NEU PRESS

SUSTAINABLE WELFARE

Cilt: 2 Sayı: 1 Yıl: 2024 | Araştırma Makalesi | ISSN: 3023-6673

Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Farkındalığı ve Egzersiz Algısı Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Yasemin MİRZA[1]

[1] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Konya, Türkiye

Makale Bilgisi

Geliş Tarihi: 24.04.2024
Kabul Tarihi: 27.05.2024
Yayın Tarihi: 30.06.2024

Anahtar Kelimeler:
Vücut farkındalığı,
Fiziksel aktivite,
Üniversite öğrencileri.

ÖZET

Üniversite dönemi, insanın yaşamındaki en önemli geçiş dönemlerinden biri olarak düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması, daha sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının geliştirilmesine yönelik ileriye dönük çalışmalara yol göstermesi açısından dikkat çekicidir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi ve fiziksel aktivite düzeyinin egzersiz algısı ve vücut farkındalığına bağlı olup olmadığının araştırılması amaçlandı. Çalışmaya, fiziksel aktiviteyi engelleyici herhangi bir hastalığı olmayan, 18-35 yaş arası toplam 113 birey katılmıştır. Katılımcıların demografik ve fiziksel özellikleri değerlendiriciler tarafından oluşturulan forma kaydedildi. Bireylerin vücut farkındalığı Vücut Farkındalık Anketi (VFA) ile, fiziksel aktivite düzeyi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (UFAA) ile, egzersiz bariyeri Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği ile, Fiziksel Aktiviteye Katılım İçin Motivasyon Ölçeği ile değerlendirildi. UFAA puanlarına göre öğrencilerin %29,2'si inaktif, %62,8'i aktif, %8'i ise yeterinde aktif olarak belirlendi. Katılımcıların UFAA ile VFA skorları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir korelasyon vardı (r=0,427). UFAA ile Fiziksel Aktivite Engelleri skoru arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki bulundu (r= -0,484). UFAA ile Fiziksel Aktiviteye Katılım İçin Motivasyon Ölçeği arasında ise zayıf negatif bir korelasyon bulundu (r= -0,133). Ayrıca, Vücut farkındalık skoru ile fiziksel aktivite seviyesine arasında farklılık gözlemlenemedi (p>0,05). Bu çalışmanın sonuçlarına göre, fiziksel aktivite düzeyinin vücut farkındalığına ve algılanan egzersiz engellerine bağlı olduğu bulunmuştur. Vücut farkındalığının artması fiziksel aktivite düzeyine katkı sağlayacağından egzersizlere basit vücut farkındalığı egzersizleri de eklenmelidir. Ayrıca üniversiteler grupla birlikte uygulanabilecek etkinlikler düzenleyerek öğrencilerin toplu olarak fiziksel aktiviteye katılmalarını sağlamalıdır. Çalışmamızda kanıt düzeyinin artırılması için daha fazla katılımcı grubuyla ve farklı koşullarda yaşayan öğrencilerle yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır.

Investigation of the Relationship Between Physical Activity Level and Body Awareness and Exercise Perception in University Students

Article Info

Received: 24.04.2024
Accepted: 27.05.2024
Published: 30.06.2024

Keywords:
Body awareness,
Physical activity,
University students.

ABSTRACT

Considering the university period as one of the most important transition periods in a person's life, investigating the physical activity levels of university students is remarkable in terms of guiding future studies on the development of healthier lifestyle behaviors. This study aimed to determine the level of physical activity in university students and to investigate whether the level of physical activity depends on exercise perception and body awareness. A total of 113 individuals between the ages of 18-35, who did not have any diseases that prevent physical activity, participated in the study. Demographic and physical characteristics of the participants were recorded on the form created by the evaluators. Individuals' body awareness was evaluated with the Body Awareness Questionnaire (BAQ), physical activity level with the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF), exercise barrier with the Physical Activity Barriers Scale, and Motivation for Participation in Physical Activity Scale. The average age and body mass index of the participants were 20.92 years and 22.67 kg/m2. According to IPAQ-SF scores, 29.2% of the students were determined as inactive, 62.8% as active, and 8% as sufficiently active. There was a moderate positive correlation between participants' IPAQ-SF and BAQ scores (r=0.427). A moderate negative correlation was found between IPAQ-SF and Physical Activity Barriers score (r= -0.484). A weak negative correlation was found between IPAQ-SF and the Motivation Scale for Participating in Physical Activity (r= -0.133). Additionally, no difference was observed between body awareness score and physical activity level (p>0.05). According to the results of this study, it was found that physical activity level depends on body awareness and perceived exercise barriers. Since increasing body awareness will contribute to the level of physical activity, simple body awareness exercises should also be added to the exercises. In addition, universities should ensure that students participate in physical activity collectively by organizing activities that can be implemented with groups. To increase the level of evidence in our study, studies with more participant groups and students living in different conditions are needed.

Bu makaleye atıfta bulunmak için:

Mirza, Y. (2024). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin, egzersiz algısının ve vücut farkındalığının değerlendirilmesi. *Sustainable Welfare, 2*(1), 24-36. doi.org/10.64086/SusWel.2025.10

***Sorumlu Yazar:** Yasemin MİRZA, *yakkubak@gmail.com*

This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının enerji harcamasını gerektiren herhangi bir hareket olarak tanımlanır (Caspersen et al.,1985). Her ne kadar fiziksel aktivite eksikliği inme, diyabet, kanser gibi hastalıklar için risk faktörü olarak gösterilse de çoğu ülkede fiziksel aktivite giderek azalmaktadır. Türkiye genelinde kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı gösterilmiştir (Bargi et al., 2022). Dünya genelinde ise okula giden yetişkinlerin %23'ünün ve ergenlerin ise %81'inin yeterince aktif olmadığı bildirilmektedir (World Health Organization, 2015). Demografik değişkenler, farkındalık, inançlar, fiziksel aktivite düzeyini etkileyen olumlu ve olumsuz yönde etkileyen engeller gibi birçok faktör fiziksel aktivite düzeyini etkilemektedir (Dishman et al.,1985).

