

Bir İlçedeki Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi

Investigation of Physical Activity Levels and Associated Factors of University Students in a District

Emine İLASLAN^a, Seçil TAYLAN^a, İlknur ÖZKAN^a, Derya ADIBELLİ^a

^aAkdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği ABD, Antalya, TÜRKİYE

ÖZET Amaç: Üniversite yılları, öğrencilerde önemli yaşam tarzı değişikliklerinin meydana geldiği kritik bir dönem olarak düşünülmektedir. Bu dönemde oluşan fiziksel hareketsizlik, ilerleyen yıllarda sağlığı olumsuz etkileyebilir. Bu noktadan hareketle, bu çalışmanın amacı, ilçe kampüsünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve ilişkili faktörlerin belirlenmesidir. **Gereç ve Yöntemler:** İlçede öğrenim gören 190 üniversite öğrencisi ile araştırma tamamlandı. Araştırmada “Tanımlayıcı Özellikleri Formu”, “Günlük Yaşam Alışkanlıkları Formu”, “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu” kullanıldı. **Bulgular:** Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş ortalamasının 20,09±2,4 (18-38) yıl, bazal metabolik hızı karşılık gelen toplam metabolik eş değerlik [metabolic equivalent for task (MET)] puan ortalamalarının 2569,7±3833,3; beden kitle indeksi (BKİ) puan ortalamasının ise 22,95±7,8 olduğu saptandı. Erkek öğrencilerin MET toplam puan ortalamalarının ve BKİ puan ortalamalarının kadın öğrencilerden düşük olduğu bulundu. Üniversitenin spor kulübünde veya spor salonunda spor yapanlar ile bilgisayar ve televizyon karşısında hiç zaman geçirmeyen veya bir saatten daha az zaman geçirenlerin MET puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. **Sonuç:** Öğrencilerin fiziksel aktivite konusunda alışkanlık kazanımı ile ilgili bilgi düzeylerinin artması, fiziki alanların yapılandırılması ve öğrencilerin aktiviteye teşvik edilmesinin pozitif kazanımlar sağlayacağı düşünülmektedir. Üniversitelerdeki sportif faaliyetlerin teşviki ve fiziki ortamların iyileştirilmesi için bu ve buna benzer çalışmalarda elde edilen bilgiler rehber olarak kullanılabilir.

ABSTRACT Objective: University years are considered as a critical period in which important lifestyle changes take place in students. Physical inactivity during this period may negatively affect health in the following years. From this point of view, the aim of this study is to determine the physical activity levels and related factors of university students studying in the district campus. **Material and Methods:** The research was completed with 190 university students studying in the district campus. In the research, “Descriptive Characteristics Form”, “Daily Living Habits Form”, “International Physical Activity Questionnaire-Short Form” were administered. **Results:** The mean age of students included in the study was 20.09±2.4 (18-38) years, the mean “metabolic equivalent for task (MET)” scores was 2569.7±3833.3 and the body mass index (BMI) score mean was 22.95±7.8. The MET and BMI mean scores of the male students were found to be lower than the female students. The MET mean scores were found to be higher for those who did sports in the sports club or sports hall of the university; those who spent less than one hour and those who do not spend any time playing computer and watching television. **Conclusion:** It is thought that increasing awareness of students about acquiring physical activity as a habit, structuring the physical areas and encouraging the students to activity will provide positive gains. The information obtained from such studies can be used as a guide to improve the incentives and physical environment of sporting activities in universities.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi; fiziksel aktivite; ilçe kampüsü

Keywords: University student; physical activity; district campus

Günümüzde yaygınlaşan sedanter yaşam tarzı, insan sağlığı üzerinde oluşturduğu olumsuz etkileri nedeni ile önemli bir problemdir ve yalnızca yetişkinler için değil, çocuklar ve gençler için de ciddi bir risk taşımaktadır.¹ Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağ-

lıklı bireyler için haftada en az 150 dk orta şiddette fiziksel aktivite önermektedir. DSÖ verilerine göre fiziksel olarak aktif olmayan kişiler, aktif olanlara kıyasla %20-30 oranında mortalite riskine sahiptir. Dünyada, 2010 yılında 18 yaş ve üzeri bireylerin

Correspondence: Emine İLASLAN

Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği ABD, Antalya, TÜRKİYE/TURKEY

E-mail: emineilaslan@akdeniz.edu.tr



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medicine.

