

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OKUL İÇİ ETKİNLİKLERE KATILIM DURUMLARI İLE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bahar ATEŞ KELEŞ¹, Tülay AVCI TAŞKIRAN²

¹Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak, ²Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Ürgüp Sebhat ve Erol TOKSÖZ Meslek Yüksekokulu, Nevşehir

Geliş Tarihi:17.04.2016
Kabul Tarihi:30.11.2016

Öz: Değişen yaşam koşullarına bağlı olarak fiziksel aktivite neredeyse hayatımızdan çıkmış ve fiziksel hareketsizlik her ulustan bireyleri etkileyen yaygın bir hastalık haline gelmiştir. Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin okul içi etkinliklere katılım durumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yaş ortalaması 22,3±5 olan, gönüllü 173 (52 kadın, 121 erkek) öğrenci bu çalışmaya katılmıştır. Çalışmadaki ölçek iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin demografik özelliklerini belirten sorular, ikinci bölümde ise yaşam kalitelerini değerlendiren SF-12 (Short Form-36, Yaşam Kalitesini Değerlendirme Anketi) kullanılmıştır. Kadın ve erkek öğrencilerin aktif olma durumları göz önüne alındığında, her iki grubun da aktif oldukları söylenebilir. Erkek öğrencilerin (% 64,5) kadın öğrencilere (% 51,9) oranla daha fazla aktif oldukları ve erkek öğrencilerin yaşam kalitesi puan değerlerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaşam kalitesinin fiziksel, sosyal ve mental boyutlarının cinsiyet açısından karşılaştırıldığında, sırasıyla, pozitif bir korelasyon ($r=0,296$; $r=0,306$; $r=0,170$), aktif katılım açısından karşılaştırıldığında ise, sırasıyla, negatif bir korelasyon ($r=-0,548$; $r=-0,182$; $r=-0,226$) gözlemlenmiştir. Çalışma, üniversitedeki aktif yaşamın öğrencilerinin yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Sonuç olarak, üniversitelerde öğrencileri daha fazla aktif kılabilecek imkânların sunulması özellikle kadın öğrencileri daha aktif kılabilecek fırsatların ve alanların oluşturulması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, üniversite, algılanan sağlık

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PARTICIPATION OF UNIVERSITY ACTIVITIES AND QUALITY OF LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: Depending on the changing living conditions, physical activity has been almost removed from our daily life and physical inactivity become a widespread epidemic which affect the people in every nations. This study was conducted as a definition to determine the relationship between university students' active participating to intramural activities (sports and social) and their life quality. The sampling group consisted of 173 (52 female, 121 male) final year university students (mean age 22.3±5.04 years) accepting to fill in the questionnaire voluntarily. The scale used in the study had two sections. The first section included questions about students' demographic properties. In order to determine students' quality of life, SF- 12 (Short Form 36, Questionnaire of Evaluating Life Quality) was used in the second section. It was found out that both female and male students are active, but male students (% 64.5) are more active than female students (% 51.9) and male students had higher scores in all dimensions than female students, also active students had higher scores in all dimensions than others. The regression analysis showed that physical, social and mental dimensions are positively related to gender ($r=0.296$; $r=0.306$; $r=0.170$), while negatively related to condition of active participation ($r=-0.548$; $r=-0.182$; $r=-0.226$), respectively. The findings of the present study indicated that gender and active life during university life were significant indicators of life quality of university students. Opportunities and spaces should be created in order to promote students to be more active, especially for female students.

