

Üniversite Öğrencilerinin Çevrenin Fiziksel Aktiviteye Desteği ile İlgili Farkındalıkları

¹Cemile Dede, *¹Yakup Yiğit, ²Tuncay Müge Alvrur, ³Nursan Çınar
¹ Sakarya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sakarya, Türkiye
² Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği ABD, Kocaeli, Türkiye
³ Sakarya Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Sakarya, Türkiye

Özet:

Metodolojik ve kesitsel tipte olan bu araştırma 268 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirildi. Veriler Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Türkçe'ye çevrilerek kapsam geçerliliği yapılan "Çevrenin Fiziksel Aktiviteye Desteği Anketi" isimli 5 madden oluşan anket kullanılarak toplandı. Ana çalışma öncesinde 48 öğrenci ile soruların geçerliliği çalışması yapıldı. Anket bir hafta ara ile aynı gruba uygulandı. Cevaplar Spearman korelasyon testi ile karşılaştırıldı. Analizde student's t ve ki-kare testleri kullanıldı.

Öntest çalışmasındaki 48 öğrencinin 40'ı kadın (19,37±2,07 yıl), 8'i erkekti (20,13±2,10 yıl). Anket soruları ve öntest-sontest korelasyon kat sayıları şu şekildedir:1-Mahallenizde yaya kaldırım var mı? 0,954, 2-Gece yürüyüşü yapmak için mahalleniz yeterince aydınlık mı? 0,955, 3-Fiziksel aktivite yapmak için özel/sadece üyelerin girebildiği mekanları mı kullanıyorsunuz? 0,676, 4-Fiziksel aktivite için yürüyüş yolları, oyun bahçeleri ya da spor sahalarını kullanıyor musunuz? 0,975, 5-Fiziksel aktivite ve/veya yürüyüş programlarınız için alış-veriş merkezlerini kullanıyor musunuz? 0,676.

Öntest-sontest arasında "çok iyi" doğrusal ilişki bulunması nedeni ile 220 öğrenciden daha veri toplandı. Çalışmadaki 268 öğrenciden 234'ü kadın, 54'ü erkekti. Fiziksel aktivite için özel mekanlara üye olma oranı erkeklerde daha yüksekti (%35,8 (n=19); %11,9 (n=22), p<0,001). Diğer sorular için evet yanıtı oranları arasında fark bulunmamaktaydı.

Anahtar Kelimeler: Çevre, fiziksel aktivite, farkındalık

University Students' Awareness about the Environmental Supports for Physical Activity

Abstract

The aim of this study was to determine the university students' awareness about the environmental supports for physical activity.

This methodological and cross-sectional study conducted with the participation of 268 university students. Data were collected using a questionnaire that developed by Ainsworth et al, translated into Turkish and content validity performed, titled as "Environmental Supports for Physical Activity" questionnaire that consisting 5 items. Before the main study the validity of the questions was performed on 48 students. The survey was performed by the same group after one week. Answers were compared with Spearman correlation test. Student's t and chi-square tests were used to analyze.

In the pre-test survey, 40 students were female (19,37±2,07 year), and 8 students were male

*Corresponding author: Address: Sakarya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sakarya, Türkiye
E-mail address: cdede@sakarya.edu.tr, Phone: +902642953257

(20,13±2,10 year) among 48 students. The survey questions and the pre-test-post-test correlation coefficients are as follows:1-Does your neighborhood have any sidewalk? 0,954, 2-For walking at night, does your neighborhood have adequate street lighting? 0,955, 3-For physical activity, do you use any private or membership only recreation facilities? 0,676, 4-Do you use walking trails, parks, playgrounds, sports fields for physical activity? 0,975, 5-Do you use shopping malls for physical activity and/or walking programs? 0,676.

Because of the determination of "very good" linear correlation between the pre-test-post-test data were also collected from 220 students. In this study, 234 were female and 54 were male of the 268 students. Membership rate to private recreation facilities for physical activity was higher among male students (%35,8 (n=19); %11,9 (n=22), p<0,001). There was no difference in the yes response rates for the other questions.

Key words: Environment, physical activity, awareness

1. Giriş

Özellikle şehirleşmenin getirdiği endüstrileşme ve teknolojik gelişmeler, fiziksel inaktiviteyi gittikçe arttırmakta; gençlerin ve çocukların televizyon izleme, bilgisayar başında oturma ve internet kafede oyun oynama gibi sedanter aktivitelerde harcanan zamanının artmasına neden olmaktadır [1;2;3] Boş zamanların artmasına karşın, insanların çoğu boş vakitlerinde fiziksel aktivite yeterli zaman ayırmamaktadır [3]. Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir [4].

Son yıllarda Fiziksel Aktivite (FA)'yi teşvik etmek için gerçekleştirilen çalışmalarda sosyal ve fiziksel çevre hedef alınmaktadır. Örneğin aktif komşuların varlığı ve güvenlik sosyal çevreyi oluştururken, yaya kaldırımlarının, yürüyüş parkurlarının ya da dinlenme tesislerinin varlığı fiziksel çevre ile ilgili unsurları oluşturmaktadır [5].

Bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarını desteklemek ve teşvik etmek için dünyanın birçok yerinde ulusal ve yerel düzeyde kentsel planlama, taşımacılık sistemleri ve park ve rekreasyon alanlarının düzenlenmesi gibi politik ve çevresel değişimler sürdürülmektedir [6].

Çevresel faktörlerle ilgili algılar bireylerin fiziksel aktivitelerini destekleyebilir ya da engelleyebilir [7]. Ekonomik açıdan uygun ve erişilebilir dinlenme tesisleri, estetik manzara gibi kaynaklar açısından zengin çevreler muhtemelen fiziksel aktiviteyi kolaylaştırırken, fiziksel aktivite kaynaklarından yoksun çevreler fiziksel aktiviteyi sınırlandırabilir [7].

FA'nin kronik hastalıkları azaltmadaki rolü iyi bilinmesine karşın US popülasyonunun çoğu düzenli olarak aktif değildir. Sosyal ve çevresel faktörler FA'nin artırılmasında önemli rol oynamaktadır [8]. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler arasında; hizmetlerden yararlanma, mevsim, hava, rekreasyonel alanların varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, güvenlik gibi fiziksel çevre faktörleri yer almaktadır [9].

*Corresponding author: Address: Faculty of Engineering, Department of Civil Engineering Sakarya University, 54187, Sakarya TURKEY. E-mail address: caglar@sakarya.edu.tr, Phone: +902642955752 Fax: +902642955601

Üniversite öğrencilerinin gelecekte kültürel ve sosyal normların oluşumundaki rolleri göz önüne alındığında bu öğrencilerin sahip oldukları fiziksel aktivite alışkanlıklarının önemi artmaktadır [9;10;11]. Ülkemizde genç nüfusun büyük bir kısmını yansıtan üniversite öğrencilerinde fiziksel aktiviteyi özendirici çalışmaların ve çevre düzenlemelerinin yapılması gençlere fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırması açısından önemlidir. Bu çalışmada Üniversite öğrencilerinde Çevrenin Fiziksel Aktiviteye Desteğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2. Yöntem

Metodolojik ve kesitsel tipte olan bu araştırma bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve çalışmaya katılmaya gönüllü 268 öğrenci ile 2015 -2016 Eğitim öğretim yılı Bahar yarıyılında gerçekleştirildi. Çalışmaya gerekli izinler alındıktan sonra başlandı. Anket uygulanmadan önce araştırma hakkında öğrencilere araştırmacı tarafından bilgi verilerek aydınlatılmış onamları alındı ve anketler araştırmacılar tarafından toplandı.

Araştırmada veriler araştırmacılar tarafından geliştirilen ve katılımcıların tanıtıcı özelliklerini içeren bilgi formu ile Ainsworth ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen, yazarlarından gerekli izin alındıktan sonra Türkçeleştirilip kapsam geçerliliği yapılan Çevrenin Fiziksel Aktiviteye Desteği isimli (Environmental Support Physical Activity Questionnaire Short Form (BRFSS Module) 5 madden oluşan anket kullanılarak toplandı [12]. Ana çalışma öncesinde 48 öğrenci ile soruların geçerliliği çalışması yapıldı. Bu amaç ile adı geçen anket bir hafta ara ile iki defa aynı gruba uygulandı. Bu uygulama sonrasında sorulara verilen cevaplar Spearman korelasyon testi ile karşılaştırıldı. Öntest-sontest cevapları arasında “çok iyi” doğrusal ilişki bulunması nedeni ile 220 öğrenciden daha veri toplandı. 268 öğrenciye ait veriler değerlendirildi. Verilerin analizi için student’s t ve ki-kare testleri kullanıldı. İstatistik önemlilik için p değeri 0,05 olarak belirlendi.

3. Bulgular

Öntest çalışmasında yer alan 48 öğrencinin 40’ı kadın (19,37±2,07 yıl), 8’i erkekti (20,13±2,10 yıl).

Ankette yer alan sorular ve öntest-sontest korelasyon kat sayıları şu şekildedir:

1. Mahallenizde yaya kaldırımını var mı? 0,954
2. Gece yürüyüşü yapmak için mahalleniz yeterince aydınlık mı? 0,955
3. Fiziksel aktivite yapmak için özel/sadece üyelerin girebildiği mekanları mı kullanıyorsunuz? 0,676
4. Fiziksel aktivite için yürüyüş yolları, oyun bahçeleri ya da spor sahalarını kullanıyor musunuz? 0,975
5. Fiziksel aktivite ve/veya yürüyüş programlarınız için alış-veriş merkezlerini kullanıyor musunuz? 0,676

Öntest-sontest cevapları arasında “çok iyi” doğrusal ilişki bulunması nedeni ile 220 öğrenciden daha veri toplandı. Çalışmada yer alan 268 öğrenciden 234’ü kadın, 54’ü erkekti (ortalama yaş 20,13±3,60 yıl, 20,57±2,45 yıl, p=0,384). Beden kitle indeksi (BKİ) gruplamasına göre erkeklerin %35,2’si (n=19) kadınların ise %11,0’i (n=19) 25 BKİ üzerindedir (p<0,001).

