkmasının sebebi olarak merkez kampüsün sahip olduğu imkânların diğer ilçelerde olan kampüslere göre çok daha fazla olması olduğu düşünülmektedir. Ayrıca Spor

Bilimleri Fakültesinin de merkez kampüste olması bu sonucun ortaya çıkmasının bir diğer sebebi olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda **yaşadığı yer** değişkenine göre fiziksel aktivite oturma, OFA, yürüme ve toplam fiziksel aktivite alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, AFA alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Yurtta kalan öğrencilere göre evde kalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yıldırım (2015)'ın üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkilerini incelediği çalışmasında barınma biçimi başlığı altında tek başına evde, ailem ile birlikte evde, arkadaşlarım ile birlikte evde, yurtta veya apartta 4 bölüme ayırmıştır. 4 farklı şekilde barınmasını sağlayan öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Evde kalan öğrencilerin yurtta kalan öğrencilere göre maddi imkânlarının daha yüksek olması ağır fiziksel aktivite gerçekleştirilirken gerekli ekipman vb. ihtiyaçlara daha rahat temin edebileceğinden, faaliyetlere katılımları daha kolaydır. Bu durumda bu farkın oluşmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda aile **ekonomik durum** değişkenine göre fiziksel aktivite oturma, AFA ve OFA alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, yürüme ve toplam fiziksel aktivite puanı ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. AFA ve OFA alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemesine rağmen aile ekonomik durumunu kötü olarak ifade eden öğrencilerin en düşük fiziksel aktivite puanlarına sahip olduğu görülmektedir.

Yıldırım (2015)'ın üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkilerini incelediği çalışmasında üniversite öğrencilerinin aylık harcama miktarına göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Farrell ve Shields (2002) 6467 kişi üzerinde yaptığı araştırmada İngiltere'de sportif katılımı belirleyen ekonomik ve demografik faktörler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda ailenin geliri ile spora bilinçli katılım arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Korkmaz ve Deniz (2013)'in yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında. Alt ve orta gelir, alt ve üst gelir gurubu anlamlı farklılık olmadığı gözükmemektedir. Orta ve üst gelir grubu arasında anlamlı farklılık olduğu gözükmemektedir. Çalışmamıza benzer olarak toplam fiziksel aktivite puanında en düşük puan alt gelir grubuna, en yüksek puan üst gelir grubuna ait olduğu görülmektedir.

Ekonomik durumun, öğrencilerin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve fiziksel aktivitelere katılabilmesi için önemli olduğu söylenebilir. Ekonomik durumun kişilerin yaşam tarzlarını etkilediği, sahip olunan ekonomik imkânların artmasıyla birlikte kişilerin yaşamlarını ona göre şekillendirdiği ve birçok alanda olduğu gibi bu durumun fiziksel aktivitelere katılıma da etki yaptığı sonucuna varılabilir.

Çalışmamızda Gano'ya göre fiziksel aktivite oturma, yürüme, AFA, OFA alt boyutlarında ve toplam fiziksel aktivite puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Sahebi (2014)'nin üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelediği yüksek lisans tezinde, fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı arasında bir ilişki olmadığı dile getirilmiştir.

Fedewa ve Ahn, (2011) 1947 ile 2009 yılları arasında yapılan 59 çalışmayı inceledikleri derlemelerinde, fiziksel aktivitelere katılımın çocuklarda ve gençlerde alınan bilgiyi işlemede ve başarılarında olumlu etkileri olduğu dile getirilmiştir.

Bilgin (2017)'in ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif ama zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Booth vd. (2014)'nin İngiltere'de yaptığı araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi artıkça her iki cinsiyette İngilizce okuma başarılarının arttığı, Matematik başarılarında ise fiziksel aktivite düzeyi artıkça sadece erkeklerin başarısının arttığı belirtilmiştir (Bilgin, 2017).

Dağlı (2012)'nin teneffüs uzunlukları ve sayısı değiştirilerek öğrencilerin okuma durumları incelenmiştir. Bu durumun çocukların fiziksel aktivite düzeylerini

arttırdığını fakat okuma durumlarında herhangi bir pozitif veya negatif bir değişim olmadığı belirtilmiştir.

Bayram (2017)'ın Sağlık Bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivitenin akademik başarıya etkisini incelediği yüksek lisan tezinde, 2015-2016 Eğitim-öğretim yılında öğrenim gören sağlık öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasındaki negatif ilişki olduğu ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin o döneme ait akademik başarısının daha düşük olduğu öne sürülmüştür.

Bayram (2017)'ın da gerçekleştirdiği çalışma diğer çalışmalara göre çok daha farklı bir sonuç ortaya koymuş fiziksel aktivitenin artmasının akademik başarıyı olumsuz etkilediğini dile getirmiştir. Çalışmanın yapıldığı bölümün ve farklı örneklem gruplarının olmasından dolayı bu sonucun elde edildiği düşünülmektedir. Özellikle üniversite düzeyinde yapılan çalışmalarda ders yükünün yüksek olduğu bölümlerde çalışmanın gerçekleştirilmesi farklı sonuçları ortaya çıkarmaya sebep olacağı düşünülmektedir.

