

GENÇ YETİŞKİNLERDE EGZERSİZ İNANIŞLARI, FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE EGZERSİZ MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ayşe ÜNAL

Dr. Fzt., Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, pt.aunal@gmail.com, Denizli/Türkiye, 0000-0003-0959-5664 (Sorumlu yazar)

Aşlı ÇELİK

Uzm. Fzt., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Bor Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, fztaslicelik@gmail.com, Niğde/Türkiye, 0000-0001-6240-1780

Gülsüm TİKAÇ

Uzm. Fzt., Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, gtikac@pau.edu.tr, Denizli/Türkiye, 0000-0001-7375-6747

Filiz ALTUĞ

Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, fkural@pau.edu.tr, Denizli-Türkiye, 0000-0002-4287-8562

Öz

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde pek çok etkisi olduğu bilinmekle beraber, aktivitenin sağlanmasında ve sürdürülmesinde çeşitli faktörler etkili olmaktadır. Bu çalışmanın amacı genç yetişkinlerin egzersiz inanışlarını belirlemek, egzersiz inanışları, fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla planlanmıştır. Çalışmaya 18-25 yaş arası toplam 551 gönüllü katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların egzersize yönelik inanışların belirlenmesi için Egzersiz İnanışları Anketi (EİA), fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Fiziksel Aktivite İndeksi (FAİ) ve egzersiz motivasyonunun belirlenmesi için Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21,13±1,87 yıldır. Çalışmaya dahil edilen katılımcıların 220'sinin (%39,9) egzersiz alışkanlığının olduğu, 331'inin (%60,1) egzersiz alışkanlığının olmadığı belirlenmiştir. Egzersiz yapanların egzersize yönelik yararlar konusunda daha olumlu olduğu, egzersiz yapmayanların ise daha fazla olumsuz tutum sergilediği görülmüştür (p= 0,001). Egzersiz alışkanlığı olanların FA düzeyleri (p=0,001) ve motivasyon düzeylerinin (p=0,001) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görüldü. Egzersiz inanışları-yararlar alt ölçeği ve egzersiz motivasyonu arasında pozitif yönlü orta kuvvette, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur (r=0,513; p<0,01). Gençlerde düzenli fiziksel aktiviteye katılma motivasyonunun artırılması için egzersizin yararları konusunda bilgilendirilmeleri ve dezavantajların ortadan kaldırılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Motivasyonu, Fiziksel Aktivite Düzeyi, Egzersiz İnanışları, Genç Yetişkin.

RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE BELIEFS, PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, AND EXERCISE MOTIVATION IN YOUNG ADULTS

Abstract

Although it is known that physical activity has many effects on health, various factors are effective in providing and maintaining activity. The aim of this study was to determine the exercise beliefs of young adults and to investigate the relationship between exercise beliefs, physical activity levels and motivation to participate in physical activity. A total of 551 volunteer participants between the ages of 18-25 were included in the study. The Exercise Beliefs Questionnaire (EBQ) was used to determine the participants' beliefs about exercise, the Physical Activity Index (PAI) to determine their physical activity levels, and the Motivation to Participate in Physical Activity Scale (MPPAS) to determine exercise motivation. The mean age of the participants was 21.13±1.87 years. It was determined that 220 (39.9%) of the participants had exercise habits and 331 (60.1%) did not have exercise habits. It was observed that those who exercised were more positive about the benefits of exercise, while those who did not exercise had more negative attitudes (p= 0.001). PA levels (p=0.001) and motivation levels (p=0.001) were found to be significantly higher in those who had exercise habits. A positive, moderately strong, statistically significant relationship was found between exercise beliefs-benefits subscale and exercise motivation (r=0.513; p<0.01). In order to increase the motivation to participate in regular physical activity in young people, they should be informed about the benefits of exercise and the disadvantages should be eliminated.

Keywords: Exercise Motivation, Physical Activity Level, Exercise Beliefs, Young Adult.