Algılanan fiziksel aktivite engelleri, fiziksel aktivitenin önemli bir belirleyicisi olarak bilinen içsel-kişisel veya dışsal-çevresel engeller olarak tanımlanmıştır. İçsel-kişisel faktörler bireylerin motivasyonuyla ilgiliyken, dışsal-çevresel faktörler ise çevreye ve toplumların yapısına bağlıdır (Foxet al., 2012; Moore et al., 2010). Farklı faktörlerin önemi ve bireylerin düzenli fiziksel aktiviteyi benimseme ve sürdürme kararlarında oynadıkları rol göz önüne alındığında, motivasyonun katılıma nasıl yardımcı olduğunu anlamak zorunludur (Hoare et al., 2017). Literatürde bireylerin belirli fiziksel aktivite türlerine katılımında motivasyonun önemi vurgulanmıştır (Hoare et al., 2017; Roychowdhury, 2018). Motivasyon eksikliği, bireyin fiziksel aktiviteye yetersiz katılımında önemli bir faktör olarak tanımlanmaktadır (Allison et al., 1999).

Vücut farkındalığı kişinin bedensel ve duygusal işlevlerinin bir arada gerçekleştiği karmaşık bir kavramdır. Konum algısı, hareket duyusu ve bilişsel düşünceler gibi birçok parametreden oluşur (Erden et al., 2013). Fizyolojik ve psikolojik süreçlerin iç içe geçtiği bu farkındalığın arttırılması zihin-beden yaklaşımlarıyla mümkündür. Bu artış; denge, koordinasyon ve kas-eklem hareketlerindeki iyileşme ile nefes alma, zihin, emosyonel süreçlerin kontrolünün ve postüral kontrolün artmasında önemli rol oynar (Gyllensten et al., 2010; Mehling et al., 2011).

Türkiye'de öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma oranlarını araştıran çalışmalar bu oranların %16,6 ile %71,8 arasında değişkenlik gösterdiğini belirtmektedir (Hacicaferoglu et al., 2012; Ermis et al., 2015). Diğer ülkelerdeki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, öğrencilerin çoğunluğunun fiziksel olarak hareketsiz olduğunu göstermiştir (Mogre et al., 2015; Al-Naggar et al., 2013). Üniversite öğrencilerinin hem eğitimleri sırasında hem de sonrasında genel sağlıkları, rahatlamaları, zihinsel ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmeleri için fiziksel aktivite yapmaları teşvik edilmektedir. Üniversite dönemindeki fiziksel aktivite alışkanlığı sadece akademik gelişime fayda sağlamakla kalmaz, aynı zamanda ergenlerin güçlü ve dengeli bireyler olmalarını da sağlar (Robiner et al., 2013; Hacicaferoglu et al., 2012; Dayi et al., 2017).

Düzenli fiziksel aktivite hem bulaşıcı olmayan hastalıklardan korunmada hem de fiziksel ve psikolojik sağlığın geliştirilmesinde temel faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Maselli et al., 2018; Yılmaz et al., 2021). Üniversite dönemi, insanın yaşamındaki en önemli geçiş dönemlerinden biri olarak düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması, daha sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının geliştirilmesine yönelik ileriye dönük çalışmalara yol göstermesi açısından dikkat çekicidir. Böylece nüfusun büyük bir bölümünü oluşturan üniversite öğrencilerine ulusal ve uluslararası program hedeflerine göre fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılması, sağlıklı bir toplum geleceğe yönelik hedefine ulaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Üniversite öğrencilerinde eğitimleri sırasında fiziksel aktivite durumlarını ve fiziksel aktiviteye engel durumları araştıran çalışmalar bulunmaktadır (Bulut et al., 2023; Pirinççi et al., 2022; Dayi et al., 2017; Kitiş et al., 2023). Ancak, üniversite öğrencileri arasında egzersizin algılanan faydası ve engellerini, vücut farkındalığını ve fiziksel aktivite düzeyini bütünsel inceleyen bir çalışmaya

rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi ve fiziksel aktivite düzeyinin egzersiz bariyerleri, egzersize katılım motivasyonu ve vücut farkındalığı ile ilişkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Çalışma Modeli ve Grubu

Çalışma prospektif ve kesitsel olarak tasarlanmıştır. Çalışmaya Ocak 2024 ile Mart 2024 tarihleri arasında Necmettin Erbakan Üniversitesi Nezahat Keleşoğlu Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde eğitim alan 18-35 yaş aralığında 113 yetişkin dâhil edildi. Fiziksel aktiviteye engel olacak herhangi bir nörolojik, romatolojik ve psikiyatrik hastalığı bulunan ve gönüllü katılmak istemeyen bireyler çalışma dışı bırakıldı.

Çalışma Etiği

Çalışma, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun (Karar Sayısı: 2023/613, Tarih: 06.12.2023) gözetiminde gerçekleştirilmiş ve tescil edilmiştir. Çalışma Helsinki Deklarasyonuna uygun olarak yürütüldü. Her bireyden yazılı bilgilendirilmiş onam alındı.

