



JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITIES SCIENCES RESEARCH

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

Open Access Refereed e-Journal & Refereed & Indexed

Article Type	Research Article	Accepted / Makale Kabul	20.12.2019
Received / Makale Geliş	26.10.2019	Published / Yayınlanma	21.12.2019

ÖZEL GÜVENLİK ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE YETERLİĞİNİN ÖLÇÜLMESİNE YÖNELİK BİR ÇALIŞMA

A STUDY TO MEASURE THE PHYSICAL ACTIVITY COMPETENCE OF PRIVATE SECURITY STUDENTS

Öğr. Gör. Barış DEMİR

Kocaeli Üniversitesi Hereke Ömer İsmet Uzunyol MYO, Yönetim ve Organizasyon Bölümü,
Kocaeli /TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-6997-6413

Öğr. Gör. Aykut TOSUN

Kocaeli Üniversitesi, Hereke Ömer İsmet Uzunyol MYO, Mülkiyet Koruma ve Güvenlik
Bölümü, Kocaeli /TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-6839-8858

Öğr. Gör. Orkun KONAK

Kocaeli Üniversitesi, Hereke Ömer İsmet Uzunyol MYO, Mülkiyet Koruma ve Güvenlik
Bölümü, Kocaeli /TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-3277-5797

Prof. Dr. C. Gazi UÇKUN

Kocaeli Üniversitesi Hereke Ömer İsmet Uzunyol MYO, Mülkiyet Koruma ve Güvenlik
Bölümü, Kocaeli /TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-0169-5401



Doi Number: <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.1660>

Reference: Demir, B., Tosun, A., Konak, O. & Uçkun, C. G. (2019). Özel Güvenlik Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Yeterliğinin Ölçülmesine Yönelik Bir Çalışma. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(47), 4242-4247.

ÖZET

Fiziksel aktivite, enerji harcaması ile sonuçlanan iskelet kaslarının ürettiği herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel uygunluk, sağlık veya beceri ile ilgili olan bir dizi niteliktir. İnsanların bu özelliklere sahip olma derecesi, belirli testlerle ölçülebilir.

Kocaeli Üniversitesi Hereke Ömer İsmet Uzunyol Meslek Yüksekokulu Özel Güvenlik öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterliklerini ortaya çıkarmayı amaçlayan bu çalışmada, araştırma sorularına yanıt aranmıştır. Çalışma bulgularına göre öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterliklerine yönelik görüşlerinin ortalamaları detaylı incelendiğinde tüm boyutlarda aktivite şiddeti ve süresi arttıkça fiziksel aktivite yeterliğinin azaldığı görülmüştür. Ulaşılan bu bulguların öğrencilerin fiziksel aktivite yeterlik puan ortalamalarının düşük düzeyde olduğu cinsiyet ve fiziksel aktivite yapma sıklığı değişkenlerine göre de farklılaştığı, ancak yaş, sınıf ve spor yaptığı kademe türü değişkenlerine göre istatistiki olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite Yeterliği, MYO, Spor

ABSTRACT

Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles resulting in energy expenditure. Physical fitness is a set of qualities that relate to health or skill. The degree to which people possess these characteristics can be measured by specific tests.

This study aimed to reveal the physical activity competence of Private Security students of Kocaeli University Hereke Ömer İsmet Uzunyol Vocational School. According to the findings of the study, when the means of physical activity competence of the students were examined in detail, it was seen that physical activity adequacy decreased with increasing activity intensity and duration in all dimensions. It was found that the physical activity adequacy scores of the students differed according to the variables of gender and frequency of physical activity, and did not differ statistically according to the variables of age, class and type of sport.

Keywords: Physical Activity Adequacy, Vocational School, Sports

1. GİRİŞ

Gelişen teknolojiyle birlikte insanlar özellikle teknoloji bağımlısı olmakla beraber, beslenme alışkanlıklarının değişimi sonucu da fast-food gibi hazır yiyecekler ile hareketsiz bir yaşam içerisinde girmektedirler. Hareketsiz bir yaşam ise kilo sorunlarına yol açmakla beraber zihinsel tembelliği de beraberinde getirmektedir. Bu da fiziksel aktivitelerin insanın beden ve zihin kalitesindeki önemini arttırmaktadır.