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite, kas iskelet sisteminin kullanılmasıyla bireyin enerji dengesini düzenleyen, fizyolojik, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimini destekleyen ve sağlıklı yaşama olanak sağlayan günlük hayatta yapılan her türlü aktivite olarak tanımlanmaktadır (1). Fiziksel olarak aktif bireylerin daha iyi fiziksel ve mental sağlığa, benlik saygısına, ruh haline, beden imajına, yaşam ve uyku kalitesine sahip oldukları bilinmektedir (2-4). Fiziksel aktivite, yürüme, koşma, yüzme, sıçrama, bisiklet sürme, tırmanma, jimnastik, ip atlama, tenis, voleybol, dans ve oyun gibi pek çok aktiviteyi içermektedir. Egzersiz ise fiziksel aktivitenin tekrarlı, planlanmış ve fiziksel uygunluğun parametrelerini geliştirmek amacıyla düzenli olarak tekrarlanmasıdır (5).

Günümüzde fiziksel aktiviteye katılım ve egzersiz alışkanlığı kişisel ve çevresel faktörler, gelişen teknoloji, sağlık üzerindeki etkilerinin yeterince anlaşılabilmesi, egzersiz yapmaya karşı bireyin tutumu ve fiziksel aktivite hakkında yeterli düzeyde bilgi sahibi olmaması gibi nedenlerden etkilenmektedir (6). Bunun sonucunda fiziksel aktivite düzeyi yetersiz olan toplumlarda kronik hastalıkların görülme oranı da artmaktadır (7). Kişisel faktörlerin başında yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite alışkanlığı, egzersize başlama ve devam ettirme motivasyonu, egzersizin etkilerine yönelik inanışları, sağlık durumu, stres düzeyi, fiziksel ve psikolojik yorgunluk sayılmaktadır (8). Bireyin fiziksel aktiviteye başlamasını ve devamlılığını sağlayan en önemli bireysel faktör motivasyondur. Gerek sağlığını korumak ve geliştirmek gerekse de fiziksel görünüşünü iyileştirmek amacıyla fiziksel aktiviteyi kullanan birey, amacına ulaşmak için egzersizi bir araç olarak görüyorsa daha etkin bir şekilde egzersize devamlılık sağlamaktadır (9,10). Motivasyon eksikliğinin bireyin fiziksel aktiviteye katılımını kısıtladığı belirtilmektedir (11).

Bireylerde egzersiz motivasyonunun artırılabilmesi için egzersize yönelik inanışların belirlenmesi ve olumlu yönde geliştirilmesi gerekmektedir. Egzersizin sağlığı koruduğu ve geliştirdiği, fiziksel aktivitenin yorgunluğu azalttığı, benlik saygısını geliştirdiği, beden imajını olumlu yönde etkilediği, depresyon düzeyini azalttığı ve yaşam kalitesi arttırdığı bilgisi ile egzersize yönelik olumlu yönde inanışlarının artırılması sağlanmalıdır (12). Uygun çevresel koşulların olmaması, kötü iklim şartları, maddi imkansızlıklar, sosyal çevresinden egzersize başlama ve devam ettirmede yeterli desteği görmemesi ve sağlık sorunlarının egzersiz yapmaya engel olduğu yargısı gibi olumsuz faktörlerin düzenlenecek eğitimlerle minimuma indirilmesi gerekmektedir (12,13).

Bu çalışma, genç yetişkinlerin egzersiz inanışlarını belirlemek, egzersiz inanışları, fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla planlanmıştır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma dahil edilme kriterlerini sağlayan 18-25 yaşları arasında 551 gönüllü bireyin katılımıyla gerçekleştirildi. Bu çalışma Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 08.06.2021 tarih ve 11 sayılı karar ile onaylandı.

Çalışmaya katılmayı kabul eden gençlerden Google Forms aracılığıyla hazırlanan değerlendirme formunu doldurmaları istendi.

Dahil edilme kriterleri:

- 18-25 yaş arası,
- İletişim problemi olmayan,
- Fiziksel aktivite düzeyini etkileyecek herhangi bir sağlık problemi olmayan bireyler dahil edildi.

Hariç tutulma kriterleri:

- Fiziksel aktiviteyi engelleyecek konjenital problemi olanlar,
- Kardiyopulmoner, ortopedik, romatizmal, nörolojik ya da metabolik herhangi bir hastalık hikayesi olan bireyler çalışmaya dahil edilmedi.

2.1. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların yaş, cinsiyet, egzersiz alışkanlığı gibi bilgileri demografik veri formuna kaydedildi. Egzersiz konusundaki inanç ve tutumları Egzersiz İnanışları Anketiyle, fiziksel aktivite düzeyi Fiziksel Aktivite İndeksi ile değerlendirildi. Fiziksel aktiviteye katılım konusundaki motivasyon düzeyi ise Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği ile belirlendi.

