

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL BENLİK ALGISI, BEDEN KOMPOZİSYONU VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ¹

AN EXAMINATION OF PHYSICAL SELF-PERCEPTION, BODY COMPOSITION AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF HIGH SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO GENDER

Mutlu İLDİZ¹, Özcan SAYGIN², Halil İbrahim CEYLAN³

¹⁻²⁻³Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla / Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı, 14-18 yaş lise öğrencilerinde fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeyini cinsiyete göre incelemektir. Çalışmaya, Denizli ilinde lise okuyan 313 kız ve 297 erkek olmak üzere toplamda 610 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Fiziksel benlik algısının belirlenmesinde, Fox ve Corbin (1989) tarafından geliştirilen anket kullanılmıştır. Öğrencilerin beden kompozisyonunu hesaplamak için boy ve beden ağırlığı ölçümlerinden yararlanılmış, fiziksel aktivite düzeylerini bulmak için ise Bouchard üç günlük fiziksel aktivite anketi öğrencilere uygulanmıştır. İstatistik analiz için, Independent t testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; fiziksel benlik algısının alt boyutlarında, beden kompozisyonunda ve fiziksel aktivite düzeylerinde kız ve erkekler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak; erkeklerin kızlara göre fiziksel benlik algılarının, beden kompozisyonlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin daha iyi olduğu bulunmuştur. Bunun sebebi kızların toplum içerisinde edindikleri roller ile sosyo-kültürel etmenler olabilir. Kızların fiziksel olarak daha aktif olmasını sağlayacak ortamlar yaratılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kitle İndeksi, Fiziksel Aktivite Düzeyi

Abstract: The aim of the study was to examine physical self-perception, body composition and physical activity levels of high school students aged 14-18 years according to gender. A total of 610 (313 females, 297 males) volunteer students who were attending in high schools in Denizli, participated in the study. For physical self-perception survey which developed by Fox and Corbin in 1989 were also used. Height and weight measurements were benefited to find out body composition of the students. In order to determine physical activity levels, Bouchard three-days physical activity classification questionnaire was administered to the students. Independent t test were used for statistical analysis. According to the findings; it was observed that significant differences were found in sub-dimensions of physical self-perception, in the values of body composition and physical activity according to gender ($p<0,05$). In conclusion, it was reported that body composition, physical activity level and physical self-perception of male students was found better than female students. This may be associated with the society acquired roles and socio-cultural factors of female students and It was said that girls should participate in sporting activities more.

Key Words: Adolescent, Physical Self-Perception, Body Mass Index, Physical Activity Level

Doi: 10.17363/SSTB.20151714051

(1) Sorumlu Yazar: Halil İbrahim CEYLAN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla / Türkiye halil.librahimceylan60@gmail.com Geliş Tarihi / Received: 01.06.2015 Kabul Tarihi / Accepted: 23.10.2015 Makalenin Türü: Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yok / None “Etik Kurul Raporu Yok – None of Ethics Committee”



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-I0-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

GİRİŞ

Fiziksel aktivitenin, psikolojik ve fiziksel sağlık üzerine olumlu etkisi literatürde yeterince bildirilmiştir (Patrizia ve ark., 2013). Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Tunay, 2008). Fiziksel aktivite, fiziksel sağlık faydaları ile ilişkilerinden dolayı, psikolojik iyi olma durumunun destekleyerek halk sağlığı açısından kritik etki alanına sahiptir (Fox, 2000).

Kültürel, sosyal ve kişisel faktörler gibi birçok faktör, sağlıklı bir yaşam ve bireysel düzeyde günlük fiziksel aktivite için önemlidir (Raustorp ve ark., 2006). Bu önemli kişisel faktörlerden bir tanesi benlik saygısıdır. Benlik saygısı, bireyin kendi kendini açıklamasında neyin iyi ve değerli olduğunu değerlemesidir (Whitehead, 1995). Fiziksel aktivite, endişe, depresyon ve stres belirtilerini azaltarak kişinin duygusal ve zihinsel sağlığında ve benlik gelişiminde önemli bir role sahiptir (Fox, 2000b; Marius ve ark., 2010).

Fiziksel benlik algısı (physical self-perception) ise kendine güvenin ve benlik kavramının önemli bir elementini oluşturmaktadır ve bireyin psikomotor boyut bileşenlerinde (kuvvet, dayanıklılık,