Key words: Physical activity, college, self-perceived health

GİRİŞ

Değişen yaşam koşullarına bağlı olarak fiziksel hareket hayatımızdan çıkmaya başlamış ve her kesimden, her yaştan ve her milletten insanı içine alan salgın bir hastalık haline geldiği görülmüştür (www.olympic.org/news/designed-to-move-fighting-physical-inactivity-for-a-healthy-society/232738). Bu yaşam tarzının ise insan hayatını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Vural ve ark., 2010). Spora yönelen bireylerin amacı, eğlenmek, dinlenmek ve hoşça vakit geçirmekten, sağlığı korumaya, güçlü olmaya, sosyal bir çevre edinmeye ya da para kazanmaya kadar geniş bir yelpaze içinde değiştiği belirtilmektedir (Ceviz, 2008). Gerontoloji ve spor bilimi alanında yapılan çalışmalarda; düzenli fiziksel aktivitelere katılmış, aktif yaşam süren kişilerde yaşlanma ile ortaya çıkan fizyolojik değişikliklerin geciktirildiği ya da daha az şiddette görüldüğü bildirilmektedir (İnal ve ark., 2008).

Bir kişinin yaşamının tümüyle iyiye gittiğine ilişkin hissettiği, subjektif duygu olarak da ele alınabilen yaşam kalitesinin evrensel olarak kabul görmüş tek bir tanımı bulunmamaktadır (Arslantaş ve ark., 2006). Yaşam kalitesi, duygusal, zihinsel, sosyal, fiziksel ve davranışsal bileşenleri içeren çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanabilir (Janse ve ark., 2004). Daha kaliteli bir yaşam biçimi ise sağlıklı olmayı gerektirmektedir. Yaşamın erken döneminde sağlıkla ilgili kazanılan davranışlar, ileri dönemde yaşam tarzı ile ilgili görülebilecek bozukluklara yönelik riskleri etkileyebilir.

Üniversiteler toplumları geliştirici ve değiştirici özelliklere sahip, idealist yapıda ve faydacıdırlar. Artık günümüzde üniversiteler sadece bilgi üretmek ve transfer etmekle görevli değil; aynı zamanda sosyal liderler yetiştiren, toplumsal şekillenmeyi sağlayan düşünce ve bireyleri de üretmektedir (Ağaoğlu, 2012). Ülkemizde üniversite öğrencileri ise, genç yetişkin nüfusun büyük bir kısmını yansıtmaktadır. Öğrenciler nispeten sağlıklı, homojen ve ulaşılabilir bir gruba oluşturmaktadır. Genç yetişkin grupların fiziksel aktivite düzeyleri, ileriki yaşlarda sorun yaratabilecek önlenemez hastalıkların görülme sıklığını etkiler (Savcı ve ark., 2006). Üniversite döneminde sürdürülen aktif yaşam, sadece gençlik döneminde değil; yaşamın ileriki yıllarında iyi bir fiziksel

ve mental sağlığa sahip olmada etkili bir yol olduğu bilinmektedir. Ayrıca üniversite ortamı fiziksel aktiviteyi arttırmak için en ideal ortam olduğu belirtilmektedir (Romaguera ve ark., 2011). Fakat ergenlik ve yetişkinlik arasındaki dönemde fiziksel hareketsizliğin artmakta olduğu ve bu durumun üniversite yaşamında fiziksel hareketin zorunluluktan çıkıp gönüllü aktivite haline gelmesinden kaynaklandığı belirtilmektedir (Molina-Garcia ve ark., 2009).

Bu sebeplerden dolayı, üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite durumunu araştıran çalışmalar, gerek yükseköğretim kurumlarında fiziksel aktivitenin önemine dikkat çekilmesi açısından; gerekse sağlıklı, üretken, kaliteli bir gelecek bakımından önem arz etmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin üniversite ortamında aktif olma durumlarının cinsiyete göre farklılığının belirlenmesi ve cinsiyet, aktif olma durumu ile yaşam kalitesinin alt boyutları arasındaki ilişkisinin ortaya konulmasıdır.

MATERYAL VE METOT

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Ürgüp Sebahat ve Erol TOKSÖZ Meslek Yüksekokulu, yaş ortalaması 22.3 ± 5.04 olan toplam 173 (52 kadın, 121 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Öğrenciler çalışmanın içeriği hakkında sözlü ve yazılı olarak bilgilendirilmiş ve gönüllü katılımları esas alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin bireysel özelliklerini belirleyen, ikinci bölüm de ise SF-12 Anketi (Kısa Form-36, Yaşam Kalitesini Değerlendirme Anketi), yaşam kalitelerini değerlendiren, hem açık hem kapalı uçlu soruların bulunduğu sorulardan oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu bilgileri ve aktiviteye katılım durumları (kapalı uçlu soru yöntemi ile evet demeleri halinde açık uçlu soru yöntemi ile) sorgulanmıştır.