- *Demografik veri formu:* Katılımcıların yaş, kilo, boy, vücut kitle indeksi (VKİ), cinsiyet, egzersiz alışkanlığı, yaptığı egzersiz çeşidi ile ilgili bilgiler kaydedildi.
- *Egzersiz İnanışları Anketi:* Doymaz (2013) tarafından geliştirilerek Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan anket, 33 soru ve 3 alt boyuttan (avantajlar, etkilenen kişiler ve dezavantajlar) oluşmaktadır. Alt boyutlar 6'lı Likert derecelendirme sistemiyle puanlanmaktadır. Anketten alınan yüksek puanlar egzersiz inancının olumlu yönde olduğunu göstermektedir (12).
- *Fiziksel Aktivite İndeksi:* Çalışmamızda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi Fiziksel aktivite indeksi ile değerlendirilmiştir. Fiziksel aktivite skoru aktivitenin yapılma sıklığı, şiddeti ve süresinin çarpılmasıyla elde edilir. FIT puanına göre fiziksel aktivite düzeyi 0-20 arası sedanter, 21-40 arası zayıf, 41-60 arası normal, 61-80 puan arası iyi ve 81-100 arası çok iyi olarak yorumlanmaktadır (14).
- *Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği:* Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilerek Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan ölçek, 16 maddeden ve 3 alt boyuttan (bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik) olmaktadır. Bu ölçekten elde edilen puanlar bireylerin fiziksel aktiviteye katılma motivasyon düzeylerini göstermekte olup, 1-16 puan arası çok düşük, 17-32 puan arası düşük, 33-48 puan arası orta, 49-64 puan arası yüksek ve 65-80 puan arası ise çok yüksek olarak motivasyon olarak yorumlanmaktadır (15).

2.2. İstatistiksel Analiz

Referans çalışmadan elde edilen etki büyüklüğünün düşük düzeyde ($d=0,23$) olduğu görüldü (16). Yapılan güç analizi sonucunda bu etki büyüklüklerinden daha yüksek düzeyde bir etki büyüklüğü de elde edebileceğimizi varsayarak orta düzeyde ($d=0,50$) etki büyüklüğü için çalışmaya 551 kişi alındığında %95 güven düzeyinde %95 güç elde edileceği hesaplandı. Veriler SPSS 25.0 (IBM SPSS Statistics 25 software (Armonk, NY: IBM Corp.)) paket programıyla analiz edildi. Sürekli değişkenler ortalama±standart sapma ve kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak verildi. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkilerde Spearman korelasyon analizi ve kategorik değişkenler arasındaki farklılıklar ise Ki-kare analizi ile incelendi.

3. BULGULAR

Araştırmaya 403'ü (%73) kadın, 148'i (%27) erkek olmak üzere toplam 551 genç birey katıldı. Katılımcıların yaş ortalaması $21,13 \pm 1,87$ yıldır. Katılımcıların tanımlayıcı bilgileri Tablo 1'de detaylı olarak gösterildi.

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Değişkenler	Kadın (n=403) Ort±Ss	Erkek (n=148) Ort±Ss	Toplam (n=551) Ort±Ss
Yaş (yıl)	21,04±1,83	21,38±1,95	21,13±1,87
Boy uzunluğu (cm)	164,61±5,82	178,16±7,87	168,25±8,80
Vücut ağırlığı (kg)	58,55±10,15	74,76±11,70	62,89±12,78
VKİ (kg/m ²)	21,59±3,47	23,52±3,25	22,11±3,51

VKİ: vücut kitle indeksi, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, n: sayı

Kadınların 148'inin (%36,7), erkeklerin 72'sinin (48,6) egzersiz alışkanlığı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan egzersiz çeşidi incelendiğinde; 85'inin (%38,6) kişinin yürüyüş, 27'sinin (%12,3) koşu, 7'sinin (%3,2) yüzme, 5'inin (%2,3) bisiklet ve 96'sının (%43,6) diğer egzersiz türlerini tercih ettiği görüldü. Ortalama egzersiz yapma alışkanlığı süresi 17,82±26,48 ay, egzersiz yapma sıklığı haftada ortalama 3,90±1,66 gün ve egzersiz süresi 57,88±30,37 dakika olarak bulundu. Katılımcıların egzersiz alışkanlıklarına ilişkin bilgiler Tablo 2'de verildi.