Veri Toplama Yöntemleri

Yaş, cinsiyet, boy, kilo, yaşanılan yer gibi demografik bilgiler ve yorgunluk düzeyi, uyku kalitesi ve egzersiz alışkanlığı gibi fiziksel bilgiler kaydedildi. Ayrıca 7 sorudan oluşan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu (UFAA), 18 sorudan oluşan Vücut Farkındalığı Anketi (VFA), egzersiz engellerini konu alan 20 sorudan oluşan Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği ve 16 sorudan oluşan Fiziksel Aktiviteye Katılım İçin Motivasyon Ölçeği çalışmada kullanıldı. Anketler katılımcılara tek bir belge halinde Google formlar aracılığı ile sunuldu. Duygusal durumun sonuçlara etki edebileceği düşünülerek katılımcılardan sınav dönemlerinden uzakta bir zamanda bilgi alınmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu (UFAA): Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yedi sorudan oluşan UFAA kullanıldı (Craig et al., 2003). Bu anketin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Öztürk ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Etkinlik değerlendirme kriteri, her etkinliğin en az 10 dakika yapılıyor olmasıdır. Dakika cinsinden süre ve gün sayısının çarpılmasıyla bazal metabolizma hızına karşılık gelen "met-dakika/hafta'' skoru elde edilir. Buna göre toplam skor; inaktif (<600 met- dk/hafta), aktif (600-3000 met-dk/hafta) ve yeterince aktif (>3000 met-dk/hafta) olarak sınıflandırılır (Craig et al., 2003).

Vücut Farkındalığı Anketi (VFA): Vücut kompozisyonunun normal veya anormal hassasiyet düzeyini belirlemeyi amaçlayan, dört alt grup (vücut sürecindeki değişiklikler, uyku-uyanıklık döngüsü, hastalığın başlangıcındaki tahmin, vücut tepkilerinin tahmini) ve toplam 18 ifadeden oluşan bir ankettir. VFA, bireyin normal, anormal, hassas veya hassas olmayan vücut süreçlerine duyarlılığı hakkındaki inançları ölçen ve araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bir ankettir. Kavrama dayalı bir öz bildirim ölçeğidir. Katılımcıdan her bir ifade için 1 (1: Hiç doğru değil) ile 7 (7: Tamamen doğru) arasında puan vermesi istenir. Toplam puan 18 ile 126 arasında değişmektedir. Puanın yüksek olması vücut farkındalığının daha iyi olduğunu göstermektedir (Mehling et al., 2009). Bu ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Karaca ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır (Karaca et al., 2021).

Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği: Fiziksel aktiviteye engel olarak görülen durumları belirlemek için Suraya ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek 5'li likert tipinde (1=kesinlikle katılmıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum) olup 20 maddeden oluşmaktadır (Ibrahim et al., 2013). Ölçeğin kesme puanı

yoktur, cevap verilen puan arttıkça bireyin fiziksel aktivite engelleri korale olarak artmakta ve fiziksel aktivite düzeyi azalmaktadır. Bu ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Yurtçiçek ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır (Yurtçiçek et al., 2019).

Fiziksel Aktiviteye Katılım İçin Motivasyon Ölçeği: Fiziksel aktiviteye katılım için motivasyon durumunu belirlemek için geliştirilen bu ölçek 16 maddeden ve kişisel nedenler, çevresel nedenler ve nedensellik alt boyutlarından oluşmaktadır. Bu ölçekten elde edilen skor, 1-16 arası çok düşük motivasyon seviyesi, 17-32 arası düşük motivasyon seviyesi, 33-48 arası orta motivasyon seviyesi, 49-64 arası yüksek motivasyon seviyesi ve 65-80 arası çok yüksek motivasyon seviyesi olarak yorumlanmaktadır. Bu ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Tekkurşun ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır (Tekkurşun Demir et al., 2018).

Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında toplanılan verilerin istatistiksel analizinde, Statistical Package for Social Sciences (SPSS), Windows için sürüm 21.0 bilgisayar paket programı kullanıldı. Değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığına analitik (Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov testleri) ve görsel (histogram ve olasılık grafikleri) yöntemler kullanılarak bakıldı. Parametrik yöntemlerin sonuçları temsil etmeye daha uygun olduğu belirlendi. Bu nedenle sayısal veriler için ortalama±standart sapma ve kategorik veriler için frekans (%) kullanıldı. Fiziksel aktivite düzeyi ile diğer ölçümler arasındaki olası ilişkileri araştırmak için Pearson korelasyon analizi yapıldı. Gruplar arasında farkın olup olmadığına One-way ANOVA testi ile bakıldı. Korelasyon katsayıları düşük (r=0,20-0,39), orta (r=0,40-0,69), yüksek (r=0,70-0,89), çok yüksek (r>0,90) olarak tanımlandı (Mukaka, 2012). İstatistiksel anlamlılık için p değeri <0.05 kabul edildi.

BULGULAR

Araştırmaya alınması gereken birey sayısı G Power Yazılımı Sürüm 3.1 (Düseldorf, Almanya) ile hesaplandı. Bulut ve ark.'nın yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ve vücut farkındalığı arasındaki ilişkiye bakılarak (r=0.242, p=0.009), %80 güç alınarak 103 kişi olarak bulunmuştur (Bulut et al., 2023).

Katılımcıların yaş ortalaması 20,92 yıl, vücut kitle indeksi ise 22,67 kg/m^2 idi. Öğrencilerin %78,8'i kadın, sigara içenlerin oranı %14,2, yurtta kalanların oranı %57,5 ve egzersiz alışkanlığı olanları oranı ise %32,7 idi. GAS ile değerlendirilen uyku kaliteleri 5,06; yorgunluk düzeyleri ise 6,42 idi. Öğrencilerin %29,2'si inaktif (33 birey), %62,8'i aktif (71 birey), %8'i ise yeterinde aktif (9 birey) olarak belirlendi (Tablo 1).