Anketin ikinci kısmı katılımcıların yaşam kalitesini ölçen, SF-12 Yaşam Kalitesi Anketi (Kısa Form) ölçeğinden oluşmuştur.

SF-12 Anketi (Kısa Form-36, Yaşam Kalitesini Değerlendirme Anketi)

Kısa Form-36 (Short Form-36; SF-36 Short Health Survey) Kısa Sağlık Ölçeği, yaşam kalitesini değerlendirmek amacıyla Ware ve ark. (1993) tarafından geliştirilmiş, son dört hafta için yaşam kalitesini değerlendiren bir ölçektir. Otuz altı maddeden oluşur ve sekiz boyutta ölçüm sağlamaktadır. Bunlar; fiziksel fonksiyon (10 madde), fiziksel sorunlara bağlı rol kısıtlaması (4 madde), ağrı (2 madde), sosyal fonksiyon (2 madde), mental sağlık (5 madde), emosyonel durumuna bağlı rol kısıtlaması (3 madde), enerji (4 madde) ve genel sağlık anlayışıdır (5 madde). Değerlendirme, bazı maddeler dışında Likert tipi ile yapılmaktadır. Alt ölçekler sağlığı 0 ile 100 arasında değerlendirmektedir ve 0 kötü sağlık durumunu gösterirken, 100 iyi sağlık durumuna işaret etmektedir (Korur, 2010). Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Koçyiğit ve ark. (1999) tarafından yapılmıştır.

SF-36'nın farklı 8 alt başlığından 12 farklı madde alınarak daha kısa bir form olan SF-12 Kısa Sağlık Ölçeği oluşturulmuştur. SF-12 ve SF-36 karşılaştırmaları yapılmış ve SF-12'nin uygulamasının kolay ve tamamlanma süresinin daha kısa olması ile kullanımının daha avantajlı olduğu bildirilmiştir (Korur, 2010).

SF-12'nin genel popülasyonda uygulanmış regresyon analizi mevcut olan, fiziksel (SF12-PCS) ve mental (SF12-MCS) durum değerlendirme ölçeği mevcuttur. SF-36'da puanlama hesaplanırken kullanılan T-skoru SF-12'de kullanılmamaktadır. Bunun yerine farklı bir skorlama kuralı mevcut olan SF-12'de eksik veri mevcut ise hesaplama yapmak mümkün olamamaktadır (Korur, 2010). Ölçeğin iç tutarlılığı için hesaplanan "cronbach alfa" değerleri fiziksel işlevsellik alanında 0,70, fiziksel rol alanında 0,72, ağrı alanında 0,67, genel sağlık alanında 0,68, mental rol alanında 0,70, mental rol alanında 0,70, sosyal işlevsellik alanında 0,66, ve yaşamsallık 0,70 bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testiyle yapıldı. Cinsiyetler arasındaki ve aktif olma durumundaki yaşam kalitesinin fiziksel, sosyal ve mental alt boyutları arasındaki farklılıklarını belirlemek için "bağımsız gruplar için t-testi" analizleri; ilişkiyi belirlemek için ise

"Pearson Korelasyonu" SPSS 20.0 programı ile analiz edildi. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) olarak alındı.

BULGULAR

Çalışmaya katılan öğrencilere ait tanıtıcı özellikler Tablo 1'de gösterilmektedir. Çalışmaya katılan toplam 173 öğrencinin % 30,1'inin kadın (52 kişi), % 69,9'unun erkek (121 kişi), % 60,7'sinin okul içi etkinliklere katılmakta olduğu (105) ve % 39,3'ünün ise (68 kişi) okul içi etkinliklere katılmadığı görülmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde kadın katılımcıların, halk oyunları (n=8), dans (n=17) ve tiyatro (n=2) etkinliklerine katıldıkları, erkek öğrencilerin halk oyunları (n=16), dans (n=21), futbol (n=12), tiyatro (n=6), binicilik (n=4), fotoğrafçılık (n=5) ve fitness (n=14) etkinliklere katıldıkları görülmektedir.