Tablo 2. Katılımcıların Egzersiz Alışkanlıklarına Dair Bilgiler

Değişkenler	Egzersiz alışkanlığı olan kadın (n=148) Ort±Ss	Egzersiz alışkanlığı olan erkek (n=72) Ort±Ss	Egzersiz alışkanlığı olan toplam (n=220) Ort±Ss
Egzersiz süresi (ay)	18,40±27,29	16,62±24,88	17,82±26,48
Egzersiz sıklığı (gün)	3,93±1,66	3,84±1,69	3,90±1,66
Egzersiz süresi (dakika/gün)	53,91±26,88	66,04±35,34	57,88±30,37
	n (%)	n (%)	n (%)
Egzersiz alışkanlığı			
Var	148 (36,7)	72 (48,6)	220 (39,9)
Yok	255 (63,3)	76 (51,4)	331 (60,1)
Yapılan egzersiz çeşidi			
Yürüyüş	68 (30,9)	17 (7,7)	85 (38,6)
Koşu	11 (5)	16 (7,3)	27 (12,3)
Yüzme	1 (0,5)	6 (2,7)	7 (3,2)
Bisiklet	4 (1,8)	1 (0,5)	5 (2,3)
Diğer	64 (29,1)	32 (14,5)	96 (43,6)

Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, n: sayı

Katılımcıların egzersiz inanışları incelendiğinde; egzersiz yapmayanların EİA yararlar alt boyutu ortalama puanı 63,27±12,93 ve dezavantajlar alt boyutu ortalama puanı 33,48±9,43 iken, egzersiz alışkanlığı olanların ise EİA yararlar alt boyutu ortalama puanı 66,50±13,41 ve dezavantajlar alt boyutu ortalama puanı 25,83±10,90 olarak hesaplandı. Egzersizin yararlarına ilişkin inanışlar açısından egzersiz alışkanlığı olan katılımcıların olmayanlara göre daha olumlu bir tutum sergilerken, egzersiz yapmayan katılımcıların egzersiz yapma konusunda daha olumsuz tutum sergilediği görüldü (p= 0,001).

Fiziksel aktivite düzeylerine göre egzersiz alışkanlığı olmayan katılımcıların sedanter olduğu, egzersiz yapanların ise fiziksel uygunluklarının zayıf olduğu görülmüştür. FAİ skoruna göre egzersiz yapmayanların ortalama puanı 23,14±19,72 ve egzersiz alışkanlığı olanların ortalama puanı 52,00±27,12 olduğu bulunmuştur. Egzersiz alışkanlığı olanların FA düzeyleri anlamlı düzeyde yüksektir (p=0,001).

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon seviyeleri incelendiğinde; egzersiz alışkanlığı olan ve olmayanların motivasyon seviyelerinin yüksek olduğu görüldü. Motivasyona ilişkin faktörler egzersiz yapanlarda 62,63±9,09 iken, egzersiz yapmayanlarda 58,76±9,15 olarak bulundu. Egzersiz alışkanlığı olanların motivasyon düzeyleri anlamlı düzeyde yüksekti (p=0,001). Tablo 3'te

katılımcıların egzersiz inanışları, fiziksel uygunluk ve motivasyon düzeyleri ile ilgili detaylı bilgiler verildi.

Tablo 3. Katılımcıların Egzersiz İnanışları, Fiziksel Uygunluk ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Egzersiz alışkanlığı olanlar (n=220)	Egzersiz alışkanlığı olmayanlar (n=331)	p
EİA alt boyutları			
Yararlar	66,50±13,41	63,27±12,93	0,001^a
Dezavantajlar	25,83±10,90	33,48±9,43	0,001^a
FAİ skoru	52,00±27,12	23,14±19,72	0,001^a
FAKMÖ alt boyutları			
Bireysel	26,33±3,73	24,89±4,02	0,001^a
Çevresel	18,25±5,48	17,36±5,24	0,047^a
Nedensizlik	18,04±3,09	16,49±3,67	0,001^a
Toplam	62,63±9,09	58,76±9,15	0,001^a
	n (%)	n (%)	
FA uygunluk düzeyi			
Sedanter	28 (5,1)	184 (33,4)	
Zayıf	64 (11,6)	99 (18)	
Normal	51 (9,3)	28 (5,1)	0,0001^b
İyi	53 (9,6)	18 (3,3)	
Çok iyi	24 (4,4)	2 (0,4)	
Motivasyon düzeyi			
Çok düşük	1 (0,2)	0 (0)	
Düşük	0 (0)	2 (0,4)	
Orta	9 (1,6)	40 (7,3)	0,001^b
Yüksek	129 (23,4)	207 (37,6)	
Çok yüksek	81 (14,7)	82 (14,9)	