Fiziksel aktivite ve akademik başarı ilişkisinde öğrencilerin akademik başarı kaygısından uzaklaşarak yapacakları fiziksel aktivitelerin akademik başarıları için pozitif yönde destekçisi olacağı düşünülmektedir.

3.2. Sonuçlar

Bu çalışmada Rize'de ilinde üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ile ilişkisi araştırılmıştır.

Yaş değişkenine göre oturma, AFA ve OFA alt boyutlarında istatistiki açıdan bir fark bulunamadı. Yürüme alt boyutu ve toplam fiziksel aktivite puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Anlamlı farklılık test sonuçlarına göre Yürüme alt boyutunda 25 Yaş ve Üstü (S.O=202,63) öğrencilerin 19-21 Yaş (S.O=253,26) arasındaki öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha düşük bulundu. Toplam Fiziksel Aktivite alt boyutunda da 25 Yaş ve Üstü (S.O=206,63) öğrencilerin 19-21 Yaş (S.O=255,88) arasındaki öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha düşük bulundu.

Cinsiyet değişkenine göre oturma ve yürüme alt boyutlarında istatistiki açıdan bir fark bulunmazken, AFA, OFA ve toplam fiziksel aktivite alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Yürüme alt boyutunda Erkeklerin

(S.O=241,7) puanı kadınlardan (S.O=217,41) daha yüksek olmasına rağmen anlamlı fark bulunamadı.

Okul türün değişkenine göre fiziksel aktivite oturma alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmazken, AFA, OFA, yürüme, toplam fiziksel aktivite puanı ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Okul yeri değişkenine göre fiziksel aktivite oturma alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmazken, AFA, OFA, yürüme, toplam fiziksel aktivite puanı ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Yaşadığı yer değişkenine göre fiziksel aktivite oturma, OFA, yürüme ve toplam fiziksel aktivite alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, AFA alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. OFA alt boyutunda Evlerde (S.O=179,6) kalan öğrencilerin puanı Yurtlarda (S.O=127,78) kalan öğrencilerin puanından, Yürüme alt boyutunda Yurtlarda (S.O=241,27) kalan öğrencilerin puanı Evde (S.O=205,4) kalan öğrencilerin puanından ve Toplam Fiziksel Aktivite alt boyutunda da boyutunda Evlerde (S.O=261,03) kalan öğrencilerin puanı Yurtlarda (S.O=171,28) kalan öğrencilerin puanından yüksek olmasına rağmen anlamlı bir fark bulunamadı.

Çalışmamızda aile ekonomik durum değişkenine göre fiziksel aktivite oturma, AFA ve OFA alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, yürüme ve toplam fiziksel aktivite puanı ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. AFA alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamasına rağmen Orta Aile Ekonomi Düzeyine sahip (S.O=184,18) öğrenciler sırasıyla İyi (S.O=181,67) ve Kötü (S.O= 155,47) ekonomiye sahip öğrencilerden daha yüksek bulundu. Yine farklılığın olmadığı bir diğer alt boyut olan OFA alt boyutunda da İyi Ekonomi Düzeyine sahip (S.O=176,86) öğrenciler sırasıyla Orta (S.O=165,85) ve Kötü (S.O=155,47) ekonomiye sahip öğrencilerden daha yüksek bulundu.

Çalışmamızda Gano'ya göre fiziksel aktivite oturma, yürüme, AFA, OFA alt boyutlarında ve toplam fiziksel aktivite puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Gano'ya göre Fiziksel Aktivite korelasyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde GANO ile Yürüme ($r=0,010$; $p>0.05$), GANO ile Toplam Fiziksel Aktivite ($r=0,053$; $p>0.05$), GANO ile AFA ($r=0,027$; $p>0.05$), GANO ile

OFA ($r=-0,008$; $p>0.05$) ve GANO ile Oturma ($r=+0,075$; $p>0.05$) puanları arasında ilişki olmadığı görülmüştür.