Tablo 1
Katılımcıların fiziksel ve demografik verileri

Değişkenler	**X±SS veya n (%), (n = 113)**
Yaş (yıl)	20,92±2,21
Cinsiyet, n (%)	
Kadın	89 (78,8)
Erkek	24 (21,2)
VKİ (kg/m^2)	22,67±3,51
Sigara kullanımı, n (%)	
Evet	16 (14,2)
Hayır	97 (85,8)
Egzersiz alışkanlığı, n (%)	

Var	37 (32,7)
Yok	76 (67,3)
Yaşanılan yer, n (%)	
Ev	48 (42,5)
Yurt	65 (57,5)
Uyku kalitesi (GAS,0-10)	5,06±2,08
Yorgunluk düzeyi (GAS,0-10)	6,42±2,52
Fiziksel aktivite düzeyi sınıflandırması, n (%)	
İnaktif	33 (29,2)
Aktif	71 (62,8)
Yeterince aktif	9 (8)

X: ortalama, SS: standart sapma, VKİ: Vücut Kütle İndeksi, kg: kilogram m2: metrekare, GAS: Görsel analog skala, n: Katılımcı Sayısı, %: yüzde

Öğrencilerin fiziksel aktivite skorları ise 1318,7, vücut farkındalığı skorları 89,51, fiziksel aktivite engelleri skorları 48,1 ve fiziksel aktiviteye katılım için motivasyon skorları ise 44.66 olarak hesaplandı (Tablo 2).

Tablo 2
Katılımcıların fiziksel aktivite, vücut farkındalığı, fiziksel aktivite engelleri ve fiziksel aktiviteye katılım için motivasyon skorları

Parametreler	**X±SS (n = 113)**
UFAA (total puan)	1318,7±1509,05
VFA (total puan)	89,51±18,83
Fiziksel Aktivite Engelleri skoru	48,1±10,11
Fiziksel Aktiviteye Katılım İçin Motivasyon skoru	44,66±9,59

X: ortalama, SS: standart sapma, n: Katılımcı Sayısı, UFAA: Uluslararası fiziksel aktivite anketi, VFA: Vücut farkındalığı anketi

Öğrecilerin fiziksel aktivite skoru ile vücut farkındalığı, fiziksel aktivite engel ve motivasyon skorları arasındaki ilişki tablo 3'te sunuldu. Katılımcıların UFAA ile VFA skorları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir korelasyon vardı (r=0,427). UFAA ile Fiziksel Aktivite Engelleri skoru arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki bulundu (r= -0,484). UFAA ile Fiziksel Aktiviteye Katılım İçin Motivasyon Ölçeği arasında ise zayıf negatif bir korelasyon bulundu (r= -0,133).

Tablo 3
Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile vücut farkındalığı, fiziksel aktivite engelleri ve fiziksel aktiviteye katılım için motivasyon skorları arasındaki ilişki

Parametreler	**UFAA**	
	r	**p değeri**
VFA (total puan)	**0,427**	**<0,001****
Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği	**-0,484**	**<0,001****
Fiziksel Aktiviteye Katılım İçin Motivasyon Ölçeği	-0,133	0,161

VFA: Vücut farkındalığı anketi, UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, r: Pearson Korelasyon Katsayısı, **: p<0,01

Farklı fiziksel aktivite seviyelerine göre vücut farkındalık skorlarında farklılık olduğu gözlemlendi. (p=0,009) (Tablo 4).

Tablo 4
Vücut farkındalık skorunun fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılması

	Vücut Farkındalığı		
	X±SS	**F**	**p**
İnaktif (n=33)	85,39±15,95	4,936	0,009*
Aktif (n=71)	88,87±18,77		
Yeterince aktif (n=9)	106,56±18,66		

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktiviteyi beslenme, stres, akademik başarı, ruh sağlığı gibi parametrelerle inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Bunların yanı sıra üniversite öğrencilerinde fiziksel aktiviteye karşı motivasyonlar, engeller, faydalar gibi parametrelerde araştırılmıştır. Çok az çalışmada ise, fiziksel aktivite düzeyi, algılanan egzersiz yararları/engelleri ve vücut farkındalığı ile ilişki incelenmiştir. Çalışmamızın özgünlüğü, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin, egzersiz bariyerleri, motivasyonları ve beden farkındalığı ile ilişkisini inceleyen ilk çalışma olmasıdır. Çalışmamızın sonucunda fiziksel aktivite düzeyi ile vücut farkındalığı ve fiziksel aktivite engelleri arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Vücut farkındalığı kavramının içinde birçok faktör (vücut süreçlerindeki değişiklikler, uyku-uyanıklık döngüsü, hastalığın başlangıcındaki tahmin, vücut tepkilerinin tahmini) yer alsa da her parametre yaşamdaki işlevsellik açısından önemlidir. Vücut farkındalığı günümüzde oluşturulan çeşitli anketlerle değerlendirilmektedir (Mehling et al., 2009). El Ansari ve ark. çalışmalarından vücut farkındalığı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (El Ansari et al., 2011). Bir başka çalışmada ise, sporcu olan bireylerin spor yapmayanlara göre vücut farkındalığının anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir (Minev et al., 2017). Bulut ve ark. üniversite öğrencilerinden yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile vücut farkındalığı arasında ilişki bulunmuştur (Bulut et al., 2023). Bu çalışmada, VFA anketi ile değerlendirilen vücut farkındalığı puanı 87,86 olarak bulunmuştur. Genç yetişkinlerde yapılan bir başka çalışma da ise vücut farkındalığı yüksek bireylerin duygu durum bozukluklarının daha az görüldüğü ve yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Pirinççi et al., 2022). VFA anketi ile değerlendirilen vücut farkındalığı puanı ise 92,25 olarak bulunmuştur. Yukarıdaki çalışmalarla benzer bir şekilde, bizim çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyinin vücut farkındalığına bağlı olduğunu görmekteyiz. Çalışmamızda VFA anketi ile değerlendirilen vücut farkındalığı puanı literatürle uyumlu bulunmuştur.