EİA: Egzersiz inanışları anketi, FAİ: Fiziksel aktivite indeksi, FAKMÖ: Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği, FA: Fiziksel aktivite, ^aMann Whitney U testi, ^bKi kare analizi

Egzersiz inanışları-yararlar alt ölçeği ve egzersiz motivasyonu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu bulundu ($r=0,513$, $p<0,01$). Egzersiz inanışları, fiziksel aktivite indeksi ve egzersiz motivasyonu arasındaki ilişki Tablo 4'te detaylı olarak verildi.

Tablo 4. Egzersiz İnanışları, Fiziksel Aktivite İndeksi ve Egzersiz Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değişkenler		EİA- Yarar	EİA- Dezavantaj	FAİ	FAKMÖ- Bireysel	FAKMÖ- Çevresel	FAKMÖ- Nedensizlik	FAKMÖ- Toplam
EİA- Yarar	r p	1,000						
EİA- Dezavantaj	r p	-0,271 ^c 0,0001	1,000					
FAİ	r p	0,176 ^c 0,0001	-0,304 ^c 0,0001	1,000				
FAKMÖ- Bireysel	r p	0,569 ^c 0,0001	-0,340 ^c 0,0001	0,239 ^c 0,0001	1,000			
FAKMÖ- Çevresel	r p	0,256 ^c 0,0001	-0,090 ^c 0,035	0,109 ^c 0,010	0,317 ^c 0,0001	1,000		
FAKMÖ- Nedensizlik	r p	0,355 ^c 0,0001	-0,410 ^c 0,0001	0,301 ^c 0,0001	0,518 ^c 0,0001	0,049 0,254	1,000	
FAKMÖ- Toplam	r p	0,513 ^c 0,0001	-0,343 ^c 0,0001	0,267 ^c 0,0001	0,784 ^c 0,0001	0,715 ^c 0,0001	0,604 ^c 0,0001	1,000

EİA: Egzersiz inanışları anketi, FAİ: Fiziksel aktivite indeksi, FAKMÖ: Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği, ^cSpearmen korelasyon analizi

4. TARTIŞMA

Genç bireylerin egzersiz inanışları, fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkiyi araştırdığımız çalışmamızda genç popülasyon olmasına rağmen katılımcıların çoğunluğunun egzersiz alışkanlığının olmadığı görüldü. Egzersiz alışkanlığı olanların egzersiz yapmaya yönelik daha olumlu tutum sergilediği ve fiziksel uygunluk seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlendi. Egzersizin yararları konusunda bilgi sahibi olan katılımcıların egzersiz motivasyonlarının da daha yüksek olduğu gözlemlendi.

Gelişen teknoloji ile yaşam koşullarının iyileşmesi, ev dışı aktivitelerin daha az tercih edilmesi ve hareketsiz yaşamın alışkanlık haline gelmesi bireyleri sedanter bir yaşam tarzına yönlendirmektedir. Sedanter yaşam da beraberinde pek çok hastalığı getirmektedir (17). Bir araştırmada Avrupa ülkelerindeki bireylerin üçte ikisinin önerilen düzeylerde fiziksel aktivite yapmadığı, erkeklerin kadınlara oranla fiziksel olarak daha aktif oldukları, yaşla beraber fiziksel aktivite yapma alışkanlığının azaldığı ve önerilen seviyelerde düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin çok az olduğu görülmüştür (18). Ülkemizde ise erkeklerin %68'inin, kadınların %77'sinin ve toplumun genelinin %72'sinin fiziksel aktivite yapmadığı görülmüştür (19). Bizim çalışmamızda da benzer şekilde katılımcıların büyük bir çoğunluğunun fiziksel aktivite alışkanlığının olmadığı görüldü.