3.3. Öneriler

- Kadınlar ve erkekler arasında çok ciddi bir şekilde ortaya konan fiziksel aktivite düzeylerini düzeltecek pozitif ayrıcalıklar tanınarak kadınların fiziksel aktivitelere teşviki sağlanabilir.
- Çoğu üniversitede merkez kampüs imkânları ile ilçe kampüslerinde ki imkânlar arasında ciddi farklılıklar göze çarpmaktadır. Tüm öğrencilerin eşit imkânlarda yararlanabilmesi adına ilçelere merkez kampüse tanınan imkânların tanınması durumunda bu farklılık ortadan kaldırılabilir.
- Yurtlarda kalan öğrencilerin maddi imkânsızlıklardan fiziksel aktivitelere katılımı diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda yurtlarda yapılacak ücretsiz fiziksel aktivite etkinlikleri orda kalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin artmasına yardımcı olabilir.
- Genel not ortalaması ile fiziksel aktiviteye katılım arasındaki ilişki göz önüne alındığında, veliler ve eğitimciler fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerindeki etkileri konusunda uyarılabilir veya eğitilebilir.
- Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığınca organize edilmiş olan etkinliklere akademik başarı ile fiziksel etkinliklere katılım arasındaki güçlü bağlar tüm öğrencilere net bir şekilde anlatılabilir.
- Üniversitelerin bütün bölümleri kendi müfredatlarına fiziksel aktivite etkinliklerini yerleştirerek, öğrencilerin akademik başarılarına olumlu katkı sağlamalarının yolunu açabilir.
- Bu konu üzerinde yapılacak olan yeni çalışmalarda tek bir bölgedeki öğrenci grubu yerine farklı üniversitelerden her bölümden eşit sayıda kadın ve erkek katılımcı ile bir çalışma yapılarak daha kapsamlı bir şekilde incelenebilir.
- Yaptığımız çalışma sadece Rize ilindeki üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda çalışmaya lise ve ortaokul öğrencilerinin dâhil edilerek çalışmalar gerçekleştirilebilir.

- İlk ve ortaokullar başta olma üzere tüm okul müfredatlarına çocukların fiziksel aktivite düzeylerini geliştirmelerini sağlayacak beden eğitimi derslerinin seçmeli ve ya zorunlu olarak eklenebilir.



KAYNAKÇA

- Abels, K., ve Bridges, J. M. (2010). *Teaching movement education: Foundations for active lifestyles*. Human Kinetics.
- Ahn, Y., Park, H.S., ve Ra, G.W. (2014). Perceived health status and health promoting behaviors among university students. *Journal of Korean Medicine*, 35(4), 52-64.
- Akyol, B., Söğüt, K., Konar, N., ve Canpolat, B. (2018). Sedanter görme engelli kadınlarda kilofobi ile egzersiz alışkanlıkları arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 102-110.
- Allor, K.M., ve Pıvamik, J.M. (2001). Stability and convergent validity of three physical activity assessments. *Med. Sci. Sport. Exercise*, 33, 671-676.
- Aracı, H. (2006). *Okullarda beden eğitimi*. 6. basım. Ankara, Nobel Basımevi, s. 21.
- Arslan, C., Koz, M., Gür, E., ve Menten, B. (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin açıklanması. *F.Ü. Sağlık Bil Derg*, 17(4), s. 249-58.
- Arslan, S. A., Daşkapan, A., ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Asiabi, S. A. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Ankara üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor anabilim Dalı, Ankara.
- Ayan, C., Carral, J. C., ve Montero, C. (2014). Academic performance of young competitive swimmers is associated with physical activity intensity and its predominant metabolic pathway: a pilot study. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(7), 1415-1419.
- Bartholomew, J. B., ve Jowers, E. M. (2011). Physically active academic lessons in elementary children. *Preventive medicine*, 52, S51-S54.
- Basch, C. E. (2011). Healthier students are better learners: A missing link in school reforms to close the achievement gap. *Journal of school health*, 81(10), 593-598.
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C.L., Ainsworth, B.E., Sallis, J.F., Bowles, H.R., Hagstromer, M., Sjostrom, M., ve Pratt, M. (2009). *The International prevalence study on physical activity*, results from 20 countries. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 6-21.

- Bayram, Ş. (2017). *Sağlık bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivitenin akademik başarıya etkisi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Biddle, S. J., ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Bilgin, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bonnefoy, M., Normand, S., Pachauid, C., Lacour, J.R., Laville, M., ve Kostka, T. (2001). Simultaneous validation of ten physical activity questionnaires in older men: a doubly labeled water study, *J. Am. Geriatr. Soc.*, 49, 28-35.
- Booth, J. N., Leary, S. D., Joinson, C. L., Ness, A. R., Tomporowski, P. D., Boyle, J. M., ve Reilly, J. J. (2014). Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 265-270.
- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraßyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., ve Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience letters*, 441(2), 219-223.
- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., ve Özaslan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306-311.
- Burkhalter, T. M., ve Hillman, C. H. (2011). A narrative review of physical activity, nutrition, and obesity to cognition and scholastic performance across the human lifespan. *Advances in Nutrition*, 2(2), 201S-206S.
- Burton, N. W., ve Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive medicine*, 31(6), 673-681.
- Canbolat, D. (2018). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Carlson, S. A., Fulton, J. E., Lee, S. M., Maynard, L. M., Brown, D. R., Kohl III, H. W., ve Dietz, W. H. (2008). Physical education and academic achievement in elementary school: data from the early childhood longitudinal study. *American journal of public health*, 98(4), 721-727.
- Casperen, C.J., Powell, K.E., ve Christensen, G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research, *Pub. Health Rep.*, 100, 126-131.

- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., ve Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 29(2), 239-252.
- Cengiz, C., İnce, M. L., ve Çiçek, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 23-32.
- Chih, C. H., ve Chen, J. F. (2011). The Relationship between Physical Education Performance, Fitness Tests and Academic Achievement in Elementary School. *International Journal of Sport & Society*, 2(1).
- Chung, Q. E., Abdulrahman, S. A., Khan, M. K. J., Sathik, H. B. J., ve Rashid, A. (2018). The relationship between levels of physical activity and academic achievement among medical and health sciences students at Cyberjaya University College of Medical Sciences. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 25(5), 88.
- Crosnoe, R. (2002). Academic and health-related trajectories in adolescence: The intersection of gender and athletics. *Journal of Health and Social Behavior*, 317-335.
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., ve Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(8), 1515.
- Colcombe, S. J., Erickson, K. I., Raz, N., Webb, A. G., Cohen, N. J., McAuley, E., ve Kramer, A. F. (2003). Aerobic fitness reduces brain tissue loss in aging humans. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(2), M176-M180.
- Dagli, U. Y. (2012). Recess and reading achievement of early childhood students in public schools. *Education Policy Analysis Archives/Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 20, 1-21.
- Daley, A. J., ve Ryan, J. (2000). Academic performance and participation in physical activity by secondary school adolescents. *Perceptual and motor skills*, 91(2), 531-534.
- Dexter, T. (1999). Relationships between sport knowledge, sport performance and academic ability: empirical evidence from GCSE Physical Education. *Journal of Sports Sciences*, 17(4), 283-295.
- Doğu, H. M. (2017). Spor ve spor hukukunda kadının yeri. *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*, (2017), 313-324.
- Donnelly, J. E., ve Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive medicine*, 52, S36-S42.

- Dubbert, P.M., Morey, M.C., Kirchner, K.A., Meydrech, E.F. (2008). Yaşlı birinci basamak hastalarında evde yürüme ve kuvvet egzersizi için danışmanlık. *Dahiliye Arşivi*, 168(9), 979-986.
- Dwyer, T., Coonan, W. E., Leitch, D. R., Hetzel, B. S., ve Baghurst, R. A. (1983). An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia. *International journal of epidemiology*, 12(3), 308-313.
- Elder, C., Leaver-Dunn, D., Wang, M. Q., Nagy, S., ve Green, L. (2000). Organized group activity as a protective factor against adolescent substance use. *American Journal of Health Behavior*, 24(2), 108-113.
- Ellemborg, D., ve St-Louis-Deschênes, M. (2010). The effect of acute physical exercise on cognitive function during development. *Psychology of Sport and exercise*, 11(2), 122-126.
- Erzincan, G. (2011). *Güzel sanatlar ve spor liseleri resim bölümü öğrenci profilinin saptanmasına yönelik bir inceleme*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eitle, T. M. (2005). Do gender and race matter? Explaining the relationship between sports participation and achievement. *Sociological Spectrum*, 25(2), 177-195.
- Etnier, J. L., Nowell, P. M., Landers, D. M., ve Sibley, B. A. (2006). A meta-regression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance. *Brain research reviews*, 52(1), 119-130.
- Farrell, L., ve Shields, M.A. (2002). Investigating The economic and demographic determinants of sporting participation in England. *Journal of Royal Statistical Society*, 165, 335-348.
- Fayyad, F., ve Dopsaj, M. (2021). Level of physical activity at lebanese universities' students of both genders: a comparative study. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 9(3), 8-17.
- Fedewa, A. L., ve Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521-535.
- Fisher, M., Juszczak, L., ve Friedman, S. B. (1996). Sports participation in an urban high school: Academic and psychologic correlates. *Journal of Adolescent Health*, 18(5), 329-334.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Fredericks, C. R., Kokot, S. J., ve Krog, S. (2006). Using a developmental movement programme to enhance academic skills in grade 1 learners. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 28(1), 29-42.
- Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., ve Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of school health*, 80(1), 31-37.
- Gabbard, C., ve Barton, J. (1979). Effects of Physical Activity on Mathematical Computation among Young Children. *Journal of Psychology*, 103, 287-88.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.
- Grieco, L. A., Jowers, E. M., ve Bartholomew, J. B. (2009). Physically active academic lessons and time on task: the moderating effect of body mass index. *Med Sci Sports Exerc*, 41(10), 1921-1926.
- Gür, H., ve Küçükoglu, S. (1992). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Roche Yayınları*, 9.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., ve Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182-190.
- Harmandar, I.H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Hanson, S. L., ve Kraus, R. S. (1998). Women, sports, and science: Do female athletes have an advantage?. *Sociology of Education*, 93-110.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., ve Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E., ve Kramer, A. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3), 1044-1054.
- Howley, E.T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 Suppl), S364-9.
- Humpel, N., Owen, N., ve Leslie, E. (2002). Enviromental factors associated with adults' participation in physical activity. *Am. J. Prev. Med.*, 22, 188-199.