Fiziksel aktivite düzeyini etkileyen çok fazla parametre bulunmaktadır. Yapılan bir derlemede çevresel ve kişisel engel algısının fiziksel aktivite düzeyleriyle ters ilişkili olduğu gösterilmiştir (Trost et al., 2002). Motivasyon davranışsal yaklaşımın temel taşlarından biridir ve fiziksel aktivite ile ilgili erken deneyimler yetişkinlerin motivasyonunda önemli bir rol oynayabilir. Literatürde egzersiz engelleriyle ilgili üç noktaya dikkat çekilmiştir: (1) zaman eksikliği/çok meşgul olma, (2) enerji eksikliği/çok yorgun olma ve (3) motivasyon/istek eksikliği (İnal et al., 2020). Bowles ve ark. zaman eksikliğinin bir engel olarak algılanmasının aslında fiziksel aktivitelere düzenli katılım engelinden ziyade öz motivasyon eksikliğini yansıtabileceğini ileri sürmüştür (Bowles et al., 2002). Başka bir araştırmada ise, kötü sağlık, düşük motivasyon, ağrı, yorgunluk, egzersizden keyif alamama ve kötü hava koşullarının yanı sıra zaman eksikliğinin de egzersiz engelleri olduğu belirtilmiştir (Cohen-Mansfield et al., 2003). Çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin algılanan engel puanları düşüktü. Ancak çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel aktivite motivasyonu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum kişilerin egzersiz konusunda bilinçli olduklarını ancak egzersize

olan uzaklık, zaman, ekonomik durum, aile ve arkadaşlar gibi çevresel faktörler ya da yorgunluk, kişilik gibi kişisel faktörler ve engel puanlarında yer alan maddeler nedeniyle egzersizden kaçınma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Her ne kadar bu parametreler egzersiz engelleri ve motivasyonu ölçeklerinde yer alan sorularla değerlendirilmiş olsa da, kesin nedenlerin belirlenmesi için gelecek çalışmalarda daha detaylı bir araştırma yapılması gerekmektedir. Çalışmamız ülkemizin şehir merkezinde yapıldığından bu öğrencilerin çeşitli fırsatlara erişimde daha az zorluk çeken bireyler olması beklenirken, algılanan engel puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Evde yaşayan öğrencilerin üniversite yurtlarında kalan öğrencilerle karşılaştırıldığında parametrelerde anlamlı bir farklılık olmaması, akranlarıyla birlikte yaşamanın fiziksel aktivite düzeyini etkilemediğini düşündürmektedir.

Üniversite öğrencileri için, üniversite eğitimleri sırasında fiziksel olarak aktif olmak, yalnızca genç yetişkinler olarak değil, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de iyi bir fiziksel ve zihinsel sağlık sağlamanın bir yoludur (Romaguera et al., 2011). Çalışmamıza katılan öğrencilerin %63'ünün fiziksel olarak aktif olduklarını tespit ettik. Ancak yeterince aktif olanların oranı düşüktü. Aynı zamanda öğrencilerin %30'u ise inaktifti. Daha önce yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyi farklı yöntemlerle değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme yöntemleri arasında açık uçlu sorular ve anketler gibi subjektif ve akseloremetre gibi objektif yöntemler yer almaktadır (Bulut et al., 2023; Pirinççi et al., 2022; Dayi et al., 2017). Biz çalışmamızda çalışmalarda sıklıkla kullanılan ve geçerlik- güverliği sağlanmış UFAA anketini kullandık. Değerlendirme yöntemleri farklı olsa da öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyine ilişkin sonuçlarımız bazı çalışmalarla benzerlik gösterirken bazıları daha yüksek seviyelere işaret etmektedir. Türkiye'deki üniversitelerde yapılan bir araştırmada öğrencilerin %16,6'sı spor faaliyetlerine katıldığını belirtmiştir (Hacicaferoglu et al., 2012). Mısır'da yapılan bir araştırma, öğrencilerin %52'sinin orta düzeyde fiziksel aktivite düzeyine, %36,7'sinin ise yüksek düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu belirtmektedir (El Gilany et al., 2011). Polonya, Malezya ve Brezilya'da yapılan üç farklı çalışma, öğrencilerin yaklaşık %40'ının fiziksel olarak aktif olduğunu göstermiştir (Likus et al., 2013; Al-Naggar et al., 2013; Martins et al., 2010). ABD'de yapılan bir çalışmada Hortz ve ark. öğrencilerin %75,3'ünün fiziksel olarak aktif olmadığı belirlenmiştir (Hortz et al., 2009). Ürdün'de yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin %48,5'inin fiziksel olarak oldukça aktif olduğu belirtilmiştir (Haddad et al., 2009). Bizim çalışmamızda diğer çalışmalardan farklı olarak öğrencilerin yorgunluk düzeyi ve uyku kaliteleri de değerlendirilmiştir. Öğrencilerin yorgunluk düzeylerinin nispeten yüksek, uyku kalitelerinin ise orta düzeyde olduğu tespit edildi. Özellikle inaktif öğrenci oranının yüksekliği bu parametrelerle ilişkilendirilebilir. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar, öğrencilerin çalışma hayatına katılmadan önce aktif yaşam tarzını teşvik ederek, sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını oluşturarak ileri yaşlarda hareketsizlikten kaynaklanabilecek sorunların en aza indirilmesine veya ortadan kaldırılmasına katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda belirlenen engellere göre üniversitelerin gençlerin önündeki fiziksel aktivite engellerini kaldırmasına yönelik veriler elde edilecek. Böylece erken yaşlardan itibaren fiziksel aktivite düzeyinin değiştirilmesi ve bu kazanımların yaşam boyu uygulanmasıyla önlenebilecek kronik hastalıkların önüne geçilebilir.