Teknolojik gelişmelerle birlikte yaşam her ne kadar kolaylaşsa da uzun vadede inaktif bireylerin sayısı artmakta ve sağlık olumsuz şekilde etkilenmektedir. Bulaşıcı hastalık olmayan ve kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel hareketsizliğin dünyada yol açtığı ölüm oranı %6 iken, ülkemizde bu oran %15'tir (akt. Saygın, Göral, Bingöl ve Ceylan, 2017).

Fiziksel aktivite; günlük yaşam içerisinde iskelet kaslarını kullanarak yapılan ve enerji harcaması ile sonuçlanan vücut hareketleridir. Oyun oynamak, ev işleri yapmak, yürümek, yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşam aktivitelerinin yanı sıra egzersiz ve spor da bu tanım kapsamında yer almaktadır (akt. Arslan, Alemdaroğlu, Öksüz, Karaduman ve Yılmaz, 2018; Sallis, Prochaska ve Taylor, 2000)

Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslararası bir terimdir. En basit tanımı ile enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir. Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir (URL 1).

Fiziksel aktiviteler; karmaşık davranışlardır ve günlük besin tüketimi ile besinlerin sağladığı günlük enerjinin bu aktivitelerle tüketimi önemlidir. Ayrıca, bireylerin daha sağlıklı ve psikolojik anlamda sağlığın geliştirilmesi açısından da önemlidir.

Fiziksel hareketsizlik, kalp-damar hastalıkları ve diyabet, kanser (kolon ve meme), obezite, hipertansiyon, kemik ve eklem hastalıkları (osteoporoz ve osteoartrit) ve depresyon dahil olmak üzere genişleyen çeşitli kronik hastalıklar için değiştirilebilir bir risk faktörüdür.

Fiziksel aktivite seviyelerini değerlendirmek ve fiziksel aktivite müdahale programlarının etkinliğini belirlemek için, doğru fiziksel aktivite önlemleri gerekir.

Fiziksel aktivitenin, kronik hastalıkların ve erken ölümlerin önlenmesinde gerekli olduğu açıktır. Fiziksel aktivitenin yoğunluğunun mortalite ile ters ve doğrusal olarak ilişkili olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (Lee ve Skerrett, 2001).

2. OKUL SPORLARI VE BAŞARI

Spor çok karmaşık bir olgudur. Okul sporlarında birçok kültür vardır ve akademik başarıya etkisi cinsiyet, ırk, spor türü, atletik katılım düzeyi ve düzeylerinden etkilendiği düşünülmektedir.

Okul sporları ve entelektüel başarı arasındaki bağlantı, Davis ve Cooper (1934)'in ilk olarak okul sporlarına katılım ve akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmesinden beri uzun zamandır devam eden bir sorun olmuştur.

Bununla birlikte Melnick, Sabo ve Vanfossen (1992); 3,686 Afrikalı-Amerikalı ve İspanyol öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarında akademik başarı ile spora katılım arasında bir ilişki olmadığını saptadılar. Ancak, spora katılım, daha düşük bir okulu bırakma oranıyla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, eğer spor katılımı akademik başarıya katkıda bulunursa, okulda kalmayı teşvik ederek bunu dolaylı olarak yapabileceği öne sürülebilir.

3. ÖZEL GÜVENLİK VE KORUMA PROGRAMI

Güvenlik sözcüğü genel olarak "emniyet içinde olma" anlamına gelmektedir. Özel güvenlik ise gerçek ve tüzel kişilere ait yaşam hakkı, mülkiyet, zilyetlik ve işletme yönetimi hakları ile diğer hak ve hürriyetlerin saldırıya uğramaması amacıyla kamu güvenliğini tamamlayıcı mahiyette verilen koruma ve güvenlik hizmetlerine denir (Erdem, 1996; Uçkun, Tosun, Yüksel ve Demir, 2013)

Özel güvenliğin yapılan tanımından yola çıkarak; özel güvenlik öğrencilerinin ve çalışanlarının fiziksel aktiviteler ile hem sağlıklı olması hem de yaptıkları meslek dolayısı ile sağlıklı bir beden ve görünüme sahip olması gerekir.