Tablo 3'de çalışmaya katılan 173 öğrencinin aktif olma durumlarının cinsiyetlere göre dağılımı açısından incelendiğinde; kadınların % 51,9'unun (27 kişi) aktif olduğu, % 48,1'nin (25 kişi) ise hareketsiz bir yaşam sürdürdüğü anlaşılmaktadır. Erkek öğrencilerin aktif olma oranı sorgulandığında, etkinliklere katılım % 64,5 (78 kişi) düzeyinde iken, etkinliklere katılmama oranı % 39,3 (68 kişi) düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel rol, sosyal işlev ve mental sağlık bileşenlerinin ortalama puanları için yapılan değerlendirmede, kadın öğrencilerin ve okul içi etkinliklere katılmayan öğrencilerin ölçeğin ortalama puanlarından aldıkları ortalamaların diğer gruplara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Kadın öğrencilerin fiziksel rol, sosyal işlev ve mental sağlık bileşenlerinin ortalama puanları, sırasıyla, (71,7±18,5; 52,89±13,5; 51,2±9,7), erkek öğrencilerin ise, sırasıyla, (84,1±18,3; 66,3±21,3; 56,9±17,03) olarak tespit edilmiştir. Çalışmada yapılan gruplar arası karşılaştırmalar sonucunda, fiziksel sağlık ($t = -4,06$, $p = 0,000$), sosyal işlev ($t = -4,99$, $p = 0,000$) ve mental sağlık ($t = -2,78$, $p = 0,006$) alanlarında anlamlı fark ($p < 0,05$) erkek öğrenciler lehine gözlemlenmiştir. Yine aynı şekilde fiziksel sağlık ($t = 8,56$, $p = 0,000$), sosyal işlev ($t = 2,5$, $p = 0,013$) ve mental sağlık ($t = 3,04$, $p = 0,003$) alanlarında anlamlı fark ($p < 0,05$) okul içi etkinliklere katılan öğrencilerin lehine tespit edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 1. Çalışmaya katılan öğrencilerin bazı tanıtıcı özellikleri

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	52	30,1
Erkek	121	69,9
Okul İçi Etkinliklere Katılım		
Evet	105	60,7
Hayır	68	39,3

Tablo 2. Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel ve sosyal aktivite katılım durumları

Etkinlik	Kadın (n)	Erkek (n)
Halk oyunları	8	16
Dans	17	21
Futbol	-	12
Tiyatro	2	6
Binicilik	-	4
Fotoğrafçılık	-	5
Fitness	-	14
TOPLAM	27	78

Tablo 3. Çalışmaya katılan öğrencilerin okul içi etkinliklere katılım durumlarına göre cinsiyet dağılımı

Katılım Durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Evet	27	51,9	78	64,5	105	60,7
Hayır	25	48,1	43	35,5	68	39,3
TOPLAM	52	30,1	121	69,9	173	100

Tablo 4. Çalışmaya katılan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre yaşam kalitesi puanlarının dağılımı

Fiziksel Aktivite Durumu	Yaşam Kalitesi Puanları					
	Fiziksel Sağlık		Sosyal İşlev		Mental Sağlık	
Evet	88,8±15,8		65,2±2,04		57,9±16,4	
Hayır	67,4±16,5		57,7±18,2		50,8±12,6	
	t=8,56*	p=0,000	t=2,5*	p=0,013	t=3,04*	p=0,003
Cinsiyet						
Kadın	71,7±18,5		52,89±13,5		51,2±9,7	
Erkek	84,1±18,3		66,3±21,3		56,9±17,03	
	t=-4,06*	p=0,000	t=-4,99*	p=0,000	t=-2,78*	p=0,006