- Janampa-Apaza, A., Pérez-Mori, T., Benites, L., Meza, K., Santos-Paucar, J., Gaby-Pérez, R., ... ve Morales, J. (2021). Physical activity and sedentary behavior in medical students at a Peruvian public university. *Medwave*, 21(05).
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., Toering, T. T., Lyons, J., ve Visscher, C. (2010). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1605-1614.
- Kaestner, R., ve Grossman, M. (2009). Effects of weight on children's educational achievement. *Economics of Education Review*, 28(6), 651-661.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., ve Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Kavani, R., ve Amjadiparvar, A. (2018). The effect of strategy-based instruction on motivation, self-regulated learning, and reading comprehension ability of Iranian EFL learning. *Cogent Education*, 5(1), 1556196.
- Kayani, S., Kiyani, T., Wang, J., Zagalaz Sánchez, M. L., Kayani, S., ve Qurban, H. (2018). Physical activity and academic performance: the mediating effect of self-esteem and depression. *Sustainability*, 10(10), 3633.
- Kibbe, D. L., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Schubert, K. G., Schultz, A., ve Harris, S. (2011). Ten Years of TAKE 10!®: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive medicine*, 52, S43-S50.
- Korkmaz, N. H., ve Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sport Sciences*, 8(3), 46-56.
- Lamonte, M.J., ve Ainsworth, B.E. (2001). Quantification of energy expenditure and physical activity in the context of dose-response. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33, 6, 370-378.
- Lök, N., ve Lök, S. (2016, June). Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri ile bilişsel durumları arasındaki ilişki. *In New Symposium*, 54, 2.
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., ve Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(12), 2086.
- Matusiak-Wieczorek, E., Lipert, A., Kochan, E., ve Jegier, A. (2020). The time spent sitting does not always mean a low level of physical activity. *BMC Public Health*, 20(1), 1-5.

- Mechanic, D., ve Hansell, S. (1987). Adolescent competence, psychological well-being, and self-assessed physical health. *Journal of health and social behavior*, 364-374.
- Meza, E. I. A., ve López, J. A. H. (2021). Physical activity in university student athletes, prior and in confinement due to pandemic associated with COVID-19. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (39), 572-575.
- Miller, K. E., Melnick, M. J., Barnes, G. M., Farrell, M. P., ve Sabo, D. (2005). Untangling the links among athletic involvement, gender, race, and adolescent academic outcomes. *Sociology of sport journal*, 22(2), 178-193.
- Monti, J. M., Hillman, C. H., ve Cohen, N. J. (2012). Aerobic fitness enhances relational memory in preadolescent children: the FITKids randomized control trial. *Hippocampus*, 22(9), 1876-1882.
- Mulahasanović, I. Ć., Mujanović, A. N., Mujanović, E., ve Atiković, A. (2018). Level of physical activity of the students at the University of Tuzla according to IPAQ. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 21, 23-30.
- Osipov, A. Y., Potop, V., Nagovitsyn, R. S., Zemba, E. A., Knyazev, A. P., Orlova, I. I., ... ve Iermakov, S. S. (2020). Indicators of physical activity and fitness of male students at Russian universities. *Physical Education of Students*, 24(1), 40-46.
- Öcal, K., ve Koçak, M. S. (2010). Okul sporlarının orta öğretim öğrencilerinin akademik başarı ve davranış gelişimine etkisi. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 7(1), 86-94
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., ve Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.
- Özer, H., ve Sarı, A. (2009) Kovaryans analizi modelleriyle üniversite öğrencilerinin başarılarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Atatürk üniversitesi İİBF öğrencileri için bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(2), 105-126.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Page, R. M., Hammermeister, J., Scanlan, A., ve Gilbert, L. (1998). Is school sports participation a protective factor against adolescent health risk behaviors?. *Journal of Health Education*, 29(3), 186-192.