Çalışmamızın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek için subjektif bir yöntem olan anket kullandık. Ayrıca örneklem seçiminin nispeten dar, tek bir üniversiteden yapılması ve kadın katılımcı oranının daha fazla olması da çalışmanın diğer sınırlılıkları arasındadır.

SONUÇ

Çalışmamızın sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeyi vücut farkındalığına ve algılanan egzersiz engellerine bağlıdır. Çalışmamızda kanıt düzeyini arttırmak için farklı koşullarda öğrenim gören öğrencilerde daha fazla katılımcı grubuyla yapılacak ileri çalışmalara ihtiyaç vardır. Vücut farkındalığının artması fiziksel aktivite düzeyine katkı sağlayacağından egzersizlere basit vücut

farkındalığı egzersizleri de eklenmelidir. Ayrıca üniversiteler grupla birlikte uygulanabilecek etkinlikler düzenleyerek öğrencilerin toplu olarak fiziksel aktiviteye katılmalarını sağlamalıdır. Kampüs ve yurtlarda egzersize erişimi en üst düzeye çıkarmak için ücretsiz açık ve kapalı spor salonları eklenmelidir. Bu spor salonlarında sadece fitness, aerobik, yüzme gibi egzersiz türlerinin değil, pilates, yoga, tai-chi gibi vücut farkındalığını artıracak ve nispeten yorucu olmayan egzersizlerin de yapılması gerekmektedir. Böylece algılanan engeller en aza indirilebilir.

ÖNERİLER

Gelecek çalışmalarda adımsayar, ivmeölçer, doğrudan gözlem gibi yöntemlerle değerlendirilerek daha objektif sonuçlara ulaşılabilir. Ayrıca, fiziksel aktivite düzeyini ve vücut farkındalığını etkileyebilecek kişisel ve psikolojik faktörler ilerleyen çalışmalarda değerlendirilmelidir.

Etik Kurul Onayı

Etik onay, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 06/12/2023 tarihinde 2023/613 sayısıyla verilmiştir.

Yazar Katkıları

Araştırma Tasarımı (CRediT 1) Yasemin Mirza (%100)

Veri Toplama (CRediT 2) Yasemin Mirza (%100)

Araştırma - Veri Analizi - Doğrulama (CRediT 3-4-6-11) Yasemin Mirza (%100)

Makalenin Yazımı (CRediT 12-13) Yasemin Mirza (%100)

Metnin Tashihi ve Geliştirilmesi (CRediT 14) Yasemin Mirza (%100)

Finansman

Çalışma herhangi bir kurum tarafından desteklenmemiştir.

Çıkar Çatışması

Çalışmada herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SDG)

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları: 3 Sağlık ve Kaliteli Yaşam

3.d. Başta gelişmekte olan ülkeler olmak üzere bütün ülkelerin ulusal ve küresel sağlık risklerine karşı erken uyarı, riski azaltma ve risk yönetimi kapasitelerinin güçlendirilmesi

REFERANSLAR

Al-Naggar, R.A., Bobryshev, Y.V., & Mohd, N. (2013). Lifestyle practice among Malaysian university students. *Asian Pac J Cancer Prev*, 14, 1895–1903. https://doi.org/10.7314/APJCP.2013.14.3.1895.

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. https://doi.org/10.1177/109019819902600103.

Bargi, G., & Koku, M. (2022). Kinesiophobia, Physical Activity, Fear of COVID-19, and Fatigue in Adult Individuals: A Cross-Sectional Study. *Selcuk Med*, 38(3), 106-113. https://doi.org/10.30733/std.2022.01557.

Bowles, H.R., Morrow Jr, J.R., & Leonard, B.L. (2002). The association between physical activity behavior and commonly reported barriers in a worksite population. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(4), 464-470. https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10609047.

Bulut, N., & Pehlivan, E. (2023). Does physıcal actıvıty level depend on exercıse perceptıon and body awareness? *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 34(1), 38-44. https://doi.org/10.21653/tjpr.983074.

Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131. PMID: 3920711; PMCID: PMC1424733.

Cohen-Mansfield, J., Marx, M.S., & Guralnik, J.M. (2003). Motivators and barriers to exercise in an older community-dwelling population. *Journal of aging and physical activity*, 11(2), 242-253. https://doi.org/10.1123/japa.11.2.242.

Craig, C.L., Marshall, A.L., & Sjöström, M. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8), 1381-1395. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.

Dayi, A., Acikgoz, A., & Guvendi, G. (2017). Determination of factors affecting physical activity status of university students on a health sciences campus. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 23, 325-334. https://doi.org/10.12659/MSM.899816.