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyet ve etkinliklere aktif katılım durumları ile yaşam kalitesi boyutları arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ($p < 0,05$). Aktif katılım durumu ile fiziksel boyut ($r = -0,548$, $p = 0,000$), sosyal işlev ($r = -0,182$, $p = 0,016$) ve mental sağlık ($r = -$

$0,226$, $p = 0,003$) arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Aynı şekilde cinsiyet ile fiziksel boyut ($r = 0,296$, $p = 0,000$), sosyal işlev ($r = 0,306$, $p = 0,000$) ve mental sağlık ($r = 0,170$, $p = 0,025$) arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır

Tablo 5. Çalışmaya katılan öğrencilerin tanıtıcı özellikleri ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişki

Katılımcı Değişkenleri	Yaşam Kalitesi Boyutları	r	p
Katılım Durumu	Fiziksel Boyut	-0,548	0,000*
	Sosyal İşlev Boyutu	-0,182	0,016*
	Mental Sağlık Boyutu	-0,226	0,003*
Cinsiyet	Fiziksel Boyut	0,296	0,000*
	Sosyal İşlev Boyutu	0,306	0,000*
	Mental Sağlık Boyutu	0,170	0,025*

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversite eğitimi döneminde fiziksel olarak aktif olmak, genç bireyler için sadece gençlik döneminde değil ileri yaşam dönemi için de fiziksel ve mental sağlık açısından önem taşımaktadır (Romaguera ve ark., 2011). Bu çalışma ile öğrencilerin üniversite eğitimi döneminde aktif olma durumları sorgulandı ve cinsiyet, aktif olma durumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki araştırıldı.

Çalışmada, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha fazla aktif oldukları tespit edildi. Üniversite öğrencilerinde yapılan birçok çalışmada, mevcut çalışmamıza paralel olarak, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha fazla aktif oldukları belirtilmiştir (Genç ve ark., 2011; Kilpatrick ve ark., 2005; Öztürk ve ark., 2003; Roberts ve ark., 2015; Romaguera ve ark., 2011). Öztürk ve arkadaşlarının (2003), beden eğitimi dersi alan ve almayan üniversite öğrencilerinin, fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacı ile yaptıkları çalışmada, bayan öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının ve bu puanların yüzde değerinin, erkek öğrencilerin değerlerine oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Birçok çalışmada, fiziksel aktiviteye katılım durumları ile cinsiyetler arası farklılıklar olduğu belirtilmiştir (Baptista, ve ark., 2012; Caperchione ve ark., 2015; Gloor, 2014). Roberts ve arkadaşlarının (2015)'de yaptıkları çalışmalarında, bayan öğrencilerde düzenli fiziksel aktiviteyi engelleyici

faktörlerin algısı daha fazla olduğu belirtilmiştir. Bu kişilerin aktivite düzeyini arttırmaya yönelik girişimlerde bulunmak hem bireylerin sağlığı ile ilgili, hem de halk sağlığı açısından çok sayıda kazanım sağlayabilir.

Yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel rol, sosyal işlev ve mental sağlık bileşenlerinin ortalama puanları için yapılan değerlendirmede, kadın öğrencilerin ve okul içi etkinliklere katılmayan öğrencilerin ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu tespit edildi. Düzenli yapılan egzersizin insan organizmasını güçlendirerek hem fiziksel hem de zihinsel boyutlarda iyileşme sağladığı artık bilinmektedir (Yargıcı, 2007). Yapılan çalışmalara göre, fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmektedir. (Carothers, 2008; Gopinath ve ark., 2012; Joseph, ve ark., 2014; Pucci ve ark., 2012). Pedisic ve arkadaşlarının (2014), üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada, özel alan fiziksel aktivite ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi değerleri arasında düşük fakat anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Özkan ve arkadaşlarının (2013)'de Bartın Üniversitesi'nde halk oyunlarıyla uğraşan öğrencilerde yaptıkları çalışmada, toplam fiziksel aktivite düzeyi açısından bakıldığında, öğrenciler aktif grupta yer alırken, sağlıklı yaşam biçimi toplam puan açısından yüksek sayılabilecek bir ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur. Lustyk ve arkadaşları (2004), üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesine

bakışlarının belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite seviyesinin yoğun olduğu ve daha aktif yaşayan öğrencilerde en yüksek yaşam kalitesini saptandığı görülmüştür.