- Parlaktaş, Y. (2018). *Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., Buchnetr, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M., Sallis, J., ve Wilmore, J.H., (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and American College of Sports Medicine, *JAMA*, 273, 402-407.
- Pengpid, S., ve Peltzer, K. (2020). Vigorous physical activity, perceived stress, sleep and mental health among university students from 23 low-and middle-income countries. *International journal of adolescent medicine and health*, 32(2).
- Pennathur, A., Magham, R., Contreras, L.R., ve Dowling, W. (2003). Daily living activities in older adults: part I- a review of physical activity and dietary intake assessment methods. *Int. J. Ind. Erg.*, 32, 389-404.
- Pellegrini, AD., ve Bohn, CM. (2005). The role of recess in children's cognitive performance and school adjustment. *Educational Researcher.*, 34(1):13-19.
- Pesce, C., Crova, C., Cereatti, L., Casella, R., ve Bellucci, M. (2009). Physical activity and mental performance in preadolescents: Effects of acute exercise on free-recall memory. *Mental Health and Physical Activity*, 2(1), 16-22.
- Philippaerts, R.M., Westerterp, K.R., ve Lefevre, J. (1999). Doubly labeled water validation of three physical activity questionnaires. *Int. J. Sports. Med.*, 20, 284-289.
- Pontifex, M. B., Raine, L. B., Johnson, C. R., Chaddock, L., Voss, M. W., Cohen, N. J., ... ve Hillman, C. H. (2011). Cardiorespiratory fitness and the flexible modulation of cognitive control in preadolescent children. *Journal of cognitive neuroscience*, 23(6), 1332-1345.
- Racette, S.B., Schoeller, D.A., ve Kushner, R.F. (1995). Comparison of heart rate and physical activity recall with doubly labeled water in obese women. *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 27, 126- 133.
- Rasberry, C.N., Lee, S.M., Robin, L., Laris, B.A., Russell, L.A., Coyle, K.K., ve Nihiser, A.J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52(Suppl 1):S10-S20.
- Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Castillo, R., Martín-Matillas, M., Kwak, L., Vicente-Rodríguez, G., ... ve AVENA Study Group. (2010). Physical activity, fitness, weight status, and cognitive performance in adolescents. *The Journal of pediatrics*, 157(6), 917-922.

- Sahebi, A. (2014). *Analysing the correlation between physical activity level and academic achievement of university students*. Yüksek lisans tezi, Gazi University, Ankara.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., ve Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research quarterly for exercise and sport*, 70(2), 127-134.
- Samsudin, N. A. M., Yusof, S. M., ve Aiman, S. (2019). Relationship among obesity, physical activity level, physical fitness and academic performance in female secondary school students in Shah Alam. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 8(1), 81.
- Sarıer, Y. (2015) Türkiye’de öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörler: bir meta-analiz çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-19.
- Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M., ve Arıkan, F. D. H. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, 34(3), 166-172.
- Sevil, J., Sánchez-Miguel, P. A., Pulido, J. J., Práxedes, A., ve Sánchez-Oliva, D. (2018). Motivation and physical activity: Differences between high school and university students in Spain. *Perceptual and motor skills*, 125(5), 894-907.
- Sibley, B. A., ve Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric exercise science*, 15(3), 243-256.
- Silliker, S. A., ve Quirk, J. T. (1997). The effect of extracurricular activity participation on the academic performance of male and female high school students. *The School Counselor*, 44(4), 288-293.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., ve Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(1), 49-55.
- Shephard, R.J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires, *Br. J. Sports Med.*, 37, 197-206.
- Solmaz, D. Y., ve Aydın, G. (2016). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.
- Stephens, L. J., ve Schaben, L. A. (2002). The effect of interscholastic sports participation on academic achievement of middle level school students. *Nassp Bulletin*, 86(630), 34-41.
- Suchert, V., Hanewinkel, R., ve Isensee, B. (2016). Longitudinal relationships of fitness, physical activity, and weight status with academic achievement in adolescents. *Journal of School Health*, s.734-741.

- Şanlı, E., ve Güzel, N. A. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- Şişman, M. (2012). *Türk eğitim sistemi ve okul yönetimi*. 5. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Tat, A. M., Tat, N. M., Arslan, S., ve Yılmaz, N. A. (2017). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite ve akademik başarı durumlarının incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(3), 101-105.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., ve Donovan, K. A. (2010). Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. *Journal of school health*, 80(8), 399-410.
- Tinazci, C., EAlrefai, S., ve Musa, O. (2019). Patterns of physical activity of Libyan undergraduate students at the university of Tripoli using international physical activity questionnaire (IPAQ). *Sport Mont*, 17(2), 103-106.
- Trudeau, F., ve Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 5(1), 1-12.
- Tomprowski, P. D. (2003). Effects of acute bouts of exercise on cognition. *Acta psychologica*, 112(3), 297-324.
- Tudor-Locke, C., Ham, S.A., Macera, C.A., Ainworth, B.E., Kirtland, K.A., Reis, J.P., ve Kimsey, D. (2004). Descriptive epidemiology of pedometer-determined physical activity. *Med. Sci. Sports. Exerc.*, 36, 1567-1573.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., ve Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?, *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.*, 12, 102-114.
- Verma, A. K., Singh, G., ve Patwardhan, K. (2022). Patterns of physical activity among university students and their perceptions about the curricular content concerned with health: cross-sectional study. *JMIRx Med*, 3(2), e31521.
- Welk, G.J., Differding, J.A., Thompson, R.W., Blair, S.N., Dziura, J., ve Hart, P., (2000). The utility of the Digi-Walker step counter to assess daily physical activity patterns. *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 32, S481-488,
- Yıldız, M. E. (2017). Ortaokul Öğrencilerinde Akademik Başarı ile Fiziksel Aktivite İlişkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*. s.891-898
- Yıldırım, M., ve Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144.