Dishman, R.K., Sallis, J.F., & Orenstein, D.R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Rep*, 100(2), 158-171. PMCID: PMC1424729, PMID: 3920714.

El Ansari, W., Stock, C., & Phillips, C. (2011). Does the association between depressive symptomatology and physical activity depend on body image perception? A survey of students from seven universities in the UK. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(2), 281-299. https://doi.org/10.3390/ijerph8020281.

El Gilany, A.H., Badawi, K., & El Khawaga, G. (2011). Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. *East Mediterr Health J*, 17, 694–702.

Erden, A., Altuğ, F., Cavlak, U. (2013). Sağlıklı Kişilerde Vücut Farkındalık Durumu ile Ağrı, Emosyonel Durum ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *J Kartal TR*, 24(3), 145-150. https://doi.org/10.5505/jkartaltr.2013.20438.

Ermis, E., Dogan, E., & Erilli, N.A. (2015). An examination of nutritional habits of university students: the model of Ondokuz Mayis University. *J Sport Perform Res*, 6, 30–40.

Fox, A.M., Mann, D.M., & Ramos, M.A. (2012). Barriers to physical activity in East harlem, new york. *J Obes,* 719140, 1-8. https://doi.org/10.1155/2012/719140.

Gyllensten, A.L., Skär, L., & Miller, M. (2010). Embodied identity-A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy Theory Pract,* 26(7), 439-446. https://doi.org/10.3109/09593980903422956.

Hacicaferoglu, S., Gundogdu, C., & Hacicaferoglu, B. (2012). A review of university students' thoughts about sports facilities and organizations (example of University Inonu). *J Sport Perform Res,* 3(1), 42-51.

Haddad, L.G., Owies, A., Mansour, A. (2009). Wellness appraisal among adolescents in Jordan: A model from a developing country: A cross-sectional questionnaire survey. *Health Promot Int,* 24(2), 130–139. https://doi.org/10.1093/heapro/dap013.

Hoare, E., Stavreski, B., & Jennings, G. L. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive Australian adults. *Sports,* 5(3), 47. https://doi.org/10.3390/sports5030047.

Hortz, B., Stevens, E., & Holden, B. (2009). Rates of physical activity among Appalachian adolescents in Ohio. *J Rural Health,* 25(1), 58–61. https://doi.org/10.1111/j.1748-0361.2009.00199.x.

Ibrahim, S., Karim, N.A., & Oon, N.L. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC Public Health,* 13, 275. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-275.

Inal, O., & 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. https://doi.org/10.21020/husbfd.733077.

Karaca, S., & Bayar, B. (2021). Turkish Version Of Body Awareness Questionnaire: Validity And Reliability Study. *Turk J Physiother Rehabil,* 32(1), 44-50. https://doi.org/10.21653/tjpr.660186.

Kitiş, Y., & Terzi, H. (2023). Determinants of the compliance to the physical activity guidelines by university students. *Journal of Public Health,* 1, 7. https://doi.org/10.1007/s10389-023-02063-4.

Likus, W., Milka, D., & Bajor, G. (2013). Dietary habits and physical activity in students from the Medical University of Silesia in Poland. *Rocz Panstw Zakl Hig,* 64(4), 317-324.

Martins, M.C.C, Ricarte, I.F., & Rocha, C.H.L. (2010). Blood pressure, excess weight and level of physical activity in students of a public university. *Arq Bras Cardiol,* 95(2), 192–199. https://doi.org/10.1590/S0066-782X2010005000069.

Maselli, M., Ward, P.B., & Gobbi E. (2018). Promoting physical activity among university students: a systematic review of controlled trials. *Am J Health Promot,* 32(7), 1–11. https://doi.org/10.1177/0890117117753798.

Mehling, W.E., Gopisetty, V., & Daubenmier, J. (2009). Body awareness: construct and self-report measures. *PLoS One,* 4(5), e5614. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614.

Mehling, W.E., Wrubel, J., & Daubenmier, J.J., (2011). Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mindbody therapies. *Philos Ethics Humanit Med,* 6, 1-12. https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6.

Minev, M., Petkova, M., & Petrova, B. (2017). Body awareness and responses to experimentally

induced pain. *Trakia Journal of Sciences,*15(3),244-248. https://doi.org/10.15547/tjs.2017.03.011.

Mogre, V., Nyaba, R., & Aleyira, S. (2015). Demographic, dietary and physical activity predictors of general and abdominal obesity among university students: A cross-sectional study. *Springer Plus*, 4, 226. https://doi.org/10.1186/s40064-015-0999-2.

Moore, J.B., Jilcott, S.B., & Shores, K.A. (2010). A qualitative examination of perceived barriers and facilitators of physical activity for urban and rural youth. *Health Educ Res*, 25(2), 355-367. https://doi.org/10.1093/her/cyq004.

Mukaka, M.M. (2012). Statistics corner: a guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. *Malawi Med J*, 24(3), 69–71.

Pirinççi, C.Ş., Cihan, E., & Ünüvar, B.S. (2022). Genç yetişkinlerde vücut farkındalığı ile fiziksel aktivite, depresyon ve yaşam kalitesi ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 17(2), 207-215. https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1118305.

Robiner, W., Lazear, S., & Duffy, B. (2013). Promoting health behaviours in medical education. *Clin Teach*, 10(3), 160–164. https://doi.org/10.1111/j.1743-498X.2012.00637.x.

Romaguera, D., Tauler, P., & Bennasar, M. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *J Sport Sci*, 29, 989–997. https://doi.org/10.1080/02640414.2011.578149.