4. YÖNTEM

Bu araştırmada, anket yöntemi uygulanmıştır. Bu yaklaşımla elde edilen bilgiler kullanılarak sonuca ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları örneklem içine giren çalışanlara ulaşılarak basılı soru kâğıdı üzerinden uygulanmıştır ve veriler 15 gün içinde toplanmıştır. Veriler elektronik olarak SPSS 16.0 yazılımına aktarılmıştır. Özel Güvenlik ve Koruma bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterliklerini ortaya çıkarmayı amaçlayan bu çalışmada, Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Saygın ve vd. (2017) tarafından yapılan Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte kullanılan 26 maddenin güvenilirliğini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda Cronbachs Alpha değeri 0.747 olarak bulunmuştur. Verilerin analizinde yüzde, frekans, aritmetik ortalama, standart sapma ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

4.1. Araştırma Soruları

1. Özel Güvenlik ve Koruma bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterlikleri hangi düzeydedir?
2. Özel Güvenlik ve Koruma bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterlikleri, cinsiyet, yaş, sınıf, fiziksel aktivite yapma sıklığı ve spor yaptığı kademe değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu; gönüllülük esasına dayalı olarak katılan 2019-2020 eğitim öğretim yılında Hereke Ömer İsmet Uzunyol MYO'nda öğrenimine devam eden 110 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilere ilişkin kişisel bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Kapsamındaki Öğrencilere İlişkin Demografik Bilgiler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	42	38,2
	Erkek	68	61,8
Yaş	18	22	20,0
	19	39	35,5
	20	39	35,5
	21	3	2,7
	22 ve üstü	7	6,4
Fiziksel aktivite yapma sıklığı	Her gün	9	8,2
	Haftada 1 kez	35	31,8
	Haftada 2-3 kez	44	40,0
	Haftada 4-5 kez	10	9,1
	Hiç	12	10,9
Sınıf	1.sınıf	70	63,6
	2.sınıf	40	36,4
Spor yaptığı kademe	Amatör	79	71,8
	Profesyonel	5	4,5
	Hiç spor yapmadım	26	23,6
Toplam		110	100

Tablo 1'e göre araştırma kapsamında yer alan öğrencilerin %38,2'i kadın, %61,8'i erkek öğrenciden oluşmaktadır. %20'sinin 18 yaş, %35,5'inin 19 yaş, %35,5'inin 20 yaş, %2,7'sinin 21 yaş, %6,4'ünün ise 22 yaş ve üzeri öğrenciler olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite yapma sıklığı bakımından %8,2'si her gün, %31,8'si haftada 1 kez, %40,0'ı haftada 2-3 kez, %9,1'i haftada 4-5 kez iken %10,9'u hiç spor yapmamaktadır. Öğrencilerin sınıf durumu incelendiğinde 1.sınıf olanların %63,6, 2.sınıf olanların ise %36,4 olduğu görülmüştür. Spor yaptığı kademeye göre; amatör olanların %71,8, profesyonel olanların %4,5 ayrıca hiç spor yapmayanların ise %23,6 olduğu görülmüştür.

5. BULGULAR

Bu kısımda Özel Güvenlik ve Koruma bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterlikleri ve bu yeterliklerin cinsiyet, yaş, sınıf, fiziksel aktivite yapma sıklığı ve spor yaptığı kademeye göre değişip değişmediğini ortaya koyan bulgulara yer verilmiştir.