EKLER

EK-1. Veri toplama aracı

ANKET FORMU

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim kapsamında yürütülen bu çalışmada anket “Rize ilinde Üniversite Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademik Başarı ile İlişkisinin incelenmesi” amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında hiçbir kişisel bilgi kullanılmayacaktır. Elde edilen veriler Yüksek Lisans tezi olarak kullanılacaktır. Bu çalışmanın amacına ulaşabilmesi için cevaplarınızın içinizden geldiği gibi ve dürüst olması önem taşımaktadır.

Değerli katkılarınızdan dolayı çok teşekkür ederiz.

Şan POLAT
Yüksek Lisans Öğrencisi
sanpolatt.7@hotmail.com

Dr. Öğr. Üyesi. CENGİZ BAYRAKTAR
cengiz.bayraktar@erdogan.edu.tr

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Yaşınız:

2- Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

3- Öğrenim Gördüğünüz Okul Türü:

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu () Eğitim Fakültesi () İktisadi ve İdari bilimler Fakültesi ()

Fen Edebiyat Fakültesi () İlahiyat Fakültesi () Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu ()

4- Okuduğunuz okulun yeri : Merkez () İlçe ()

5-Yaşanılan yer : Ev () Yurt ()

6. Ailenin ekonomik Durumu : Kötü () Orta derece () İyi ()

7. Genel ağırlıklı not ortalamanız: (Gano)

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

Açıklama :

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

*Son 7 günde yaptığınız **şiddetli aktiviteleri** düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi **şiddetli fiziksel aktivitelerden** yaptınız ?

Haftada gün.

2. Bu günlerin birinde **şiddetli fiziksel aktivite** yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız ?

Günde..... saat.

Günde..... dakika.

()Bilmiyorum/ Emin değilim.

*Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta dereceli fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız ? (Yürüme hariç)

Haftada..... gün.

() Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5.soruya gidin)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız ?

Günde saat.

Günde..... dakika.

() Bilmiyorum/ emin değilim.

*Geçen 7 gün içerisinde yürüyerek geçirdiğiniz zaman düşünün. Bu işyerinde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır ?

Haftada gün.

() Yürümedim. (7. Soruya gidin)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz ?

Günde Saat.

Günde..... dakika.

() Bilmiyorum/ Emin değilim.

*Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlar ile ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız ?

Günde..... saat.

Günde..... dakika.

() Bilmiyorum/ Emin değilim.

EK-2. Resmi kurum onayları



T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-24151780-100-1
Konu : Tez Çalışma İzni (Şan POLAT)

REKTÖRLÜK MAKAMINA

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şan POLAT (Öğr.No:182807007)'ın yürütmekte olduğu "Rize İlinde Üniversite Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademik Başarı İle İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında; 2020-2021 eğitim öğretim yılı döneminde Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi ve Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilere detayları ekte verilen çalışmaların uygulanabilmesi için;
Gerekli izinlerin verilmesini olurlarınıza arz ederim.

Prof. Dr. Hüseyin Avni UYDU
Müdür V.

OLUR

Prof. Dr. Hüseyin KARAMAN
Rektör

Ek :

- 1 - Bilimsel Araştırma İzin Formu (1 Adet)
- 2 - Çalışma Bilgilendirme Formu (1 Adet)
- 3 - Anket Formu (1 Adet)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 1b0253343195

Belge Takip Adresi: <http://ebys.erdogan.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zihni

Derin Yerleşkesi – Fener Mahallesi 53100 Merkez/RİZE

Telefon No : +90 (464) 2236126 Faks No : +90 (464) 213 05 33

e-Posta : sabe@erdogan.edu.tr İnternet Adresi: <http://www.erdogan.edu.tr/>

Kep Adresi: erdogan@hs01.kep.tr

Bilgi için: ÖMER DOĞAN

Dahili: 1210



	Bilimsel Araştırma İzin Formu	Döküman No:	SBE.FR. 0046
		Yayın Tarihi:	03.12.2020
		Revizyon Tarihi:	
		Revizyon No:	
		Sayfa:	1/1

Öğrencinin

Adı Soyadı	:	ŞAN POLAT
Öğrenci Numarası	:	182807007
Enstitü Anabilim Dalı	:	SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Programı	:	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
Eğitim Öğretim Yılı	:	2020/2021 ... () Güz (X) Bahar
Derecesi	:	(X) YL () Doktora
E-Posta	:	
Tel No	:	
Araştırmanın Niteliği	:	☒ x Anket çalışması ☐ Egzersiz gibi vücut fizyolojisi ile ilgili araştırmalar ☐ Antropometrik ölçümlere dayalı yapılan çalışmalar ve yaşam alışkanlıklarının değerlendirilmesi araştırmaları ☐ Diğer (Açıklayınız)

Detayları yer alan bilimsel araştırma aşağıda belirtilen kurum / kurumlarda yapılması için gerekli iznin alınması hususunda gereğini arz ederim. 21/01/2021

İmza
Öğrencinin Adı – Soyadı

Şan POLAT

ARAŞTIRMANIN YAPILACAĞI KİŞİ VEYA KURUMLAR

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi; Besyo, Eğitim Fak, İİBF, Fen Ed Fak, İlahiyat Fak, SBMYO, öğrencileri.