fiziksel görünüm vb.) kendini algılayışını içeren, çok yönlü ve hiyerarşik benlik algısı yapısının egzersize katılımından etkilenen en önemli bileşeni olarak kabul edilmektedir (Aşçı ve Kin, 1998; Aşçı, 2004b). Fiziksel benlik kavramının tanımlanması ve ölçülmesi, bilimsel literatürde içinde tartışmalı bir konu olmuştur (Patrizia ve ark., 2013). Bazı yazarlar, benlik kavramının çok boyutlu bakış açısı içerisinde fiziksel benlik algısının farklı bileşenlerini incelemişlerdir (Fox, 2000a; Marsh, 2002). Fiziksel benlik algısının çok yönlü yapısını vurgulayan envanterlerden ilki, Fox ve Corbin (1989) tarafından geliştirilen hiyerarşik modeline dayalı Fiziksel Benlik-Algısı Profilini (PSPP)' dir. Bu envanter, fiziksel benlik algısı ve genel küresel benlik-değer ilişkisini ölçer. PSPP, en tepede genel küresel benlik-değer, etki alanı düzeyinde fiziksel benlik-değeri, alt alan olarak beceri, vücut çekiciliği, fitness ve kondisyon ve fiziksel kuvveti içeren hem hiyerarşik, hem de çok boyutlu bir modeldir. Cuddihy ve ark., (2006) yılında yapmış olduğu çalışmada fiziksel benlik algısı ile beden kompozisyonu arasındaki negatif ilişki olduğunu ve fiziksel benlik algısının beden kompozisyonunu etkilediğini bildirmiştir.

Beden kompozisyonu insan bedenindeki yağ, kemik ve kas yüzdelerini tanımlanmaktadır (Yadav, 2013). Boy ve ağırlık ölçümlerinden yararlanılarak ölçülen beden kitle endeksi, çocuklar ve ergenlerde beden kompozisyonunun belirlenmesinde yaygın olarak kullanılan ve kabul edilen uygun tarama yöntemlerinden bir tanesidir (Cuddihy ve ark.,



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-10-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

2006). Uygun beden kompozisyonu özellikleri fiziksel uygunluğun optimal seviyeye ulaşmasına katkıda bulunur (Mayooran ve ark., 2014).

Ergenlik, sosyal, duygusal ve fiziksel faktörlerin fiziksel benlik algısını etkileme eğiliminde olduğu kritik gelişimsel dönemdir (Crocker ve ark., 2006). Yaşamın bu evresinde bireylerde, fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan birçok değişikliklerle karşılaşılır ve cinsiyet farklılıkları belirgin hale gelir (Carraro ve ark., 2010). Farklı kültürlerde, yapılan araştırmalarda ergenlik dönemi sırasında fiziksel benlik algısında cinsiyet farklılıklarının olduğu görülmüştür (Maiano ve ark., 2004 ; Lazarevic ve ark., 2008). Bu farklılıkların, fiziksel benlik algısının bir çok boyutunda erkeklerin kızlara göre skorlarının iyi olduğu bildirilmiştir (Janic ve ark., 2014) fakat erkek ve kızlar arasında, farklı boyutlarda incelenen fiziksel benlik algısının alt boyutlarındaki skorlar değişebilmektedir (Aşçı, 2002; Klomsten ve ark., 2004; Lazarevic ve ark., 2008). Klomsen ve ark., (2004) global fiziksel, dayanıklılık, kuvvet, görünüm ve vücut yağında cinsiyet farklılıkları büyük miktarlarda olmasına rağmen, esneklik ve koordinasyon performanslarındaki farklılıkların az olduğunu bildirmiştir. Fiziksel aktivitenin fiziksel benlik algısını etkilediğini düşünürsek, fiziksel benlik algısının bazı boyutlarında erkeklerin lehine sonuçlar olurken, bazı alt boyutlarında ise kızların daha iyi skorlara sahip olduğu gözlemlenmiştir (Janic ve ark., 2014). Bu farklılıkların sebebi, kızlar ile erkeklerin fiziksel özellikleri ile ilişkili

biyolojik farklılıkları, ergenlerin yaşadığı coğrafi bölge ve sosyo-kültürel özellikleri etkileyen sosyal psikolojik faktörlerdir (Maiano ve ark., 2006). Aynı zamanda, bu dönemde, erkek ve kızlarda fiziksel aktivitenin azaldığı (Incley ve ark., 2011) ve fiziksel aktivite de azalmaya bağlı olarak vücut kompozisyonu olumsuz etkilendiği görülmektedir (Cuddihy ve ark., 2006). Bu yüzden bu çalışmanın amacı ergenlik döneminde kız ve erkek ergenlerde farklılaşan psikolojik yapı ile ilişkili olduğu düşünülen fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemektir.