Bireyin ilerleyen yaşlardaki sağlık sorunlarının önlenmesinde ve düzeltilmesinde, gençlik yıllarında var olan sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığının önemli olduğu düşünülmektedir (18). Genç yaşlardaki fiziksel aktivitenin alışkanlık haline gelmesi hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri vardır (20). Cengiz ve Delen 2019 yılında yapmış oldukları derleme makalelerinde gençlerin fiziksel aktivite düzeyinin fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik parametreler üzerine etkisini incelemişlerdir. Çalışmalarında fiziksel aktivite düzeyinin sadece sağlık risklerini azaltmakla kalmadığını, stres ve depresyon gibi psikolojik problemleri de iyileştirdiği sonucuna varmışlardır (21).

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının yaşa bağlı olarak azaldığı ve bu azalmanın en belirgin görüldüğü grupların ise lise sonrası ve üniversite yılları olduğu çalışmalarla gösterilmiştir (22). Erdoğan ve Revan'ın (2019) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri çalışmalarında 523 üniversite öğrencisinin %23'ünün inaktif ve %48'inin minimum aktif olduğunu bulmuşlardır. Cinsiyetlere göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında ise erkeklerin kadınlardan daha aktif olduğunu belirlemişlerdir (23). Arslan ve ark. (2016) yapmış olduğu çalışmalarında da benzer şekilde üniversite öğrencilerinin fiziksel olarak yeterince aktif olmadığını göstermişlerdir (24). Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında zaman gençlerin egzersize katılımlarının az olduğu ve literatürle benzer şekilde genç kadınların büyük bir çoğunluğunun daha sedanter olduğu görüldü.

Kitiş ve Gümüş (2015) kadınların FA düzeyi ve egzersizin yararlarıyla ilgili inançlarını inceledikleri çalışmalarında katılımcıların egzersize yönelik olumlu inanışları olmasına rağmen, büyük çoğunluğunun düzenli fiziksel aktivite yapmalarının sebebini egzersize yönelik engel algılarının fazla olmasıyla ilişkilendirmişlerdir (25). Kasırga ve ark. (2021) da çalışmalarında inaktif bireylerin egzersiz yarar algısının daha düşük olduğunu ve egzersize karşı olumsuz tutum geliştirdiklerini belirtmişlerdir (26). Benzer şekilde sonuçlarımız da egzersiz alışkanlığı olmayanların egzersiz yapmaya karşı daha olumsuz tutum sergilediğini gösterdi.

Egli ve ark. (2011) üniversite çağındaki popülasyonda egzersiz motivasyonları için demografik özelliklere göre önemli farklılıklar olduğunu göstermişlerdir (27). Hashim ve ark. (2011) yapmış oldukları çalışmada akademik başarı arttıkça gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve motivasyonlarının azaldığını göstermişlerdir (28). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve VKİ arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, fiziksel aktiviteye katılım

motivasyonu düşük olan öğrencilerin VKİ'lerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (29). Lee ve ark. (2015) motivasyon, vakit bulamama, sosyal çevreden yeterli desteği görememe ve olumsuz çevre koşullarının egzersiz yapmaya engel olduğunu bildirmişlerdir (30).

Fiziksel aktivite için fitness salonunu kullanan bireylerin fiziksel aktivitelerine etki eden faktörlerin incelendiği bir çalışmada medeni durumları ve eğitim düzeylerinin egzersiz alışkanlıkları üzerinde bir etkisi bulunmazken; sağlık, vücut geliştirme ve sosyal bir çevre gibi motivasyon sebepleri nedeni ile tercih ettikleri görülmüştür (8). Duncan ve ark. (2010) egzersizin sıklığının motivasyonu arttırdığını, yoğunluğunun sadece kadınlarda bir motivasyon kaynağı olduğunu ve süresinin motivasyonu etkilemediği sonucuna ulaşımlardır (31). Bizim çalışmamızda fiziksel aktivite alışkanlığından bağımsız olarak katılımcıların egzersiz motivasyonlarının yüksek olduğunu ancak egzersiz yapanlarda motivasyon kaynaklarının daha etkili sonuçlar verdiğini gözlemlendi.

5. SONUÇ

Sonuçlarımızda egzersize katılım motivasyonunun hem egzersiz alışkanlığı olan hem de egzersiz alışkanlığı olmayan grupta yüksek olduğu görülmüştür. Ancak düzenli fiziksel aktivite yapanların egzersizin yararları hakkındaki görüşleri yapmayanlara oranla daha olumlu olduğu yönündedir.