Yine bu çalışmada, erkeklerin SF-12 alt boyutlarından fiziksel sağlık, sosyal işlev ve mental sağlık puanlarının kadın öğrencilerinkinden daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Rakovoc ve ark (2013)'de üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmalarında, SF-12 sekiz boyutunun erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Fiziksel ve mental sağlık değerleri, genel olarak cinsiyetler arası farklılığı arttıran etken olmuştur. Yine bu çalışmada, yapılan egzersiz sıklığı ile fiziksel sağlık ve mental sağlık arasında pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır. Genç ve ark (2011)'de kadın ve erkek genç erişkinler arasında yaptıkları çalışmada, erkeklerin haftalık orta, şiddetli ve toplam fiziksel aktivite değerleri ile SF-36 fiziksel ve mental sağlık skorları kadınlardan yüksek bulunmuş ve aynı zamanda erkeklerin şiddetli fiziksel aktivite süresi ile SF-36 fiziksel sağlık skorları arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Bu durum erkeklerde fiziksel aktivite yüksekliğinin, yaşam kalitesi artışına katkı sağladığı biçiminde yorumlanabilir.

Sonuç olarak, çalışma açık şekilde üniversite öğrencileri arasında, yaşam kalitesi değerlerinde cinsiyet farklılıklarının olduğunu göstermektedir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre cinsiyet farkının fiziksel aktiviteye katılım oranı üzerinde kısıtlayıcı bir etken olduğu ve buna paralel olarak yaşam kalitesi değerlerinin kadın öğrencilerde daha düşük olduğu söylenebilir. Katılımcı sayısının artırılarak, özellikle kadın nüfusa yoğunlaştırarak, yapılacak olan çalışmalarda, üniversite ortamında öğrencilere, katılım motivasyonlarını arttıracak etkinliklerin sunulması, gerekli çevresel düzenlemelerin yapılarak serbest zaman alanlarının yaratılması ve özellikle kadın öğrencilerin katılımını azaltan engellerin ortadan kaldırılarak katılımın artırılması ve bu fırsatların öğrencilere sunulması gerekmektedir. Üniversite ortamında fiziksel aktiviteyi artırıcı fırsatlar yaratmak, sağlıklı ve yaşam kalitesi yüksek gelecek nesiller oluşturulmasında önemli ve etkili bir yöntem olabilir.