YÖNTEM

Çalışmada tarama yöntemsel modeli uygulanmıştır. Çalışmaya, Denizli ili merkez liselerde öğrenim gören, 14-18 yaş arası, 297 erkek olmak üzere toplam 610 lise öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrenciler uygulanan anketler ve aktivite günlükleri öncesi bilgilendirilmiş ve Denizli İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Fiziksel Benlik Algısı Envanteri (Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (Profili): Kişinin 4 alt boyut (sportif yeterlik, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet) ve genel fiziksel yeterliğini ölçen envanter, her alt ölçekte 6 madde içeren toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Envanter, her madde için kişiye iki farklı insanı tanımlayan ifade sunmakta ve kişiden bunlardan hangisine ne derecede benzediğini belirlemesini



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-I0-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

istemektedir. Kişi, önce iki farklı grup insandan hangisine daha çok benzediğine karar verdikten sonra bu benzemenin derecesini “Tam Bana Uygun” veya “Bana Oldukça Uygun” ifadelerini kullanarak yapmaktadır. Maddelerin puanlaması 1 ile 4 arasındadır. “4” yüksek yeterlik, “1” ise düşük yeterliği ifade etmektedir. Envanter fiziksel algılamanın 5 farklı boyutunda 6 ile 24 arasında değişen puanlar vermektedir (Fox ve Corbin, 1989). Bu envanterin Türkiye’ye uyarlama çalışması, Aşçı ve ark., (1999) tarafından yapılmıştır. Envanterin test-tekrar test güvenilirliği erkekler için ,75 ile ,82, iç tutarlılık katsayısı ,73 ile ,82 arasında bulunmuştur.

Bouchard Üç Günlük Fiziksel Aktivite Sınıflaması: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine ulaşabilmek için Bouchard üç günlük fiziksel aktivite sınıflama anketi uygulanmıştır. İki hafta içi, bir hafta sonu olmak üzere toplam üç gün süresince katılımcıların, 24 saat içerisinde yapmış olduğu tüm aktiviteleri sınıflayarak kodlanmıştır. Aktiviteler, 1-9 arasında enerji hesaplamasına göre sınıflandırılmıştır. Günlük enerji tüketimini belirlemek için, 15 dakika aralıklarla ölçülen, bir gün için kilogramı başına kilokalori olarak ortalama enerji tüketimi hesaplanmıştır (Bouchard ve ark., 1983; Saygın ve ark., 2007).

Bazal Metabolizma Hızı: Bazal Metabolizma Hızı (BMH), Harris-Benedict denklemi kullanılarak hesaplanmıştır (Roza ve Shizgal, 1984).

Erkekler $BMH = 88,362 + (4,799 \times \text{boy}) + (13,397 \times \text{beden ağırlığı}) - (5,677 \times \text{yaş})$

Kızlar $BMH = 447,593 + (3,098 \times \text{boy}) + (9,247 \times \text{beden ağırlığı}) - (4,33 \times \text{yaş})$

*Boy(cm), beden ağırlığı (kg), yaş (yıl).

Fiziksel Aktivite Düzeyi: Bouchard üç günlük fiziksel aktivite sınıflama anketinden elde edilen günlük toplam enerji tüketiminin bazal metabolizma hızına bölünmesiyle elde edilmiştir (Davies ve ark., 1995; Saygın ve ark., 2007)

Beden Kompozisyonu Ölçümü: Çalışma kapsamında incelenen öğrencilerin ağırlıkları SECA marka taşınabilir ağırlık ölçerle, ayakkabıları çıkartılarak ve üzerlerindeki okul kıyafetleri ile boy uzunlukları ise esnemeyen mezürle ayaklar birleşik durumda, topuklar, baş ve kalça duvara yaslandırılarak ölçülmüştür. Beden kompozisyonunu belirlemek için; Beden Kitle İndeksi (kg/m^2) kullanılmıştır (Zorba ve Saygın, 2013).

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel hesaplamalar SPSS (version 16.0) programında yapılmıştır. Kız ve erkek öğrenciler arasındaki farkı bulmak için Independent t testi kullanılmıştır. P değerinin 0,05’ten küçük olması durumunda fark anlamlı kabul edilmiştir.



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-10-111-112-130-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

BULGULAR

Tablo 1. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(X)±, Standart Sapma (SS) ve ‘t’ Testi Sonuçları

FİZİKSEL BENLİK ALGISI	Cinsiyet	Sayı	X± SS	t	p
Spor Yeteneği Alt Boyutu	Erkek	297	18,10±3,91	8,794	,000***
	Kız	313	15,06±4,56		
Fiziksel Kondisyon	Erkek	297	17,40±3,57	7,636	,000***
	Kız	313	15,03±4,05		
Vücut Çekiciliği	Erkek	297	15,43±3,46	2,121	,034*
	Kız	313	14,76±4,27		
Genel Fiziksel Yeterlilik	Erkek	297	16,39±3,26	3,971	,000***
	Kız	313	15,24±3,81		
Kuvvet	Erkek	297	16,69±3,42	6,936	,000***
	Kız	313	14,53±4,21		

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından spor yeteneği alt boyutu, fiziksel kondisyon, genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet

oranlarında p<0,001 düzeyinde, vücut çekiciliği oranlarında ise p<0,05 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur

Tablo 2. Lise Öğrencilerinin Boy, Beden ağırlığı, Beden Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama (X)±, Standart Sapma(SS) ve ‘t’ Testi Sonuçları