Received: 27 Aug 2019

Received in revised form: 25 Oct 2019

Accepted: 31 Oct 2019

Available online: 22 Nov 2019

2458-8733 / Copyright © 2020 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

inaktivite oranı %23'tür ve fiziksel inaktivite düzeyi en yüksek olan bölgeler Amerika Birleşik Devletleri (%32) ve Doğu Akdeniz (%31) olarak bildirilmektedir.²

Yetersiz fiziksel aktivite global mortalite için önde gelen 10 risk faktöründen biridir ve sağlık üzerine olumsuz etkilerinin bilinmesine rağmen fiziksel aktivite düzeyi giderek azalmaktadır.³ Birçok çalışmada, fiziksel aktivitenin çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe kadar düzenli olarak düştüğü bildirilmektedir.⁴⁻⁶ Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) ile yapılan birçok çalışmada, üniversite öğrencilerinin yetersiz fiziksel aktivite düzeyinde olduğuna dikkat çekilmektedir.⁷⁻¹⁰ Üniversite yılları öğrencilerin çoğunun evlerinden ayrılmaları, yeni bir kültüre entegre olmaları, bağımsız hareket etmeye başlamaları gibi birçok nedenle önemli yaşam tarzı değişikliklerinin meydana geldiği kritik bir dönemdir.⁴ Bu dönemde herhangi bir yönlendirme ve müdahale olmaksızın oluşan yetersiz fiziksel aktivite, ilerleyen yıllarda sağlığı olumsuz etkileyebilir.¹¹ Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin azalmasını önlemek için müdahaleler geliştirmek çok önemlidir.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılmamaları veya devam eden fiziksel aktiviteyi bırakmaları çoğunlukla algılanan engeller nedeni ile meydana gelmektedir. Bu engeller arasında; bireysel alışkanlıklar, sosyal destek yetersizliği ve fiziki alanların yetersizliği en önemlileridir.^{12,13}

Bu noktadan hareketle, bu çalışmanın amacı, ilçe kampüsünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve ilişkili faktörlerin belirlenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMANIN TİPİ, YERİ, ÖRNEKLEM SEÇİMİ

Bu çalışma, Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Kumluca Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Akdeniz Üniversitesi Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören 63, Kumluca Meslek Yüksekokulunda eğitim

gören 295 olmak üzere toplam 358 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş, evrenin tümüne ulaşılması hedeflenmiş ve araştırma grubunu araştırmaya katılmayı kabul eden 190 öğrenci oluşturmuştur. Minimum örneklem büyüklüğü kontrolünde prevalans %50, hata payı ± 5 ve %95 güven aralığında en az 186 öğrenciye ulaşılması gerekmektedir. Bu nedenle 190 öğrencinin örneklem sayısı için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, öğrencilerin tanıttıcı özelliklerini içeren "Tanımlayıcı Özellikleri Formu", günlük yaşama ilişkin özellikleri içeren "Günlük Yaşam Alışkanlıkları Formu" ve öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarını değerlendiren "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu" kullanılmıştır. Öğrencilerin boy ve kiloları ölçülerek beden kitle indeksi (BKİ) hesaplanmıştır.

TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİ FORMU

Literatürden faydalanılarak araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Form, öğrencilerin yaş, cinsiyet, kilo, boy, konut tipi, kaldığı yer, kaldığı yerde asansör bulunma durumu, motorlu taşıt varlığı, kronik hastalığı olma durumunu belirleyen 9 sorudan oluşturulmuştur.