Tablo2. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yeterliklerine İlişkin Maddelerin Aritmetik Ortalamaları

Okulda	X	S.S
1. Okul haftasının her gününde orta şiddetli seviyede 30 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,55	,615
2. Okul haftasının her gününde orta şiddetli seviyede 60 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,26	,725
3. Okul haftasının her gününde orta şiddetli seviyede 120 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	1,90	,754
4. Okul haftasının her gününde yüksek şiddetli seviyede 15 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,32	,703
5. Okul haftasının her gününde yüksek şiddetli seviyede 30 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,07	,700
6. Okul haftasının her gününde yüksek şiddetli seviyede 60 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	1,79	,731
	2,14	
Ulaşımında	X	S.S
7. Haftanın beş ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 15 dakika bisiklete binmek ya da yavaş tempoda koşmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,63	,588
8. Haftanın beş ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 30 dakika bisiklete binmek ya da yavaş tempoda koşmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,47	,646
9. Haftanın beş ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 60 dakika bisiklete binmek ya da yavaş tempoda koşmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,09	,785
	2,39	
Ev içi	X	S.S
10. Haftanın iki ya da daha fazla gününde hafif şiddetli seviyede 15 dakika ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,44	,723
11. Haftanın iki ya da daha fazla gününde hafif şiddetli seviyede 30 dakika ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,37	,752
12. Haftanın iki ya da daha fazla gününde hafif şiddetli seviyede 60 dakika ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,11	,817
13. Haftanın iki ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 30 dakika ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,21	,755
14. Haftanın iki ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 60 dakika ev işleri yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,00	,790
	2,22	
Boş zaman ve rekreasyon	X	S.S
15. Haftanın üç ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 30 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,48	,570
16. Haftanın üç ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 60 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,25	,706
17. Haftanın üç ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 120 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	1,88	,775
18. Haftanın üç ya da daha fazla gününde yüksek şiddetli seviyede 15 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,33	,665
19. Haftanın üç ya da daha fazla gününde yüksek şiddetli seviyede 30 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,14	,735
20. Haftanın üç ya da daha fazla gününde yüksek şiddetli seviyede 60 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapma konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	1,81	,723
	2,14	
Okul içi gezinti ve ulaşımında	X	S.S
21. Okul haftasının her gününde düşük şiddetli seviyede, okul zamanı boyunca 15 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,68	,605
22. Okul haftasının her gününde düşük şiddetli seviyede, okul zamanı boyunca 30 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,57	,627
23. Okul haftasının her gününde düşük şiddetli seviyede, okul zamanı boyunca 60 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,21	,743
24. Haftanın beş ya da daha fazla gününde düşük şiddetli seviyede, 15 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,60	,594
25. Haftanın beş ya da daha fazla gününde düşük şiddetli seviyede, 30 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,46	,673
26. Haftanın beş ya da daha fazla gününde düşük şiddetli seviyede, 60 dakika yürüyüş yapmak konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	2,14	,723
	2,44	

Tablo 2’de öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik görüşleri ve fiziksel aktivite yeterliklerine ilişkin madde boyut ortalamaları incelendiğinde, okuldaki fiziksel aktivite yeterlik ortalamalarının düşük olduğu görülmüştür. Bu boyutta “Okul haftasının her gününde orta şiddetli seviyede 30 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak.” en yüksek ortalamaya sahipken, “Okul haftasının her

gününde yüksek şiddetli seviyede 60 dakikalık beden eğitimi veya diğer okul etkinliklerini yapmak.” en düşük ortalamaya sahiptir.

Ulaşımındaki fiziksel aktivite yeterlik ortalamalarının düşük olduğu görülmüştür. Bu boyutta “Haftanın beş ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 15 dakika bisiklete binmek ya da yavaş tempoda koşmak.” en yüksek ortalamaya sahipken, “Haftanın beş ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 60 dakika bisiklete binmek ya da yavaş tempoda koşmak.” en düşük ortalamaya sahiptir.

Ev içindeki fiziksel aktivite yeterlik ortalamalarının düşük olduğu ve bu boyutta “Haftanın iki ya da daha fazla gününde hafif şiddetli seviyede 15 dakika ev işleri yapmak.” en yüksek ortalamaya sahipken, “Haftanın iki ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 60 dakika ev işleri yapmak.” en düşük ortalamaya sahiptir.

Boş zaman ve rekreasyon yeterlik ortalamalarının düşük olduğu ve bu boyutta “Haftanın üç ya da daha fazla gününde orta şiddetli seviyede 30 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapmak.” en yüksek ortalamaya sahipken, “Haftanın üç ya da daha fazla gününde yüksek şiddetli seviyede 60 dakika bu tür fiziksel aktiviteleri yapmak.” en düşük ortalamaya sahiptir.