BEDEN KOMPOZİSYONU	Cinsiyet	Sayı	X±SS	t	p
Boy (cm)	Erkek	297	174,56±7,38	19,108	,000***
	Kız	313	164,11±6,09		
Beden Ağırlığı (kg)	Erkek	297	65,73±12,26	11,368	,000***
	Kız	313	55,41±10,10		
BKİ (kg/m ²)	Erkek	297	21,50±3,41	3,612	,000***
	Kız	313	20,53±3,25		

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-I0-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Erkek ve kızların boy, beden ağırlığı ve beden kitle indeksi değerlerinde $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 3. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama(X) \pm , Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları

FİZİKSEL AKTİVİTE KATEGORİLERİ	Cinsiyet	Sayı	X \pm SS	t	p
Günlük Enerji Tüketimi (kcal)	Erkek	297	2689,07 \pm 631,09	12,395	,000***
	Kız	313	2140,99 \pm 450,28		
Bazal Metabolizma Oranı (kcal)	Erkek	297	1582,70 \pm 125,62	13,743	,000***
	Kız	313	1455,05 \pm 103,19		
Fiziksel Aktivite Düzeyi (GET/BMO)	Erkek	297	1,68 \pm 0,31	10,364	,000***
	Kız	313	1,46 \pm 0,22		

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

*** $p < 0,001$

Erkek ve kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi, bazal metabolizma oranı ve fiziksel aktivite düzeyi değerlerinde $p < 0,001$ oranlarında anlamlı fark bulunmuştur.

TARTIŞMA

Fiziksel aktivitenin, fiziksel benlik algısı ve beden kompozisyonunu etkilediğini bildirmişlerdir (Cuddihy ve ark., 2006). Literatüre bakıldığında; düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin fiziksel benlik algısını (Lindvall ve Lindgren 2005; Raustorp ve ark., 2006; Schneider ve ark., 2008) ve beden kompozisyonunu (Remmers ve ark., 2014) geliştirdiği görülmüştür. Bu çalışmanın amacı 14-18 yaş lise öğrencilerinin fiziksel benlik

algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerini cinsiyete göre incelemektir.

Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; fiziksel benlik algısının spor yeteneği, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet gibi alt boyutlarında anlamlı fark bulunurken, erkeklerin, kızlara göre daha iyi fiziksel benlik algısına sahip olduğu bulunmuştur. Literatürde, fiziksel benlik algısının cinsiyete göre farklılıklarını inceleyen çalışmalar mevcuttur. Lindvall ve Hassmen (2004) yapmış oldukları çalışmada egzersize katılmanın sıklığı ve süresi, yüksek fiziksel benlik algısı ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca kızların erkeklere göre fiziksel benlik algısını daha düşük bulmuşlardır. Maiano ve ark., (2004) yaşları 11-16 olan 605 ergenlerde yapmış olduğu



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-10-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

çalışmada, erkeklerin bayanlara göre, fiziksel kendine değer, vücut çekiciliği, spor yeteneği, fiziksel kondisyon ve fiziksel kuvvet parametrelerinin yüzdelerini daha yüksek bulunmuştur. Fairclough ve Ridgers (2010) yılında yapmış olduğu araştırmaya göre fiziksel benlik algısının alt boyutlarında, beden kitle endeksi ve fiziksel aktivite düzeylerinde kız ve erkekler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkeklerin kızlara göre fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Boroujerdi ve ark., (2013) yapmış olduğu çalışmaya göre erkeklerin ve aktif ergenlerin fiziksel benlik algısı hakkında kızlara ve aktif olmayan ergenlere göre daha pozitif davranış sergilediğini belirtmişlerdir. Murcia (2007) yapmış olduğu çalışmada, sportif aktivitelerde erkeklerin kızlara göre daha algılanan yeterliliğe sahip oldukları ve kendine güven duydukları tespit edilirken, kızların ise erkeklere göre fiziksel görünüm ve fiziksel kuvvet bakımından daha fazla algıya sahip olduğunu saptamıştır. Aşçı (2004a) fiziksel benlik algısının cinsiyetten etkilendiğini, erkeklerin kızlardan daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Mayorga ve ark., (2012) yaşları 10-12 arası olan 72 ispanyol (39 erkek, 33 kız) çocuklarda yapmış oldukları araştırmada erkek çocukların kız çocuklara göre fiziksel benlik algılarının daha iyi olduğunu bildirilmiştir. Beden kitle endeksinde kız ve erkek çocuklar arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Marius ve ark., (2010) yaşları 15-18 arası olan 168 lise öğrencisi üzerinde yapmış oldukları

araştırmaya göre, fiziksel kondisyon ve fiziksel benlik algısında kız ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuşlardır.