GÜNLÜK YAŞAM ALIŞKANLIKLARI FORMU

Literatürden yararlanılarak araştırmacılar tarafından hazırlanan formda; sigara kullanımı, asansör kullanımı, spor salonunda spor yapma durumu, üniversitede (herhangi bir kulüpte) spor yapma durumu, okula ulaşım şekli, asansör kullanma durumu, TV/bilgisayar başında ve uykuda geçirilen süre, uyku ve düzenli yemek alışkanlıklarını değerlendiren toplam 10 soru yer almaktadır.

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi için UFAA Kısa Formu kullanılmıştır. UFAA'nın uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve ark. tarafından yapılmıştır. Anketin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Öztürk tarafından yapılmıştır.^{14,15} UFAA'nın Kısa Formu, son 7 gün içerisinde yapılan bir günlük oturma, yürüme, şiddetli ve orta dereceli

fiziksel aktivitelerde harcanan süreler hakkında bilgi sağlamaktadır. Puanlama protokolüne göre her birey düşük, orta veya yüksek fiziksel aktivite seviyesi olmak üzere 3 kategoride sınıflandırılmaktadır. Toplam fiziksel aktivite skoru bazal metabolik hızı karşılık olan metabolik eş değerliğe [metabolic equivalent for task (MET) (1 MET=3,5 ml/kg/dk) çevrilerek (MET-dk/hafta) hesaplanmaktadır. Dakika, gün ve MET çarpılarak "MET-dk/hafta" skoru elde edilmektedir. Yürüme süresi 3,3 MET ile çarpılarak, orta düzeyde şiddetli aktivite süresi 4 MET ile çarpılarak, şiddetli aktivite süresi 8 MET ile çarpılarak hesaplanmaktadır. Toplam fiziksel aktivite skoru yürüme, şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktiviteler skorlarının toplamından oluşmaktadır. Toplam fiziksel aktivite skoru <600 MET ise 'Fiziksel olarak aktif değil', 600-3.000 MET ise 'Düşük fiziksel aktivite düzeyi', >3.000 MET ise 'Yeterli fiziksel aktivite düzeyi' olarak değerlendirilmektedir.¹⁵

VERİLERİN TOPLANMASI

Bu çalışmada anket formlarını katılımcılar kendileri yanıtlamış, boy ve kiloları araştırmacılar tarafından ölçülmüştür. Anketlerin doldurulması yaklaşık olarak 15-20 dk'da tamamlanmıştır.

VERİLERİN ANALİZİ

Veriler SPSS 23,0 (Statistical Package of Social Science) programı ile analiz edilmiştir. Değişkenler normal dağılıma uygunluk göstermediğinden Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra 2 grup arası değerlendirmelerinde Mann Whitney-U testi, 2'den fazla grup arası değerlendirmelerinde Kruskal Wallis testi; farklılığa neden olan grubun tespitinde ise post-hoc Games Howell testi kullanılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak belirlenmiştir.

ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ

Araştırma, Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yapılmış, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı (709004504/91) ve ilgili kurumdan resmî izin alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylere araştırmanın amacı açıklanarak, "Bilgilendirilmiş olur formu" ile yazılı onayları alınmıştır.

BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş ortalamasının 20,09±2,4 (18-38) yıl ve %50,5'inin erkek olduğu, %56,4'ünün yurttan kaldığı, %50'sinin 4-12 katlı apartmanda oturduğu, %61'inin yaşadığı konutta asansör bulunduğu, %94,2'sinin kronik bir hastalığının olmadığı, %62,1'inin sigara içmediği, %53,2'sinin motorlu bir taşıtının olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin toplam MET puanının 2569,7±3833,3, BKİ puan ortalamalarının ise 22,95±7,8 olduğu saptanmıştır (Tablo 1). Öğrencilerin %35,3'ünün her zaman asansör kullandığı, %77,9'unun spor salonunda hiç spor yapmadığı, %58,9'unun okula yürüyerek geldiği, %45,3'ünün günde 1-3 saat süre ile televizyonda veya bilgisayarda zaman geçirdiği, %50'sinin ara sıra kahvaltısı, %51,1'inin ara sıra öğle yemeği, %76,8'inin her zaman akşam yemeği yediği saptanmıştır (Tablo 2).