Roychowdhury, D. (2018). Functional significance of participation motivation on physical activity involvement. *Psychological Thought*, 11(1), 9-17. https://doi.org/10.5964/psyct.v11i1.255.

Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *InternationalJournal of Human Sciences*, 15(4), 2399-2492. https://doi.org/10.14687/jhs.v15i4.5585.

Trost, S.G., Owen, N., & Bauman, A.E. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(12), 1996-2001. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000038974.76900.92.

Yılmaz, N.A., Tat, A.M., & Erdeo, F. (2021). Kadın akademisyenlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 1-5.

Yurtçiçek, S., & Miral, N.H.Ş.M. (2019). Fiziksel aktivite engelleri ölçeği'nin türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science*, 71(71), 396-404. https://doi.org/10.16992/ASOS.13736.

World Health Organization. (2015). *Physical Activity*. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

EXTENDED ABSTRACT

Physical activity is defined as any movement that requires skeletal muscles to expend energy. Although lack of physical activity is shown as a risk factor for diseases such as stroke, diabetes and cancer, physical activity is gradually decreasing in most countries. It has been shown that 87% of women and 77% of men in Turkey do not do enough physical activity. Many factors affect the level of physical activity, such as demographic variables, awareness, beliefs, positive benefits that affect the level of physical activity, and perceived barriers that negatively affect it.

Body awareness is a complex concept in which a person's physical and emotional functions occur together. It consists of many parameters such as position perception, sense of movement and cognitive thoughts. Increasing this awareness, where physiological and psychological processes are intertwined, is possible with mind-body approaches. This increase; it plays an important role in improving balance, coordination and muscle-joint movements and increasing control of breathing, mind, emotional processes and postural control.

There are studies investigating the physical activity levels of university students during their education and the obstacles to physical activity. However, no study has been found that holistically examines the perceived benefits and barriers of exercise, body awareness and physical activity level among university students. Therefore, the aim of this study is to determine the level of physical activity in university students and to examine the relationship of physical activity level with exercise barriers, motivation to participate in exercise and body awareness.

The study was designed prospectively and cross-sectionally. The study included 113 adults between the ages of 18-35 who were trained at Necmettin Erbakan University, Nezahat Kelesoglu Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation between January 2024 and March 2024. Demographic information such as age, gender, height, weight, place of residence and physical information such as fatigue level, sleep quality and exercise habits were recorded. In addition, the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) consisting of 7 questions, the Body Awareness Questionnaire (BAQ) consisting of 18 questions, the Physical Activity Barriers Scale consisting of 20 questions about exercise barriers, and the Motivation Scale for Participation in Physical Activity consisting of 16 questions were used in the study. The surveys were presented to the participants in a single document via Google forms. Considering that emotional state may affect the results, information was obtained from the participants at a time away from the exam periods.

In the statistical analysis of the data collected within the scope of the study, Statistical Package for Social Sciences (SPSS), version 21.0 computer package program for Windows, was used. Analytical (Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov tests) and visual (histogram and probability graphs) methods were used to check whether the variables were normally distributed. It was determined that parametric methods were more suitable for representing the results. Therefore, mean±standard deviation was used for numerical data and frequency (%) was used for categorical data. Pearson correlation analysis was performed to investigate possible relationships between physical activity level and other measurements. One-way ANOVA test was used to check whether there was a difference between the groups. A p value of <0.05 was accepted for statistical significance.

The average age of the participants was 20.92 years, and the body mass index was 22.67 kg/m^2.78.8% of the students were women, the rate of smokers was 14.2%, the rate of those living in dormitories was 57.5% and the rate of those with an exercise habit was 32.7%. Sleep quality assessed by VAS was 5.06; their fatigue level was 6.42. 29.2% of the students were determined as inactive (33 individuals), 62.8% as active (71 individuals), and 8% as sufficiently active (9 individuals).

There was a moderate positive correlation between participants' IPAQ-SF and BAQ scores ($r=0.427$). A moderate negative correlation was found between IPAQ-SF and Physical Activity Barriers score ($r= -0.484$). A weak negative correlation was found between IPAQ-SF and the Motivation Scale for Participating in Physical Activity ($r= -0.133$). No difference was observed in body awareness scores according to different physical activity levels ($p = 0.009$).

There are many studies examining physical activity in university students with parameters such as nutrition, stress, academic success and mental health. In addition, parameters such as motivations, obstacles and benefits of physical activity in university students have been investigated. Very few studies have examined the relationship

with physical activity level, perceived exercise benefits/barriers, and body awareness. The originality of our study is that it is the first study to examine the relationship between physical activity level and exercise barriers, motivations and body awareness in university students. According to the results of our study, physical activity level depends on body awareness and perceived exercise barriers.

The results obtained from our study will contribute to minimizing or eliminating the problems that may arise from inactivity in older ages by encouraging students' active lifestyles and creating healthy lifestyle behaviors before they join working life. At the same time, data will be obtained for universities to remove physical activity obstacles for young people according to the identified obstacles. Thus, chronic diseases can be prevented by changing the level of physical activity from an early age and applying these gains throughout life.

In order to increase the level of evidence in our study, further studies are needed with more participant groups among students studying under different conditions. Since increasing body awareness will contribute to the level of physical activity, simple body awareness exercises should also be added to the exercises. In addition, universities should ensure that students participate in physical activity collectively by organizing activities that can be implemented with groups. Free indoor and outdoor gyms should be added to maximize access to exercise on campus and residence halls. In these gyms, not only exercise types such as fitness, aerobics and swimming should be performed, but also relatively non-tiring exercises that will increase body awareness such as pilates, yoga and tai-chi. Thus, perceived barriers can be minimized.