Çalışmanın sonuçlarına göre; beden kitle indeksinde ve fiziksel aktivite düzeyinde (günlük enerji tüketimi/bazal metabolizma hızı) kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkeklerin kızlara göre fiziksel aktivite düzeyi ve beden kitle indeksleri daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında fiziksel aktivitenin cinsiyete göre farklılıklarını inceleyen çalışmalarda erkek çocukların kız çocuklara göre fiziksel olarak daha aktif oldukları ve fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Su ve ark., 2014). Ekelund ve ark., (2001) yapmış oldukları araştırmaya göre, fiziksel aktivite düzeyi skorunu “düşük”(< 1,56), “orta” (1,57-1,81) ve “yüksek” (> 1,81) olarak bildirmektedir. Bu çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite skoru 1,68, kızların ise 1,46 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, Erkeklerin orta, kızların ise düşük seviyede fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Micklesfield ve ark., (2014) 11-12 yaş ve 14-15 yaş erkeklerin kızlara göre fiziksel olarak daha aktif olduklarını bildirirken, kızların beden kitle indeksinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Allafi ve ark., (2014) yaşları 14-19 arası olan 463 erkek ve 443 kız üzerinde yapmış oldukları araştırmaya göre erkek çocukların % 44,6’ sının, kız çocukların ise % 76’sının tavsiye edilen günlük fiziksel aktivite yapmadıklarını (≥ 2520 MET-dk/hafta, orta şiddetten yüksek şid-



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-I0-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

dete doğru) bildirmişlerdir. Erkek çocukların kız çocuklara göre daha aktif olduklarını ve fiziksel aktiviteye katıldığını belirtmişlerdir. Ayrıca kız ve erkek çocuklar arasında beden kitle indeksi açısından herhangi bir fark olmadığını rapor etmişlerdir. Moljord ve ark., (2014) 13-18 yaş arası 1100 ergenin katıldığı çalışmada, erkek çocukların kız çocuklara yüksek fiziksel aktivite skorlarına sahip olduklarını bulmuşlardır. Beville ve ark., (2014) yaş ortalaması $20,18 \pm 1,572$ olan üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu araştırmada, erkek çocuklar ($X \pm S.S = 57,26 \pm 25,92$) ile kız çocuklar ($X \pm S.S = 49,05 \pm 24,54$) arasında boş zaman fiziksel aktiviteleri bakımından anlamlı fark bulmuştur ve erkeklerin daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Pasic ve ark., (2014) 14 yaş erkek çocukların kız çocuklarına göre fiziksel olarak aktif olduklarını bildirmişlerdir. El Ansari ve ark., (2014) yaş ortalaması 20.9 yıl olan üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu araştırmada, erkek çocukların, kız çocuklara göre düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu bildirilmiştir. Incley ve ark., (2011) yaşları 11-15 arası 641 İsviçreli ergenlerde yapmış oldukları çalışmada hem kız ve hem de erkeklerde yaş ilerledikçe fiziksel aktivitenin azaldığı gözlemlenirken, erkeklerin kızlara göre fiziksel aktivite bakımından daha aktif oldukları ve fiziksel benlik algılarının da daha iyi olduğunu bulmuşlardır. Raustorp (2005) yılında yapmış olduğu araştırmada erkeklerin kızlara göre daha iyi fiziksel benlik algısına ve fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Bu çalışmanın sonuçları literatürde yapılan çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

SONUÇ

Erkeklerin kızlara göre fiziksel benlik algılarının, beden kompozisyonlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin daha iyi olduğu bulunmuştur. Bunun sebebi olarak ise kızların toplum içerisinde edindikleri roller ile sosyo-kültürel faktörler olabilir. Kızların fiziksel olarak daha aktif olmasını sağlayacak ortamlar yaratılmalıdır. Erkeklerde fiziksel aktivitenin, beden kompozisyonunu ve fiziksel benlik algısını etkilediği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- ALLAFI, A., AL-HAIFI, A. R., AL-FAYEZ, M. A., AL-ATHARI, B. I., AL-AJMI, F. A., AL-HAZZAA, H. M., MUSAIGER, A. O., AHMED, F., (2014).* Physical Activity, Sedentary Behaviours and Dietary Habits among Kuwaiti Adolescents: Gender Differences. *Public Health Nutrition* 17(9), 2045-2052
- AŞÇI, F. H., (2004a).* Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine göre Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi* 15(1), 39-48
- AŞÇI, F. H., (2004b).* Benlik Algısı ve Egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi* 15(4), 233-266
- AŞÇI, F. H., AŞÇI, A., ZORBA, E., (1999).* Cross-Cultural Validity and Reliability of



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-10-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Physical Self-Perception Profile. International Journal of Sport Psychology 30(3), 399-406

AŞCI, H., KİN, A., (1998). Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi. Spor Bilimleri Dergisi 9(3), 3-10

BEVILLE, J. M., UMSTATTD MEYER, M. R., USDAN, S. L., TURNER, L. W., JACKSON, J. C., LIAN, B. E., (2014). Gender Differences in College Leisure Time Physical Activity: Application of the Theory of Planned Behavior and Integrated Behavioral Model. Journal of American College Health 62(3), 173-184