TABLO 1: Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri.

Tanımlayıcı özellikler	n (%)
Cinsiyet	
Erkek	96 (50,5)
Kadın	94 (49,5)
Kaldığı yer	
Ailemle aynı evde	51 (26,8)
Arkadaşım ile aynı evde	32 (16,8)
Yurttan	107 (56,4)
Konut tipi	
Müstakil	48 (25,2)
2-3 katlı apartman	43 (22,6)
4-12 katlı apartman	95 (50)
Asansör bulunma durumu	
Evet var	116 (61)
Hayır yok	74 (38,9)
Kronik hastalığı olma durumu	
Evet	11 (5,8)
Hayır	179 (94,2)
Motorlu taşıt	
Var	89 (46,8)
Yok	101 (53,2)
Yaş	20,09±2,4 (18-38)
MET	2569,7±3833,3 (0-24480)
BKİ	22,95±7,8 (14,8-103,8)
Toplam	190 (100)

Öğrencilerin yaşadıkları konut tipi, günlük yaşamda asansör kullanma, motorlu araca sahip olma, sigara içme, kronik hastalığı bulunma durumları, günlük uyku süreleri ile MET toplam puan ortalamaları ve BKİ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3). Öğrencilerin okula nasıl gittiği (yürüyerek, bisiklet, araba) ve TV/bilgisayar başında geçirilen zaman arasında BKİ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3).

Erkek öğrencilerin MET toplam puanlarının ve BKİ puan ortalamalarının kadın öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin kaldığı yere göre MET puan ortalamaları ve BKİ ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). MET puan ortalamalarındaki farklılığın, MET puan ortalamaları daha düşük olan yurttan kalan öğrencilerden; BKİ puan ortalamalarındaki farklılığın ise BKİ puan ortalamaları yüksek olan, evde arkadaşları ile kalan öğrencilerden kaynaklanmış olabilir. Öğrencilerin okula ulaşım şekilleri ile BKİ puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak, okula arabayla giden öğrencilerin MET puan ortalamaları düşük bulunmuştur (Tablo 3).

Öğrencilerin spor salonunda spor yapma durumları ile MET puan ortalamaları ve BKİ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). İleri analiz sonucunda; MET puan ortalamalarındaki farklılığın spor salonunda spor yapan MET puan ortalamaları daha yüksek olan öğrencilerden; BKİ puan ortalamalarındaki farklılığın ise BKİ puan ortalamaları yüksek olan spor yapmayan öğrencilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (Tablo 3).

Öğrencilerin TV/bilgisayar başında geçirdikleri zaman ile MET puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Bilgisayar ve TV karşısında hiç zaman geçirmeyen ve 1 saatten daha az zaman geçiren öğrencilerin MET puan ortalamaları daha yüksek olarak bulunmuştur. Öğrencilerin TV/bilgisayar karşısında geçirdikleri süre ile BKİ puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 3).

TABLO 2: Öğrencilerin günlük yaşam alışkanlıklarının dağılımı.

Tanımlayıcı özellikler	n (%)
Asansör kullanma durumu	
Her zaman	67 (35,3)
Bazen	61 (32,1)
Nadiren	16 (8,4)
Hiçbir zaman	35 (18,4)
Sigara içme durumu	
Evet, her gün içerim	54 (28,4)
Ara sıra içerim	18 (9,5)
Hayır içmem	118 (62,1)
Spor salonunda spor yapma	
Haftada en az 3 gün	20 (10,5)
Haftada 1-2 gün	13 (6,8)
Nadiren	9 (4,7)
Hiç	148 (77,9)
Üniversitede (kulüpte) spor yapma	
Evet	17 (8,9)
Evet, fakat düzensiz	37 (19,5)
Hayır	136 (71,6)
Okula nasıl gidildiği	
Yürüyerek	112 (58,9)
Arabayla	44 (23,2)
Bisiklet	34 (17,9)
TV ve/veya bilgisayarda geçirilen zaman	
1 saatten az	53 (27,9)
1-3 saat	86 (45,3)
3-5 saat	9 (4,7)
5 saatten fazla	16 (8,4)
Günlük uyku	
5 saatten az	13 (6,8)
5-6 saat	58 (30,5)
7-8 saat	82 (43,2)
8 saatten fazla	37 (19,4)
Kahvaltı	
Her zaman	83 (43,7)
Ara sıra	95 (50,0)
Hiç	12 (6,3)
Öğle yemeği	
Her zaman	93 (48,9)
Ara sıra	97 (51,1)
Akşam yemeği	
Her zaman	146 (76,8)
Ara sıra	44 (23,2)
Toplam	190 (100)