Egzersize katılım motivasyonunun artırılması hem fiziksel aktiviteye başlama hem de devamlılığını sağlamada önemli bir faktördür. Motivasyonun artırılabilmesi için egzersizin sağlık üzerine yararlarının vurgulanması gerekmektedir. Egzersiz yapmaya engel olabilecek durumların da en aza indirilmesi önemlidir. Gerekli fiziksel koşulların sağlanması, genç yetişkinlerin eğitim gördükleri kurumlarda egzersiz alışkanlığının oluşturulması için egzersiz salonlarının sayısının artırılması ve donanımının zenginleştirilmesi, olumsuz hava şartlarına alternatif aktivitelerin sunulması ve sosyoekonomik düzeyine uygun yeni çözümler ile bireylerin motivasyonu geliştirilebilir. Böylelikle düzenli olarak egzersiz yapma alışkanlık haline getirilerek sağlıklı nesillerin yetişmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Demirel, H., Kayhan, H., Özmert, E. N., & Doğan, A. (2014). T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi 2. baskı, Kuban Matbaacılık Yayıncılık, Ankara.
- Tetik, S., & Koç, H. (2021). The relation between physical activity and life quality on students of sports sciences during the Covid-19 pandemic. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 322-334.
- Ayyıldız, E., & Sunay, H. (2021). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre mutluluk ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 230-240.
- Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Ruh Hali ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 211-518.
- Özer, K. (2013). Fiziksel uygunluk. Nobel Yayınevi, İstanbul.
- Roychowdhury, D. (2018). Functional significance of participation motivation on physical activity involvement. *Psychological Thought*, 11(1), 9-17.
- Yıldırım, M., & Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelerine katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144.
- Aydın, A. (2019). Fitness salonu kullanan bireylerin fiziksel aktivitelerine etki eden faktörler (Yalova örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 54-68.
- Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G. L., & Kingwell, B. A. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive Australian adults. *Sports*, 5(3), 47.
- Kaynar, O., Seyhan, S., & Bilici, M. F. (2018). Güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 54-59.
- Allison, K. R., Dwyer, J. J., & Makin, S. (1999). Self-efficacy and participation in vigorous physical activity by high school students. *Health Education & Behavior*, 26(1), 12-24.

12. Doymaz, F. (2013). Sağlıklı kadınlarda egzersiz inanışının egzersiz davranış değişimleri üzerine etkilerinin incelenmesi [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
13. Korkmaz, C. (2020). Sağlıklı yetişkinlerde klinik pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk, psikosozal durum ve egzersiz inanışı üzerine etkisinin incelenmesi: randomize kontrollü çalışma [Yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
14. Kasari, D. (1976). Effects of exercise and fitness on serum lipids in college women [Master Thesis]. University of Montana, Montana.
15. Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
16. İnal, Ö., & Tunçer, B. (2020). Investigation of motivation for participation in physical activity and barriers in young adults. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 7(3), 260-270.
17. Malina, R. (2001). Physical activity and fitness: Path ways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13, 162-172.
18. Dünya Sağlık Örgütü. (2008). Avrupa'da Fiziksel Aktivite ve Sağlık: Eyleme Geçirecek Kanıtlar, Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği, Cenevre.
19. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2019). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2019, Tiraj Basım ve Yayın, Ankara.
20. Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Tez, Ö., Zerengök, D., Güzel, P. ve diğ. (2016). Lise eğitimi alan genç erişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıklarının incelenmesi (Manisa İli Örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, Volume 2 (Special Issue 1).
21. Cengiz, Ş. Ş. & Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 110-122.
22. Anderssen, N., Wold, B., & Torsheim, T. (2005). Tracking of Physical Activity in Adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 119-129.
23. Erdoğan, B. & Revan, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 1-7.
24. Arslan, S. A., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
25. Kitiş, Y., & Gümüş, Y. (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 399-411.
26. Kasırga, Z., Odabaşoğlu, M. E., & Dedeoğlu, T. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz yarar/engel algılarının incelenmesi, *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 83-95.
27. Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health*, 59(5), 399-406.
28. Hashim, H. A., Golok, F., & Ali, R. (2011). Profiles of exercise motivation, physical activity, exercise habit, and academic performance in Malaysian adolescents: A cluster analysis. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 3(6), 0-0.
29. Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.
30. Lee, H., Wilbur, J., Chae, D., Lee, K., & Lee, M. (2015). Barriers to performing stretching exercises among korean-chinese female migrant workers in Korea. *Public Health Nursing*, 32(2), 112-121.
31. Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-9.