BOROUJERDI, S.S., ASADIAN, F., HASANI, K., (2013). Comparison between Physical Self-Perception of Active and Inactive Adolescent Athletes: with Emphasis of Gender. International Research Journal of Applied and Basic Sciences 5(6), 778-783

CARRARO, A., SCARPA, S., VENTURA, L., (2010). Relationships Between Physical Self-Concept and Physical Fitness in Italian Adolescents. Perceptual and Motor Skills 110, 522-530

CROCKER, P. R. E., SABISTON, C. M.K OWALSKI, K. C., MCDONOUGH, M. H., KOWALSKI, N., (2006). Longitudinal Assessment of the Relationship Between Physical Self-Concept and Health-Related Behavior and Emotion in Adolescent Girls. Journal of Applied Sport Psychology 18(3), 185-200

CUDDIHY, T., TOMSON, L. M., JONES, E. K., JOHNSTON, A. O., (2006). Exploring the Relationship Between Daily Steps, Body Mass Index and Physical Self-Esteem in Female Australian Adolescents. Journal of Exercise Science and Fitness (JESF) 4(1), 25-35

DAVIES, P. S., GREGORY, J., WHITE, A., (1995). Physical Activity and Body Fatness in Pre-School Children. International Journal of Obesity And Related Metabolic Disorders 19(1), 6-10.

EKELUND, U. L. F., SJOSTROM, M., YNGVE, A., POORTVLIET, E., NILSSON, A., FROBERG, K. WEDDERKOPP, N., WESTERTERP, K., (2001). Physical Activity Assessed by Activity Monitor and Doubly Labeled Water in Children. Medicine and Science in Sports and Exercise 33(2), 275-281

EL ANSARI, W., KHALIL, K., CRONE, D., STOCK, C., (2014). Physical Activity and Gender Differences: Correlates of Compliance with Recommended Levels of Five Forms of Physical Activity among Students at Nine Universities in Libya. Cent. Eur. J. Public Health 22(2), 98-105

FAIRCLOUGH, S. J., RIDGERS, N. D., (2010). Relationships Between Maturity Status, Physical Activity and Physical Self-Perceptions in Primary School Children. Journal of Sports Sciences 28(1), 1-9



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-I0-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

-
- FOX, K.R., CORBIN, C.B., (1989).** The Physical Self Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11(4), 408-430.
- FOX, K., (2000a).** Self-Esteem, Self-Perceptions and Exercise. *Int J Sport Psychol* 31(2), 228-240
- FOX, K.R., (2000b).** The Effect of Exercise on Self-Perceptions and Self-Esteem. In S.J.H. Biddle, K.R. Fox & H. Boutcher (Eds.). *Physical Activity and Psychological Well Being*. London: Routledge.
- KLOMSTEN, A. T., SKAALVIK, E. M., ESPNES, G. A., (2004).** Physical Self-Concept and Sports: Do Gender Differences Still Exist? *Sex Roles*, 50(1-2), 119-127
- INCHLEY, J., KIRBY, J., CURRIE, C., (2011).** Longitudinal Changes in Physical Self-Perceptions and Associations with Physical Activity During Adolescence. *Pediatric Exercise Science* 23(2), 237-249
- JANIC, S. R., JURAK, G., MILANOVIC, I., LAZAREVIC, D., KOVAC, M., NOVAK, D., (2014).** PHYSICAL Self-Concept of Adolescents in Western Balkan Countries: A Pilot Study. *Perceptual & Motor Skills* 119(2), 629-649
- LAZAREVIC, D., RADISAVLJEVIC, S., MILANOVIC, I., (2008).** Relacije fizičkog self-koncepta i fizičkog vežbanja učenika osnovne škole [Relations between physical self-concept and physical exercise of primary school pupils] . *Zbornik Instituta za Pedagoška Istraživanja* 2, 307-326
- LINDWALL, M., HASSMEN, P., (2004).** The Role of Exercise and Gender for Physical Self-Perceptions and Importance Ratings in Swedish University Students. *Scand J Med Sci Spor* 14(6), 373-380
- LINDWALL, M., LINDGREN, E. C., (2005).** The Effects of A 6-Month Exercise Intervention Programme on Physical Self-Perceptions and Social Physique Anxiety in Non-Physically Active Adolescent Swedish Girls. *Psychology of Sport and Exercise* 6(6), 643-658
- MAIANO, C., NINOT, G., BILARD, J., (2004).** Age and Gender Effects on Global Self-Esteem and Physical Self-Perception in Adolescents. *European Physical Education Review* 10(1), 53-69
- MAIANO, C., NINOT, G., STEPHAN, Y., MORIN, A. J. S., FLORENT, J-F., VALLEE, P., (2006).** Geographic Region Effects on Adolescent Physical Self: An Exploratory Study. *International Journal of Psychology* 41(2), 73-84
- MARIUS, C., GROSU, E. F., PETREHUS, D., (2010).** Relationship Between Body Mass Index and Physical Self-Esteem in Romanian Adolescents. *Ovidius University*
-