TABLO 3: Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri, alışkanlıkları ve sağlık özellikleri ile MET puanı ve BKİ ortalamalarının dağılımı.

Tanımlayıcı özellikler	n (%)	MET Ort±SS	BKİ Ort±SS
Cinsiyet			
Erkek	96 (50,5)	1592,7±1970,6	20,56±4,1
Kadın	94 (49,5)	3567,1±4896,2	24,36±10,22
		MW-U=2307	MW-U=1890
		p=0,05*	p=0,01*
Kronik hastalığı olma durumu			
Evet	11 (5,8)	1662,7±1970,6	21,46±4,12
Hayır	179 (94,2)	1367,1±2796,2	20,36±3,52
		MW-U=5602	MW-U=5890
		p=0,55	p=0,61
Kaldığı yer			
Ailemle aynı evde	51 (26,8)	3081,5±4394,9	22,33±4,99
Arkadaşım ile aynı evde	32 (16,8)	2842±5675,6	27,32±16,41
Yurtta	107 (56,4)	2347,3±2463,7	21,97±3,48
		KW=5,903	KW=8,313
		p=0,05*	p=0,016*
Sigara içme durumu			
Evet, Her gün içirim	54 (28,4)	5667,6±2728,0	22,1±2,9
Ara sıra içirim	18 (9,5)	4512,0±1604,5	22,6±3,6
Hayır içmem	118 (62,1)	4378,5±3812,4	23,2±2,2
		KW=3,395	KW=2,825
		p=0,72	p=0,65
Günlük uyku			
5 saatten az	13 (6,8)	3590,7±4948,4	22,3±3,69
5-6 saat	58 (30,5)	2507,8±2487,7	24,3±1,85
7-8 saat	82 (43,2)	1887,5±1899,5	23,2±4,22
8 saatten fazla	37 (19,4)	1634,9±2621,5	23,2±1,65
		KW=2,805	KW=4,226
		p=0,55	p=0,128
Okula nasıl gidiildiği			
Yürüyerek	112 (58,9)	2658,7±4220,2	22,3±3,59
Arabayla	44 (23,2)	1211,9±2222,7	25,3±1,75
Bisiklet	34 (17,9)	2756,7±4311,9	23,1±4,2
		KW=9,128	KW=4,125
		p=0,005*	p=0,124
Motorlu taşıt			
Var	89 (46,8)	1592,7±1970,6	24,56±3,1
Yok	101 (53,2)	1567,1±2796,2	23,16±3,2
		MW-U=6602	MW-U=5190
		p=0,64	p=0,141
Konut tipi			
Müstakil	48 (25,2)	2458,7±4120,2	22,5±3,69
2-3 katlı apartman	43 (22,6)	2211,9±1322,7	24,3±1,85
4-12 katlı apartman	95 (50)	2356,7±3111,8	22,1±4,21
		KW=3,152	KW=4,125
		p=0,516	p=0,132
Asansör kullanma durumu			
Her zaman	67 (35,3)	2081,5±4394,9	22,33±4,99
Bazen	61 (32,1)	2642,0±5675,6	23,32±16,41
Nadiren	16 (8,4)	2256,2±2356,4	21,97±3,48
Hiçbir zaman	35 (18,4)	2347,3±2463,7	22,62±4,82
		KW=2,921	KW=3,322
		p=0,78	p=0,216*

devamı →

TABLO 3: Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri, alışkanlıkları ve sağlık özellikleri ile MET puanı ve BKİ ortalamalarının dağılımı (devamı).