KAYNAKLAR

1. <http://www.olympic.org/news/designed-to-move-fighting-physical-inactivity-for-a-healthy-society/232738> (1 Ocak 2015)
2. Vural Ö, Eler S, Güzel AN (2010): Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(2), 69-75.
3. Ceviz D (2008): Kamuda çalışan erkek ve kadınların fiziksel uygunluk, beslenme ve spor alışkanlıklarının değerlendirilmesi (Elazığ ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
4. İnal S, Subaşı F, Mungan-ay S, ve ark. (2003): Yaşlıların fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi. Turkish Journal of Geriatrics, 6(3), 95-99.
5. Arslantaş D, Metintaş S, Ünsal A, ve ark. (2006): Eskişehir Mahmudiye İlçesi yaşlılarında yaşam kalitesi. Osmangazi Tıp Dergisi, 28(2), 81-89.
6. Janse AJ, Gemke RJ, Uiterwaal CS, ve ark. (2004): Quality of life: patients and doctors don't always agree: a meta analysis. Journal Of Clinical Epidemiology, 57(7), 653-661.
7. Ağaoğlu YS (2012): Dershaneye devam eden üniversite öğrencilerinin okuma nedenlerinin ve serbest zaman etkinliklerine katılımlarının değerlendirilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 3(1), 33-41.
8. Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, ve ark. (2006): Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. Türk Kardiyol Dem Ars, 34(3), 166-172.
9. Romaguera D, Tauler P, Bennisar M, ve ark. (2011): Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. Journal of Sports Sciences, 29(9), 989-997.
10. Molina-Garcia J, Castillo I, Pablos C (2009): Determinants of leisure-time physical activity and future intention to practice in Spanish college students. The Spanish Journal of Psychology, 12, 128-137.
11. Ware JE, Snow KK, Kosinski M. (1993): SF-36 Health Survey: Manual and Interpretation Guide. Boston, MA: The Health Institute, New England Medical Center.
12. Korur P.A. (2010): Adana il Merkezinde yaşayan farklı sosyokültürel grupların sağlık hizmetlerini kullanma davranışlarının değerlendirilmesi, Uzmanlık Tezi, Adana.
13. Koçyiğit H, Aydemir Ö, Ölmez N, Memiş A. (1999): SF-36'nın Türkçe için Güvenilirliği ve Geçerliliği. Ege Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Dergisi.
14. Genç A, Şener Ü, Karabacak H, ve ark. (2011): Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi, 12, 145-150.

15. Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J (2005): College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
16. Öztürk M, Çelik A, Yancı AB (2003): İstanbul Üniversitesi'nde beden eğitimi dersi alan ve almayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. *I.Ü. Spor Bilim Dergisi*, 11(3), 188-190.
17. Roberts S, Reeves M, Ryrie A (2015): The influence of physical activity, sport and exercise motives among UK-based university students. *Journal of Further and Higher Education*, 39(4), 598-607.
18. Baptista F., Santos D.A., Silva A.M., Mota J., Santos, R., Vale, S et al. (2012): Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine Science Sports Exercise*, 44(3), 466-473.
19. Caperchione C.M., Chau S., Walker G.J., Mummery W.K., and Jennings C. (2015): Gender-Associated Perceptions of Barriers and Motivators to Physical Activity Participation in South Asian Punjabis Living in Western Canada. *Journal of Physical Activity & Health*, 12(5), 686-693.
20. Gloor S.D. (2014): Understanding the Physical Activity of Girls and Boys in India: A Logistic Model of Gender and Socio-Contextual Determinants of Outdoor Play. Doctoral dissertation, Emory University.
21. Yargıcı S (2007): Kadınlarda farklı egzersiz yöntemlerinin seçilmiş fiziksel, fizyolojik uygunluk ve psikolojik parametreler üzerine etkilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara
22. Carothers C de SL (2008): Minimum levels of physical activity and perceived quality of life. Master of Science (Recreation and Leisure Studies), University Of North Texas.
23. Gopinath B., Hardy L.L., Baur L.A., Burlutsky G., and Mitchell P. (2012): Physical activity and sedentary behaviors and health-related quality of life in adolescents. *Pediatrics*, 130(1), 167-174.
24. Joseph R.P., Royse K.E., Benitez T.J., and Pekmezci D.W. (2014): Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23(2), 659-667.
25. Pucci G., Reis R.S., Rech C.R., and Hallal P.C. (2012): Quality of life and physical activity among adults: population-based study in Brazilian adults. *Quality of Life Research*, 21(9), 1537-1543.
26. Pedisic Z, Rakovac M, Titze S, ve ark. (2014): Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students. *European Journal of Sport Science*, 14(5), 492-499.
27. Özkan A, Bozkuş T, Kul M, ve ark. (2013): Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 1(3), 24-38.
28. Lustyk KB, Widman L, Paschane AA, ve ark. (2004): Physical activity and quality of life: Assessing the influence of activity frequency, intensity, volume, and motives. *Behavioral Medicine*, 30, 124-131.
29. Rakovac M, Pedisic Z, Pranic S, ve ark. (2013): Sociodemographic and lifestyle correlates of health-related quality of life in Croatian university students. *Applied Research in Quality of Life*, 8(4), 493-509.