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından söz konusu bilimsel araştırmanın uygulanmasında bir sakınca görülmemektedir. Bilgilerinize arz olunur.	
Uygundur /Uygun Değildir Danışman Dr. Öğretim Üyesi. Cengiz BAYRAKTAR 21/01/2021.	Uygundur/Uygun Değildir Enstitü Anabilim Dalı Başkanı
EKLER 1- Çalışma Bilgilendirme Formu 2- İlgili Bakanlıklara Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi uyarınca belirlenen formlar.	

EK-3. Gönüllü Onam Formu

ÇALIŞMA BİLGİLENDİRME FORMU

Şan POLAT tarafından yürütülen Rize’de İlinde Üniversite Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademik Başarı ile İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tez çalışması.

Araştırmanın Amacı / Gereçesi:

Fiziksel aktivite; iskelet kasları kaynaklı, enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerin tümü olarak tanımlanmaktadır. Yürüme, bisiklete binme, spor ve serbest zaman aktiviteleri, aktif olmanın bilinen yollarındandır. Bu aktiviteler herhangi bir beceri seviyesinde ve eğlenmek için yapılabilmektedir (WHO, 2019). Literatürde fiziksel aktivite düzeyinin genel sağlık üzerine etkilerini inceleyen araştırmacıların yöntem olarak genellikle “yürüme” aktivitesini tercih ettiği görülmektedir (Dwyer ve ark., 2011; FreakPoli ve ark., 2011; Maraki ve ark., 2011; Tudor-Lodge ve ark., 2011; Van Sloten ve ark., 2011; DePew ve ark., 2012; Moy ve ark., 2012; Van Dyck ve ark., 2013; Mantovani ve ark., 2016).

Yapılması planlanan bu çalışmada;

Bu araştırmanın **Genel amacı**, Rize ilinde Üniversite düzeyinde öğrenim gördürken, bireylerin günlük hayatlarında fiziksel aktivitelere ne kadar vakit ayırdıkları ve bu ayırdıkları vakitlerin akademik başarı ile ilişkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın Materyal ve Metodu

Bu çalışmada Rize İlinde Üniversite Düzeyinde Öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı arasındaki ilişkisi araştırılacaktır. Çalışma kapsamında şu an size doldurtulacak olan; Yaş, Cinsiyet, Okuduğu okul türü, Okuduğu okulun yeri, yaşanılan yer, Ailenin ekonomik durumu gibi demografik soruların yanı sıra; Booth (1996) tarafından geliştirilmiş ve bir yıl sonra, “Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu’nun”bu anketten yola çıkarak geliştirdikleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA) kullanılmıştır.

“Rize ilinde Üniversite düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademik Başarı İle İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmamızın evrenini; Üniversite düzeyinde öğrenim gören tüm üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmamızın örneklem grubunu ise; Rize ilinde öğrenim gören ve farklı bölümlerde olan (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve idari bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu) 400 Üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Gönüllü Onam Formu

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen sorulan sorulara samimiyetle cevap vermenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. **Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.** İletişim bilgileriniz ise sadece iznimize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için “ortak katılımcı havuzuna” aktarılabilir.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresi veya numaralı telefondan günün 24 saatinde ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

ARAŞTIRMACI: ,

Şan POLAT

imza/tarih

ETİK KURUL KARARI



T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı



Sayı : E-40465587-050.01.04-65
Konu : Etik Kurul (Dr.Öğr.Üyesi Cengiz
BAYRAKTAR)

08.04.2021

Sayın Dr.Öğr.Üyesi Cengiz BAYRAKTAR

Üniversitemiz Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna Yapmış Olduğunuz “Rize İlinde Üniversite Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademik Başarı İle İlişkisinin İncelenmesi” İsimli Başvurunuz Etik Kurulumuz Yönergesine Göre 01.04.2021 Tarihinde Yapmış Olduğu Toplantıda İncelenmiş Olup, 2021/48 Karar Numarası İle Bilimsel ve Etik Yönden Uygun Bulunmuştur.
Bilgilerinizi Ve Gereğini Saygılarımla Rica Ederim.

Prof. Dr. Hüseyin Avni UYDU
Başkan

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : bb767ab5a34c

Belge Takip Adresi: <http://ebys.erdogan.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>

Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 Rize / TÜRKİYE

Bilgi için : BURAK HANKAYA

Telefon No :+90 (464) 223 61 26 Faks No :+90 (464) 223 53 76

e-Posta : [Internet Adresi:http://www.erdogan.edu.tr/](http://www.erdogan.edu.tr/)

Kep Adresi:

