

ÖĞRETİM SÜREÇLERİ ARASINDA UYUM DİKKATE ALINARAK TASARLANAN FİZİKSEL AKTİVİTE DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL FİZİK KAYGI VE FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYELERİNE ETKİSİ

Dr. Saadettin Kirazcı

Ortadoğu Teknik Üniversitesi

Özet

Bu çalışmanın amacı öğretim süreçleri arasında uyumu (amaç, uygulama ve değerlendirme) dikkate alarak tasarlanan bir fiziksel aktivite dersinin genç yetişkin üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk seviyeleri ve psikolojik (fiziksel benlik algısı ve sosyal fizik kaygı) değişkenleri üzerindeki etkisine incelemektir. Araştırmaya uygulama dersi olarak fiziksel uygunluk dersi alan 34 öğrenci ile teorik olarak beceri öğrenimi ve ilk yardım dersi alan 42 öğrenci katılmıştır. Dönem başında ve sonunda olmak üzere her iki gruba gerekli testler yapılmış ve sadece uygulama grubuna 12 hafta boyunca öğretim süreçleri arasında uyum dikkate alınarak ve sosyal bilişsel teori temelli tasarlanan fiziksel aktivite dersi verilmiştir. Elde edilen veriler analiz edildiğinde bazı fiziksel parametrelerde ve sosyal fizik kaygının azalması boyutunda uygulama grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Ders saatinin günde ikişer saat ve haftada iki gün olmasına karşın uygulama grubunda fark çıkması etkinliğe katılımın bir sonucu olmakla birlikte sağlığa ilişkin olumlu algı, farkındalık ve bunların neticesi ders dışı fiziksel etkinliğe katılımın da rolü olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler

Öğretim süreçleri arasında uyum, Fiziksel aktivite, Üniversite öğrencileri, Sosyal fizik kaygı, Fiziksel benlik algısı.

EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY COURSE CONSIDERING THE INSTRUCTIONAL ALIGNMENT ON SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

Dr. Saadettin Kirazci

Middle East Technical University

Abstract

Purpose of the study was to investigate effects of a fitness assessment course using social cognitive theory based physical activity considering steps in instructional alignment on physical self concept (Physical Self Description Questionnaire – PSDQ) & Social Physique Anxiety (SPA) of college students. Participants were divided into a self-fit group (SelfFit) (n=34) taking an elective fitness assessment course where they self-evaluated own performance with population norms while discussing & practicing methods to develop health related fitness, & a control group (Con) (n=42) enrolled to non-physical activity elective course. Significant differences were observed between SelfFit & Con group on ten factors of the PSDQ (Wilks' $\Lambda=.58$, $F(11,64)=4.29$, $p<.01$) in favor of SelfFit group but no difference for the SPA ($F(1,79)=.23$, $p>.05$). In conclusion a fitness assessment course where students self-evaluate own performance, practice & discuss fitness seem to enhance physical self concept compared to students taking other elective courses. It is known that providing significant development on some of the health related fitness levels, e.g. aerobic endurance, requires at least 3 days in a week participation on certain physical activities (Powers & Howley, 1997) that could not be achieved at a formal course due to time restraint. However, in this study students would be able to improve some of them. This improvement could be related to the increased awareness, and the influence of this awareness on extracurricular physical activity participation levels.

A course aimed to improve the students' health related fitness awareness using social cognitive theory based physical activity can enhance the related characteristics possibly by increasing the physical activity participation.

Keywords

Instructional alignment, Physical activity, University students, Social physique anxiety, Physical self concept.

GİRİŞ

Eğitim sistemine genel olarak bakıldığında bir bütünlük arz etmesi gerekmektedir. Makro düzeyde bakıldığında sistemi oluşturan bütün parçaların birbirleri ile uyum içerisinde olması gerekir. ‘Eğitimin amaçları, eğitim-öğretim süreçleri ve ölçme-değerlendirme’ arasında bir uyum sorunu olmamalıdır (Gür ve Çelik, 2009). Genel olarak eğitim sistemimizdeki bu sorun, bir dersin tasarımında da ortaya çıkabilmektedir. Sidentop (1991) fiziksel aktivite dersleri gibi karmaşık ilişkilerin bulunduğu derslerde, öğretmenlerin belirledikleri amaçlar, ders içi uygulamalar ve değerlendirmeler arasındaki uyumu genellikle göz ardı ettiklerini belirtmiştir. Dönem içerisinde birbirleri ile sarmal bir ilişki içerisinde olan ve bir ders süreci içinde yoğun etkinliklerin yapıldığı fiziksel aktivite derslerinde beklentilerin karşılanabilmesi için her bir dersin planlamasında da gerekli uyumun sağlanması çok önemlidir (Petersen ve Cruz, 2004).

Endüstri/Sanayi devrimi ile tarımla uğraşan iş gücünün, bilgi çağı ile de bilişim ve servis sektöründe çalışması neticesi artan bilgiye rağmen fiziksel iş gücüne olan ihtiyacın büyük oranda azalmasına sebep olmuştur (Güven ve Eristi, 2009). Bütün bu gelişmeler ve beslenme alışkanlığımızın değişmesi neticesi hareketsizliğe bağlı sağlık sorunlarının arttığını görmekteyiz. Kronik hastalıkların ortaya çıkmasındaki iki temel etken obezite ve hareket eksikliği olarak belirtilmiştir (U.S. Department of Health and Human Services [USDHHS], 2000) Aynı zamanda Amerika Birleşik Devletleri gibi sanayi ülkesinde aşırı kilolu gençlerin sayısı (Ogden, Flegal, Carroll, & Johnson, 2002) son birkaç on yıl içinde üç katına çıkmıştır. Gelecek nesilleri temsil eden gençler arasındaki bu durum hem psikolojik sağlık hem de fiziksel sağlık açısından endişe kaynağıdır. Ülkemiz açısından genç nüfusun fiziksel aktivite seviyelerindeki düşüş konusunda bilimsel veriler sınırlı olsa da, Koçak (2005) tarafından yapılan çalışmada, üniversite yıllarında fiziksel aktiviteye katılımın düşüş kaydettiği belirtilmiştir.

Düzenli fiziksel aktivitenin vücut yağ kontrolü açısından etkisi ve önemi konusunda bulgular net olmakla birlikte (Bouchard, 2000) fiziksel aktivitenin türü ve bu faaliyetin sıklığı da elde edilecek fayda açısından diğer önemli faktörlerdir. USDHHS verileri (2000), genç yetişkinlerin herhangi bir sağlık yararı elde edebilmeleri için tavsiye edilen gerekli günlük fiziksel aktivite miktarına uymadığını göstermektedir. 13-19 yaş arası gençlerin sadece dörtte birisi ve 18 yaş üzeri yetişkinlerin ise daha da azı haftanın beş gün 30 dakika orta derece ve üzerinde fiziksel aktivite katılır. Alarm verici bu sebeplerden dolayı yakın zamanda ülkemizde ve özellikle birçok batılı sanayileşmiş ülkelerde fiziksel aktiviteye katılımın teşvik edildiği programlar önerilmektedir.

Obezite ve hareketsizliğin sebep olduğu kronik rahatsızlığa ilişkin kaygılar, ülkemiz gençlerinin fiziksel aktivite ve onun sağlayacağı faydalara ilişkin farkındalık oluşturmak amacıyla yapılacak uygulamalara ihtiyaçları olduğunu düşündürmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin teşviki açısından yöntemlerden bir tanesi genç yetişkinlerin aktiviteye katılımı sonucu elde edecekleri fiziksel ve

psikolojik faydaları takdir etmelerini sağlamak ve yapılacak aktivitelerin çevre tasarımını da bireyin ihtiyacına göre şekillendirmektir (Grim, CHES & Pazino-Cevallos, 2008; İnce, 2008). Sallis, Prochaska ve Taylor'a (2000) göre programın etkili olduğu zaman düzenli fiziksel aktiviteler katılımın azalmaya başladığı zamandır. Bazı araştırma desenlerinde vurgu gençlerin fiziksel aktivitelere katılımındaki kuvvetli ilişkiden dolayı psikolojik değişkenlere yapılmıştır. Bu değişkenlerden bazıları fiziksel aktivite tercihleri, katılıma olan ilgi, engeller ve algılanan fiziksel yeterliliklerdir. Bu çalışmaların pek çoğunda psikolojik değişkenler ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki kesitsel çalışmalarda ve yapılan fiziksel aktiviteyi sübjektif değerlendirilmeler ile ölçülmeye çalışılmıştır (Salis ve diğ. 2000).

Üniversite yıllarının fiziksel aktiviteye katılımının azalmaya başladığı yıllar olması sebebi ile (Koçak, 2005; Gyurcsik, Bray, & Brittain, 2004) bu zamanlarda davranışı değiştirmeye yönelik olarak yapılacak çalışmaların etkili olma ihtimalleri artmaktadır. Yaratılan aktivite ortamı ve bireyin kendisini gerçekleştirme fırsatı bulması neticesi olabilecek etkileri görmek amacı ile bu çalışma tasarlanmıştır. Çalışmanın amacı öğretim süreçleri arasında uyumu (amaç, uygulama ve değerlendirme) dikkate alınarak tasarlanan bir fiziksel aktivite dersinin üniversite öğrencilerinin psikolojik (fiziksel benlik algısı ve sosyal fizik kaygı) değişkenleri üzerindeki etkisine bakmaktır.

YÖNTEM

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite dersine katılımları ile onların fiziksel benlik algısı, sosyal fizik kaygı düzeyleri ve bazı seçilmiş fiziksel uygunluk parametreleri üzerindeki etkisini inceleyen bu araştırma ön-test son-test kontrol ve uygulama gruplu araştırma modeline göre tasarlanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma, Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) Beden Eğitimi ve Spor Bölümünden (BES) seçmeli ders alan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu fiziksel aktivite içermeyen bir teorik ders alırken (beceri öğrenimi, ilk yardım gibi) uygulama grubundaki öğrenciler 'Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi' isimli pratik dersi alan öğrenciler oluşturmuştur. Kontrol grubunda 42 öğrenci bulunurken uygulama grubunda 34 öğrenci vardır.

Veri Toplama Aracı

Fiziksel uygunluk seviye tespit testleri vücut kompozisyonu, aerobik dayanıklılık, kas dayanıklılığı ve esneklik testlerinden oluşmuştur. Testler vücut kompozisyonu belirlemek amacıyla boy, kilo ve vücut yüzde yağ ölçümleri ardından, esneklik, kas dayanıklılığı ve aerobik dayanıklılık testleri sırası ile yapılmıştır. Aerobik dayanıklılık testi öğrencilere 6-8 kişilik gruplar halinde yapılırken diğer testler birer birer sıra ile yapılmıştır. Psikolojik testler için ise fiziksel benlik algısını ölçmek amacı ile Fox ve Corbin'in (1989) 'Kendini Fiziksel Olarak Algı-

lama Envanteri' (Physical Self Description Questionnaire) ve sosyal fizik kaygısının ölçülmesi için ise Hart, Leary ve Rejeski'nin (1989) 'Sosyal Fizik Kaygı Envanteri' (Social Physique Anxiety) kullanılmıştır.

İşlem

Dönem başında ön-test uygulaması için sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk seviye tespit testleri ve psikolojik testler (fiziksel benlik ve sosyal fizik kaygı) uygulanmıştır. Takip eden 12 hafta süresince her hafta iki ayrı gün olarak ikişer saat fiziksel aktivite ve bilgilendirme/değerlendirme dersleri verilmiştir. Derslerin uygulanması İnce'nin (2008) araştırmasında belirtilen ilkeler ve 'Sosyal Bilişsel Teori Temelli Fiziksel Aktivite' uygulaması ışığında yapılmıştır. Dönem sonunda son-test uygulaması için yine her iki araştırma grubunda bulunan öğrenciler fiziksel uygunluk seviye testlerine ve psikoloji testlerine tabi tutulmuşlardır.

Verilerin Çözülmesi

Veriler ölçme araçlarının çalışmaya katılan öğrencilere araştırmacı ve veri toplama işleminde yardımcı olanlar tarafından doğrudan uygulanması ile elde edilmiştir. Anketlerin alt boyutları ile ilgili olarak gerekli kaynaklardan faydalanılmıştır (Fox, 1990). Hatalı ve eksik yanıtlanan sorular ve testler elendikten sonra veriler SPSS 18.0 istatistik paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Ön-test ve Son-test grup ve zaman farklarına bakmak amacıyla tekrarlanan ölçümlerde varyans analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmamıza katılan genç yetişkin bireylerin fiziksel testlerde elde etmiş oldukları veriler Çizelge 1'de ve psikolojik testlerde elde etmiş oldukları veriler ortalama ve standart sapma olarak Çizelge 2'de sunulmuştur.

Çizelge 1. Deneysel ve kontrol grupları fiziksel test sonuçları

Gruplar	Fiziksel Test Değerleri			
	Ön Test		Son Test	
	X	Ss	X	Ss
	Kilo			
Deneysel	63,55	12,36	63,72	12,13
Kontrol	64,38	12,14	64,89	12,08
	Vücut Yağ Yüzdeleri			
Deneysel	19,70	5,02	18,86	4,79
Kontrol	19,05	5,29	20,00	4,85
	Esneklik			
Deneysel	22,94	69,29	23,88	6,52
Kontrol	21,19	6,09	21,73	6,22

Çizelge 1. Devam

		Sınav			
Deney	23,14	9,46	25,63	8,36	
Kontrol	22,26	8,32	2,48	8,16	
		Mekik			
Deney	25,47	9,05	26,03	9,02	
Kontrol	25,90	8,97	25,82	8,75	
		Koşu			
Deney	35,49	4,34	38,22	3,28	
Kontrol	36,05	6,71	35,19	6,10	

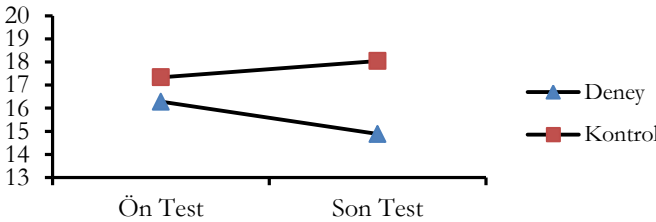
Amaç, uygulama ve değerlendirme süreçleri arasında uyumu göze alarak tasarlanan fiziksel aktivite dersini alan ve almayan bireylerin fiziksel uygunluk ve psikolojik test değerleri arasındaki farkı bulmak amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, vücut yağ yüzdeleri (Wilks' $\Lambda = .79$, $F(1, 81) = 21.57$, $p < .05$), sınav (Wilks' $\Lambda = .94$, $F(1, 79) = 4.822$, $p < .05$), ve maksimum oksijen tüketimi (VO2max) değerleri (Wilks' $\Lambda = .63$, $F(1, 79) = 45.393$, $p < .05$) arasında uygulama grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Araştırmanın sonuçları aynı zamanda gruplar arasında kilo (Wilks' $\Lambda = .98$, $F(1, 83) = 1.62$, $p > .05$), mekik (Wilks' $\Lambda = .97$, $F(1, 79) = 1.816$, $p > .05$) ve esneklik değerleri (Wilks' $\Lambda = .97$, $F(1, 83) = 2.107$, $p > .05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir.

Çizelge 2 Deney ve kontrol grupları sosyal fizik kaygı test sonuçları

Gruplar	Ön Test		Son Test	
	X	Ss	X	Ss
Deney	16,28	3,84	14,88	3,51
Kontrol	17,34	4,14	18,05	3,67

Psikolojik testler aracılığı ile elde edilen veriler üzerinde yapılan varyans analizi sonuçları her iki grup arasında sosyal fizik kaygı açısından (Wilks' $\Lambda = .58$, $F(11,64) = 4.29$, $p < .01$) istatistiki olarak anlamlı bir fark gösterirken, algılanan fiziksel benlik açısından ($F(1,79) = .23$, $p > .05$) anlamlı bir fark bulamamıştır. Fiziksel aktivite dersine katılan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı puanları kontrol grubunda bulunan öğrencilere nazaran daha az bulunmuştur. Bu durum Çizim 1'de gösterilmiştir.



Çizim 1: Deney ve kontrol grubu ön-test ve son-test değerleri

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışma sağlığı geliştirmeye yönelik olarak ve öğretim süreçleri arasında uyumu göz önün alan fiziksel aktivite dersinin genç yetişkin üniversite öğrencilerinin sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk seviyeleri ve fiziksel benlik algısı ile sosyal fizik kaygı düzeyleri üzerine etkisini incelemiştir.

Araştırmanın ana bulgularından birisi, bir dönem içerisinde verilen fiziksel aktivite dersinin öğrencilerin bazı fiziksel uygunluk parametrelerinde gelişime sebep olarak, fark yaratmasıdır. Birçok bilimsel çalışma fiziksel aktivitenin gelişimi ve korunabilmesi için düzenli olarak ve belirli bir şiddette çalışılması gerekliliğini göstermiştir. (Powers ve Howley, 1997). Bu araştırma kapsamında ve 12 hafta boyunca haftada iki gün süre ile yapılan fiziksel egzersizler ile sağlığa ilişkin fiziksel uygunlukta olumlu değişimler olabileceğini göstermiştir. Bu değişimin sadece derse katılım ile sınırlı kalmadığını dersin yapısından kaynaklanarak artan farkındalık ve bu farkındalığın ders dışı egzersizlere katılım ile de geliştiğini söylemek mümkün.

Bu araştırmanın diğer bir boyutu ise fiziksel etkinlik ile birlikte psikolojik etkilerde de meydana gelen olumlu değişimler. Gençlerin fiziksel etkinlik dersine katılım ile bedensel görünüşlerine yönelik kaygılarını ve duygusal tutumlarını olumlu yönde değiştirdiklerini görmekteyiz. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım ile meydana gelen bu değişim birçok araştırmanın konusu olmuştur (Aşçı, 2002; Aşçı, Kin ve Koşar, 1998). Bu çalışmalar bireyin aktivitelere katılım sonucu olarak fiziksel görünümünün sosyal çevreleri tarafından olumsuz olarak düşünmediklerini dolayısı ile de kaygı seviyelerinin azaldığını göstermiştir.

Sonuç olarak bu araştırma, eğitim-öğretim ortamının amaçlar, uygulamalar ve ona uygun olarak yapılan değerlendirmeler neticesi öğretim süreçleri arasındaki uyumun gözetilmesi ve bireyin ilgi ve isteklerine göre sosyal bilişsel teori temelli olarak hazırlanan fiziksel aktivite dersinin genç yetişkin üniversite öğrencilerinin bazı fiziksel ve psikolojik değişkenler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Çalışmanın sınırlılıkları ise sadece bir dönem olarak etkinlik yapılması, boylamsal olmaması ve kalıcılık etkisine bakılamaması, cinsiyet farkının çalışılmamış olması ve sınırlı sayıda katılımcı üzerinde yürütülmüş olmasıdır. Ayrıca daha üst yaşlardaki bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının benzeri ders tasarımları ile çalışılmasında büyük fayda görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aşçı, F.H., Kin, A. & Koşar, N. (1998). Effects of participation in an 8 week aerobic dance and step dance aerobics program on physical self perception and body image satisfaction. *International Journal of Sport Psychology* 29, 366-375.
- Aşçı, F.H. (2002). The effects of step dance on physical self perception of female and male university students. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 431-442.
- Bouchard, C. (Eds.). (2000). *Physical Activity and Obesity*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Fox, K.R. & Corbin, C.B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 11, 408-430.
- Fox, K.R. (1990). The physical self-perception profile. Manual, Northern Illinois University.
- Grim, M.L., CHES & Pazmino-Cevallos. (2007). Using social cognitive theory in physical education: an example of the translation of research into practice. VAHPERD, 25-27.
- Gür, B. ve Çelik Z. (2009). Türkiye’de milli eğitim sistemi, yapısal sorunlar ve öneriler. *SETA Rapor*. Ankara: SETA Siyaset, Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı.
- Gyurcsik C. N., Bray, R. S., & Brittain R. D. (2004). Coping with barriers to vigorous physical activity during transition to university. *Family and Community Health*, 27(2), 130-142.
- İnce, M.L. (2008). Use of a social cognitive theory-based physical-activityt intervention on heath-promoting behaviors of university students. *Perceptual and Motor Skills*, 107, 833-836.
- Koçak, S. (2005). Perceived barriers to exercise among university members. *The Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 41(1), 34-36.
- Ogden, C. L., Flegal, K. M., Carroll, M. D., & Johnson, C. L. (2002). Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000. *Journal of the American Medical Association*, 288(13), 1728-1732.
- Petersen, S. and Cruz, Luz. (2004). *What Did We Learn Today? The Importance of Instructional Alignment. Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 17(5) p33-36
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (1997). *Exercise Physiology*. New York: McGraw-Hill
- Rinne, M. & Toropainen, E. (1998). How to lead a group--practical principles and experiences of conducting a promotional group in health-related physical activity. *Patient Education and Counseling*, 33, S69-S76.
- Sidentop, D. (1991) *Developing teaching skills in physical education*. Mountain View, Calif.: Mayfield Pub. Co.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.
- U. S. Department of Health and Human Services. (2000). *Healthy People 2010*.