Okul içi gezinti ve ulaşımındaki yeterlik ortalamalarının $X=2,44$ olduğu ve bu boyutta “Okul haftasının her gününde düşük şiddetli seviyede, okul zamanı boyunca 15 dakika yürüyüş yapmak.” en yüksek ortalamaya sahipken, “Haftanın beş ya da daha fazla gününde düşük şiddetli seviyede, 60 dakika yürüyüş yapmak.” en düşük ortalamaya sahiptir. Ortalamalar detaylı incelendiğinde tüm boyutlarda aktivite şiddeti ve süresi arttıkça fiziksel aktivite yeterliğinin azaldığı görülmüştür. Ulaşılan bu bulgular ile öğrencilerin fiziksel aktivite yeterlik puan ortalamalarının düşük düzeyde olduğu söylenebilir

Tablo 3. Cinsiyet, Yaş, Sınıf, Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığı ve Spor Yaptığı Kademe Değişkenlerine göre Fiziksel Aktivite Yeterliğine İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi ile Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	X	ss	p	t	
Cinsiyet	Kadın	2,37	,362	,030*	2,021
	Erkek	2,18	,481		
Sınıf	1.sınıf	2,24	,472	,662	-,438
	2.sınıf	2,28	,405		
Değişkenler	X	ss	F	p	
Yaş	18	2,31	,416	,798	,529
	19	2,31	,411		
	20	2,15	,469		
	21	2,30	,480		
	22 ve üstü	2,33	,614		
Fiziksel Aktivite Yapma Sıklığı	Hergün	2,59	,296	3,391	,012*
	Haftada 1 kez	2,27	,362		
	Haftada 2-3 kez	2,29	,439		
	Haftada 4-5 kez	2,15	,621		
	Hiç	1,92	,465		
Spor Yaptığı Kademe	Amatör	2,1657	,48733	2,152	,121
	Profesyonel	2,3092	,41449		
	Hiç spor yapmadım	1,9692	,64496		

* $p<0,05$

Tablo 3'teki bulgular, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yeterliklerine yönelik görüşlerinin cinsiyet [$t=2,021$, $p=.030$] değişkenine göre farklılaştığını göstermektedir. Bu farklılığın cinsiyeti kadın olan grup lehine olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yeterliklerine yönelik görüşlerinin; fiziksel aktivite yapma sıklığı değişkenine [$F=3,391$, $p=.012$] göre de farklılaştığı bulunmuştur. Bu farkın her gün fiziksel aktivite yapanlar lehine olduğu görülmüştür. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye yeterliklerine yönelik görüşlerinin; yaş, sınıf ve spor yaptığı kademe türü değişkenlerine göre istatistiki olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

6. SONUÇ

Üniversite yılları öğrencilerin birey olmaya geçiş dönemi olarak görülebilir, öğrencilerin sosyal hayatlarının büyük bir kısmını akademik eğitim aldığı üniversite kampüs yerleşkelerinin sorumlulukları; geneli ise eğitim gördüğü bölümün görevlerini yerine getirmekle yükümlü olduğu akademik çalışmalar oluşturmaktadır. Öğrencilerin akademik hayatlarında maddi yetersizliklerin yanı sıra teknolojideki gelişmeler ile birlikte de gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri azalmaktadır. Fiziksel aktiviteleri arttırmak için akademik hayatın içerisinde fiziksel aktivite çalışmalarını arttıracak eğitsel oyunlar yerleştirilerek

öğrencilerin fiziksel aktivite yapmasını ve her eğitsel oyunla birlikte farklı kas gruplarının çalışmasını sağlayarak öğrencilerin hem eğlenmesini hem de eğitsel oyun aktiviteleri ile öğrencilerin aktivite ve sürelerinin uzatılması sağlanabilir. Özel Güvenlik ve Koruma Programında okuyan öğrencilerin fiziksel kapasitelerinin yüksek olması yapacakları akademik hayatlarında fiziksel aktivite çalışmalarının arttıracak yönde derslere ağırlık verilmesi gerekmektedir.