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-10-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and Health 2, 778-781

MARSH, H.W., (2002). A Multidimensional Physical Self-Concept: A Construct Validity Approach to Theory, Measurement and Research. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society* 9, 459-493

MAYOORAN, S., ATTYGALLA, R.K., SUBASINGHE, S.M.R.S., (2014). Comparison of Body Composition Between Children of Urban and Rural Areas: A Study Among School Children in Central Province of Sri Lanka. *European International Journal of Applied Science and Technology* 1(3), 118-129

MAYORGA, D., VICIANA, J., COCCA, A., (2012). Relationship Between Physical Self-Concept and Health-Related Physical Fitness in Spanish Schoolchildren. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 69, 659-668

MICKLESFIELD, L. K., PEDRO, T. M., KAHN, K., KINSMAN, J., PETTIFOR, J. M., TOLLMAN, S., NORRIS, S. A., (2014). Physical Activity and Sedentary Behavior among Adolescents in Rural South Africa: Levels, Patterns and Correlates. *BMC Public Health* 14(1), 40

MOLJORD, I. E., MOKSNES, U. K., ESPNES, G. A., HJEMDAL, O., ERIKSEN, L., (2014). Physical Activity, Resilience, and Depressive Symptoms in Adolescence. *Mental Health and Physical Activity* 7(2), 79-85

MURCIA, J. A. M., GIMENO, E. C., PEREZ, L. M. R., (2007). Physical Self-Concept Of Spanish Schoolchildren: Differences by Gender, Sport Practice and Levels of Sport Involvement. *Education and Human Development* 1(2), 1-17

PASIC, M., MILANOVIC, I., JANIC, S. R., JURAK, G., SORIC, M., MIRKOV, D. M., (2014). Physical Activity Levels and Energy Expenditure in Urban Serbian Adolescents-A Preliminary Study. *Nutricion hospitalaria* 5(30), 1044-1053

PATRIZIA, O., SEBASTIANO, C., ROSALBA, L., (2013). Physical Self-Concept and Its Relationship to Exercise Dependence Symptoms in Young Regular Physical Exercisers. *American Journal of Sports Science and Medicine* 1(1), 1-6

RAUSTORP, A., (2005). Physical Activity, Body Composition and Physical Self Esteem among Children and Adolescents. Institutionen för klinisk neurovetenskap, arbetsterapi och äldreomsorgsforskning (NEUROTEC)/Department of Clinical Neuroscience, Occupational Therapy and Elderly Care Research (NEUROTEC). Stockholm, Sweden

RAUSTORP, A., MATTSSON, E., SVENSSON, K., STAHL, A., (2006). Physical Activity, Body Composition and Physical Self-Esteem: A 3-Year Follow-Up Study among Adolescents



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-I0-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

in Sweden. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 16(4), 258-266

REMMERS, T., SLEDDENS, E.F., GUBBELS, J.S., DE VRIES, S.I., MOMMERS, M., PENDERS, J., THIJS, C., (2014). Relationship Between Physical Activity and the Development of Body Mass Index in Children. Medicine and Science in Sports and Exercise 46(1), 177-184

ROZA, A. M., SHIZGAL, H. M., (1984). The Harris Benedict Equation Reevaluated: Resting Energy Requirements and the Body Cell Mass. The American Journal of Clinical Nutrition 40(1), 168-182

SAYGIN, O., ZORBA, E., KARACABEY, K., MENGUTAY, S., (2007). Gender and Maturation Differences in Health-Related Physical Fitness and Physical Activity in Turkish Children. Pakistan journal of biological sciences: PJBS 10(12), 1963-1969

SCHNEIDER, M., DUNTON, G. F., COOPER, D. M., (2008). Physical Activity and Physical Self-Concept among Sedentary Adolescent Females: An Intervention Study. Psychology of Sport and Exercise 9(1), 1-14

SU, T.T., SIM, P. Y., NAHAR, A. M., MAJID, H. A., MURRAY, L. J., CANTWELL, M. M., AL-SADAT, N., JALALUDIN, M. Y., (2014). Association Between Self-Reported Physical Activity and Indicators of Body Composition in Malaysian Adolescents. Preventive Medicine 67, 100-105

TUNAY, V.B., (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü. Ankara: Klasmat Matbaacılık

YADAV, A., (2013). A Comparison Between Male Juoda-Kas And Karate-Kas within Body Composition and Physical Fitness. Turkish Journal of Sport and Exercise 15(3), 64-68

WHITEHEAD, J.R., (1995). A Study of Children's Physical Self-Perceptions Using an Adapted Physical Self-Perception Profile Questionnaire. Pediatric Exercise Science 7, 132-151