Fiziksel aktivite için özel mekanlara üye olma oranı erkek öğrencilerde daha yüksekti (%35,8 (n=19); %11,9 (n=22), $p<0,001$). Diğer sorular için evet yanıtı oranları arasında fark bulunmamaktaydı. Sorular ve sırasıyla kadın ve erkek öğrencilerin verdikleri evet cevabı sayıları ve p değerleri sırasıyla; 1. soru için 125; 35 ($p=0,252$); 2. soru için 105; 27 ($p=0,356$); 3. soru için 22; 19 ($p<0,001$); 4. soru için 84; 28 ($p=0,206$); 5. soru için 82; 22 ($p=0,512$) olarak belirlenmiştir.

4. Tartışma

Çalışmada fiziksel aktivite için özel mekanlara üye olma oranı erkek öğrencilerde kızlara göre daha yüksekti. Bu sonuçta erkek öğrencilerin BKİ indeksinin kız öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olmasının etkili olduğu düşünülmüştür. Aynı üniversitede yapılan bir diğer çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin, yürüme ve oturma dışındaki diğer kategorilerde (toplam, şiddetli, orta düzeyde fiziksel aktivite) kızlardan belirgin olarak daha fazla olduğu belirlenmiştir [13] Ölçücü ve arkadaşları (2015), 455 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin %64'ünde fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğunu ve kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin erkeklerde daha düşük olduğunu belirtmişlerdir [14].

5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada Çevrenin Fiziksel Aktiviteye Desteği isimli (Environmental Support Physical Activity Questionnaire Short Form (BRFSS Module) 5 madden oluşan anketin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görüldü. Bu ölçme aracının benzer ve farklı gruplarda değişik şehirlerde ve yerleşim yerlerinde de kullanılması önerilir.

Kaynaklar

- [1] Kayıhan G, Ersöz G. 15-18 Yaş Grubu Adolesanlarda Obezite Tanısında Ve Vücut Yağ Yüzdesinin Belirlenmesinde Kullanılan Farklı Yöntemlerin Karşılaştırılması. *Turkiye Klinikleri J Sports Sci* 2009;1(2):107-116.
- [2] Salmı A.J. Body Composition Assessment with Segmental Multifrequency Bioimpedance Method. *Journal Of Sports Science And Medicine* 2003;2(3):1-29.
- [3] Bozkuş T, Türkmen M, Kul M, Özkan M, Öz Ü, Cengiz C. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport* 2013; 1(3):49-65.
- [4] Driskell JA, Kim YN, Goebel KJ. Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students, *J Am Diet Assoc* 2005;105:798-801.
- [5] Kirtland KA, Porter DE, Addy CL, Neet MJ, Williams JE, Sharpe PA, Neff LJ, Kimsey CD, Ainsworth BE. Environmental Measures of Physical Activity Supports Perception Versus Reality, *Am J Prev Med* 2003;24(4): 323-331.

- [6] McKinnon RA, Siddiqi SM, Chaloupka FJ, Mancino L., Prasad K. Obesity Related Policy/Environmental Interventions, A Systematic Review of Economic Analyses, *Am J Prev Med* 2016;50(4):543–549.
- [7] Duncan SC, Strycker LA, Chaumeton NR, Cromley EK. Relations of Neighborhood Environment Influences, Physical Activity, and Active Transportation to/from School across African American, Latino American, and White Girls in the United States, *Int.J. Behav. Med.* 2016; 23:153–161.
- [8] Addy CL, Wilson DK, Kirtland KA, Ainsworth BE, Sharpe P, Kimsey D. Associations of Perceived Social and Physical Environmental Supports With Physical Activity and Walking Behavior, *American Journal of Public Health* 2004;94(3):440-443.
- [9] Tekkanat Ç. Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Denizli, 2008.
- [10] Bulut S. Sağlıkta sosyal bir belirleyici: Fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi* 2013;70:205-214.
- [11] Tekin G, Tayfun Amman M.T, Tekin A. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi, *International Journal of Human Sciences* 2009; 6:148-159.
- [12] SIP 4-99 Research Group. (2002, October). Environmental Supports for Physical Activity Questionnaire. Prevention Research Center, Norman J. Arnold School of Public Health, University of South Carolina. Retrieved [date] from the World Wide Web: http://prevention.sph.sc.edu/tools/Env_Supports_for_PA.pdf
- [13] Dikmen Y, Akduran F, Keser N, Çınar N. Cinsiyet Faktörünün Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Kongre Özet Kitabı, ICWOR, 11-13 Aralık, 2015.
- [14] Ölçücü B, Vatansever Ş, Özcan G, Çelik A, Paktaş Y. Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisi, *International Journal of Turkish Education Sciences*, 2015;Nisan, 294-303.