Çalışma bulgularına göre öğrencilerinin fiziksel aktivite yeterliklerine yönelik görüşlerinin cinsiyet ve fiziksel aktivite yapma sıklığı değişkenlerine göre de farklılaştığı görülmüştür. Öğrencilerin fiziksel aktivite yeterliklerine yönelik görüşlerinin; yaş, sınıf ve spor yaptığı kademe türü değişkenlerine göre istatistiki olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Okuldaki fiziksel aktivite yeterlik ortalamalarının $X=2,14$, ulaşımdaki fiziksel aktivite yeterlik ortalamalarının $X=2,39$, ev içindeki fiziksel aktivite yeterlik ortalamalarının $X=2,22$, boş zaman ve rekreasyondaki fiziksel aktivite yeterlik ortalamalarının $X=2,14$ ve okul içi gezinti ve ulaşımdaki fiziksel aktivite yeterlik ortalamalarının $X=2,44$ olduğu görülmüştür. Ortalamalar detaylı incelendiğinde tüm boyutlarda aktivite şiddeti ve süresi arttıkça fiziksel aktivite yeterliğinin azaldığı görülmüştür. Ulaşılan bu bulgular öğrencilerin fiziksel aktivite yeterlik puan ortalamalarının düşük düzeyde olduğunu göstermektedir ($X= 2,26$).

Türk toplumunun fiziksel aktivite alışkanlığının değiştirilmesi, öğrencilerinde yaşam boyu spora alıştırılması noktasında yapılan bu çalışma önem kazanmaktadır. Okul müfredatlarında zorunlu ve veya seçmeli fiziksel hareket odaklı bir program planlanmalıdır.

Öğrencilerin üniversiteye yerleştirilmesi aşamasında fiziksel uygunlukları değerlendirilmelidir. Üniversitelerin, gençlere meslek edindirmelerinin yanı sıra sosyal, kültürel, ekonomik ve kişisel gelişimlerinin de belirleyicisi gibi görev yapmaları üniversitelerin sosyal gelişim katkılarını da arttıracaktır. Üniversitede öğrenim gören gençlerin fiziksel aktiviteyle yoğunlaşmaları onları depresyon ve kaygı gibi olumsuz durumlardan da koruyacaktır.

KAYNAKÇA

- ARSLAN, S., ALEMDAROĞLU, İ., ÖKSÜZ, Ç., KARADUMAN, A. A ve YILMAZ, Ö. (2018). Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı ve Depresyon Üzerine Etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42
- DAVIS, E. C. & COOPER, J. A (1934). Athletic ability and scholarship: A summary of studies comparing athletes and non-athletes' scholarship capabilities. *Res Quart.*, 5: 69-78
- ERDEM, F. (1996). İşletme Kültürü. Ankara: Friedrich-Naumann Vakfı ve Akdeniz Üniversitesi Yayınları.
- LEE, I. M & SKERRETT, P. J. (2001). Physical Activity and All-Cause Mortality: What is the Dose–Response Relation? [Discussion S493-4]. *Med Sci Sports Exerc*, 33, 459-71
- MELNICK, M. J., SABO, D. F. & VANFOSSSEN, B. (1992). Educational effects of interscholastic athletic participation on African-American and Spanish youth. *Youth*, 27, 295-308
- SALLIS, J. F., PROCHASKA, J. J. & TAYLOR, W.C. (2000). A Review of Correlates of Physicalactivity of Children and adolescents. *Medsci Sports Exerc*, 32(5), 963-975
- SAYGIN, Ö., GÖRAL, K., BINGÖL, E. ve CEYLAN, H. İ. (2017). Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(2),44–54.
- UÇKUN, C. G, TOSUN, A, YÜKSEL, A. ve DEMİR B. (2013). *Özel Güvenlik Görevlilerin Eğitiminde Yakın Savunmanın Yeri ve Önemi*. 3 Ulusal Özel Güvenlik Sempozyumu. Gaziantep

İnternet kaynakları

- URL 1. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html> Erişim tarihi: 22.10.2019