EXTENDED ABSTRACT

Two most common risk factors for chronic disease are reported to be physical inactivity and obesity [U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS), 2000]. It is also reported that in United States the number of overweight youth has tripled within last few decades (Ogden, Flegal, Carroll, & Johnson, 2002) which is a cause of concern for the physical as well as psychological health of the future generation. Although there is limited empirical evidence about the decline of the physical activity of the youth within Turkey, the study by Koçak (2005) indicated that participation to physical activity during university years was declining.

It is well documented that regular physical activity is a mean to control and/or decline body fat (Bouchard, 2000) but to be able to benefit from any physical activity the type and the regularity of that activity is very important factor. USDHHS (2000), data indicated that many young people do not meet the recommended amounts of daily physical activity to derive any health benefits. Only one fourth of teenagers and even less percentage of adults over 18 years and older participates in 30 minutes of moderate physical activity on 5 or more days of the week (USDHHS, 2000).

Looking at the figures the literature is providing, it is clear that there is a need for interventions that improve the health related fitness awareness of a nation's youth. Among several possible ways of promoting physical activity, on possible way seems to be increasing adult populations' awareness of physical fitness and, physical and psychological health benefits through some structured intervention that change or modify the environment. Sallis, Prochaska, and Taylor (2000), postulated that for a program to be most effective interventions should be administered during periods when these variables start to decline.

As university years seems to be the time where physical activity is declining (Koçak, 2005; Gyurcsik C. N., Bray, R. S., & Brittain R. D., 2004) an intervention during these periods has some chance of success (Sallis et al., 2000). Hence this study was designed to look at the physical self concept and social physique anxiety of college students. A physical fitness assessment course was designed to promote physical fitness and to elevate their awareness of health benefits associated with physical fitness.

76 college students from various departments participated in this study. Participant students were divided into a) (SelfFit) (n=34) taking an elective physical fitness assessment course where they self-evaluated their own performance with population norms while they were discussing various methods and were practicing those methods to develop their awareness and health related fitness parameters, and b) a control group (Con) (n=42) enrolled to an elective non physical activity course (e.g. first aid).

At the beginning and at the end of the semester, all the participants' health related fitness levels (body composition, aerobic endurance, muscular endurance and flexibility) were measured. To assess physical self concept and social physique anxiety of college students the "Physical Self Description Questionnaire" (PSDQ) and the "Social Physique Anxiety" (SPA) questionnaire were administered respectively. Repeated Measures ANOVA was used for the statistical analysis.

Results indicated that there were significant differences between the self-check and the control group on percent body fat, push up, and VO2 max scores in favor of SelfFit group. However, between the groups, no significant differences were found on weight, sit-up and flexibility scores. The ANOVA analyses for the physical self concept and social physique anxiety indicated that there were significant differences between SelfFit & Con group on ten factors of the PSDQ in favor of SelfFit group but no difference for the SPA

One of the main implications of the findings was that the fitness assessment course with self-check style improved students' health related fitness levels. It is well documented that providing significant development on some of the health related fitness levels, such as aerobic endurance, requires at least 3 days a week participation on certain physical activity patterns (Powers & Howley, 1997) that could not be achieved at a formal course due to time restraint. However, in this study students would be able to improve some of them. This improvement could be related to the increased awareness, and the influence of this awareness on extracurricular physical activity participation levels.

While many parameters of physical self concept of the SelfFit group of this study declined after the course, social physique anxiety of the SelfFit and control group remained stable. The changes of PSDQ may be attributable to the self-check instruction style used in the fitness assessment course.

In conclusion, a course aimed to improve the college students' health related fitness awareness can enhance students' physical self concept and their related physical fitness characteristics possibly by increasing the physical activity participation. Further study is warranted to find out empirically the increased physical activity participation and whether this participation becomes a habit.

YAZAR HAKKINDA

Dr. Sadettin Kıraççı Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde lisans öğrenimi ardından yine aynı bölümde yüksek lisans ve University of North Wales, Bangor, İngiltere’de doktorasını beceri öğrenimi alanında tamamlamıştır. Halen ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. İletişim Adresi: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Çankaya Ankara 06531. E-posta: skiracçi@metu.edu.tr

ABOUT THE AUTHOR

Dr. Sadettin Kıraççı after graduating from Middle East Technical University, Faculty of Education, Physical Education and Sports Department, continued to finish his MS degree in the same university and department after which he went to University of Wales, Bangor, Britain to earn his PhD. Correspondence Address: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Çankaya Ankara 06531. E-mail: skiracçi@metu.edu.tr