ZORBA, E., SAYGIN, Ö., (2013). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: Fırat Matbaacılık



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-10-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

EXTENDED ABSTRACT

The Definition and Importance: Adolescence is critical developmental period which tend to affect the social, emotional and physical factors on physical self-perception (Crocker et al., 2006). Also, during this period, physical activity decreases in males and females (Inceley et al., 2011) and It is observed that body composition is affected negatively due to the decrease in physical activity level (Cuddihy et al., 2006). **The Aim:** That's why, differentiating psychological structure thought to be associated with physical self-perception in adolescence, body composition, physical activity levels was examined in high school students aged 14-18 years according to gender. **Content:** A total of 610 (313 female; 14 years; 31 female, 15 years; 80 female, 16 years old, 102 female, 17 years; 82 female, 18 years; 18 female); 297 male; 14 years; 15 male, 15 years; 70 male, 16 years; 97 male, 17 years; 92 male, 18 years; 23 male) volunteer students aged 14-18 years old who were attending in central high schools in Denizli, participated in the study. Students were informed prior to the implementation of the survey and activity log. Necessary permits were taken from the Department of Education in Denizli. **The Method:** The determination of the physical self-perception, physical self-perception survey which developed by Fox and Corbin in 1989 and validity and reliability study was conducted by Aşçı et al., (1999) were used. Inventory which consists of 30 items, each containing 6 item subscale, measure 4 subscales of the person (sports competence, physical condition, body attractiveness, strength) and general physical competence. Inventory offers two different human expression that defines the person for each items and wants to determine what degree to which of them whether similar from person. People decide which of the two different groups that looks more like human beings and after gradation of resemble, he or she makes using expressions "Full Appropriate to me" or "Quite Appropriate to me" Scores of substances are between 1 and 4. "4" represents high-efficiency "1" represents low efficacy. Inventory in 5 different dimension of physical- self perception gives scores ranging between 6 and 24. Height and weight measurements were benefited to find out body composition with Body Mass Index (kg / m^2). In order to determine physical activity levels, Bouchard three-days physical activity classification questionnaire was administered to the students. The protocol of Bouchard was applied three times, two weekdays (two consecutive days) and one weekend. It was advised young people not to have to vigorous physical activity the day before the test. Activities were classed according to energy calculation scale into



SSTB

www.sstbdergisi.com

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October / November / December - Autumn Winter Term Issue: 17 Year: 2015

JEL CODE: C44-E44-G15-L25-I0-I11-I12-I30-M11 ID:239 K:208

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 9001-2008 Belge No / Document No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No / Document No: 12880)

(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

1-9 groups. The average energy consumption calculated as the kilocalories per kilogram per day at 15 minutes intervals was used to determine the daily energy expenditure (Bouchard et al., 1983; Saygın et al., 2007). Physical activity level was found by dividing the daily total energy consumption obtained from the Bouchard questionnaire by the basal metabolic rate. (Davies et al., 1995; Saygın et al., 2007). Harris-Benedict formula was used to find out basal metabolic rate (Roza ve Shizgal, 1984). Statistical calculations were performed using SPSS (version 16.0). To find the difference between male and female students, Independent t test was used. If the P value is smaller than 0.05 was accepted as significant difference. **Findings:** According to the findings; it was observed that significant differences were found in sub-dimensions of physical self-perception (sports competence, physical condition, body attractiveness, strength and general physical competence), in the values of body composition and physical activity (daily total energy consumption and basal metabolic rate) according to gender ($p < 0,05$). It was found that male students of physical self-perception and physical activity level were better than female students. Body mass index of male students were found to be higher as compared with female students. **Discussion:** The study was conducted on 605 adolescents by Mario et al., (2004) found that the percentage of physical self-worth, physical attractiveness, sports ability, physical fitness and physical strength parameters of boys were higher than girls aged 11-16 years. Mayorga et al., (2012) found that physical self-perception of boys were better than girls on 72 (39 boys, 33 girls) Spanish aged between 10-12 years. No significant difference was found in body mass index was between boys and girls. The research was done by Ekelund et al., (2001) reported that the physical activity level score “low” (< 1.56), “moderate” (1.57 to 1.81), and “high” (> 1.81). In this study, Physical activity score was 1.68 for male students while was found to be 1.46 for female students. In this study, It was determined that female students have a low level of physical activity levels while male students have a middle level of physical activity levels. Micklesfield et al., (2014) reported that boys were more physically active than girls aged 11-12 and 14-15 years. Body mass index of girls was found to be higher than boys. **Results:** In conclusion, it was reported that body composition, physical activity level and physical self-perception of boys was found better than girls. This may be associated with the society acquired roles and socio-cultural factors of girls and it was said that girls should participate in sporting activities more. For male students, Physical activity is thought to affect body composition and physical self-perception