Tanımlayıcı özellikler	n (%)	MET Ort±SS	BKİ Ort±SS
Spor salonunda spor yapma			
Haftada en az 3 gün	20 (10,5)	8657,5±4831,4	22,70±8,4
Haftada en az birkaç gün	13 (6,8)	5667,6±2728,0	21,7±1,9
Nadiren	9 (4,7)	4512±1604,5	23,4±4
Hiç	148 (77,9)	2378,5±3812,4	25,9±5,3
		KW=8,295	KW=9,910
		p=0,04*	p=0,02*
Üniversitede spor yapma			
Evet	17 (8,9)	5571,1±5747,8	22,5±8,5
Evet, fakat düzensiz	37 (19,5)	2070,6±1884,6	23,8±3,8
Hayır	136 (71,6)	32230,9±3546,2	25,5±4,8
		KW=5,800	KW=12400
		p=0,05*	p=0,002*
TV ve bilgisayarda geçirilen zaman			
1 saatten az	53 (27,9)	4666,5±8434,3	23,4±11,8
1-3 saat	86 (45,3)	3590,7±4948,4	23,2±3,7
3-5 saat	9 (4,7)	2507,8±2487,7	22,1±2,9
5 saatten fazla	16 (8,4)	1887,5±1899,5	22,6±3,6
		KW=10,805	KW=3,362
		p=0,05*	p=0,644

*p<0,05.

MET: Metabolik eş değerlik, BKİ: Beden kitle indeksi.

TARTIŞMA

DSÖ yaş aralığı 18-64 yıl olan yetişkinler için haftada en az 150 dk orta şiddetli veya en az 75 dk yoğun şiddetli aktivite önermektedir. Bu çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktiviteleri düşük düzeyde bulunmuştur. Bu sonuç, fiziksel aktivite düzeyi düşük bulunan ulusal bir araştırmayı desteklemektedir.¹⁶ Fiziksel aktivite alışkanlıkları; sosyokültürel yapı, kişisel özellikler, maddi kazanç ve sağlık durumu nedeni ile farklılıklar gösterebilir. Araştırma sonuçları bu bilgiyi desteklemekle birlikte; ek olarak yerleşkenin ilçede bulunması, öğrencilerin merkez kampüsün fiziki ve sosyal olanaklarından yararlanamıyor olması, ilçede spor alanlarının yetersizliği fiziksel inaktivitenin diğer nedenleri arasında olabilir. Daha güçlü kanıtlar için kampüsü olan bir grupla karşılaştırmalı çalışmalar yapılması gerekir.

Üniversite öğrencilerinin ilk yıllarındaki hareketsizlik deneyimi üniversite boyunca sürebilir ve hatta daha uzun sürecek hareketsiz bir yaşam tarzı modeli oluşturabilir.¹⁷ Bu çalışmada, kadın öğrenci-

lerin fiziksel aktivite düzeyi erkeklere göre belirgin bir şekilde yüksek bulunarak, yapılan bazı çalışmalardan farklılık göstermektedir.^{7,8,16,18-22} Ancak, çalışmada kadınların BKİ puan ortalamaları daha aktif olmasına rağmen, erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun nedeni, kadınların vücut yağ yüzdesi gibi bazı fiziksel ve antropometrik özelliklerinin erkeklerden farklı olması olabilir.

Çalışmada, fiziksel aktivite düzeyinin düşük olması ile öğrenci yurdunda yaşama arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Öğrenci yurtlarının aktiviteye elverişli tesisler olarak organize edilmemesinin, fiziksel aktivite açısından bir risk olduğu düşünülebilir. Çalışma verilerine göre, okula ulaşımında en tercih edilen yöntem yürüyüştür. Öğrencilerle yapılan birçok çalışmada, aktivite olarak yürüme ilk tercihler arasında yer almaktadır.^{15,23,24} Ayrıca, okula yürüyerek veya bisikletle gelen öğrencilerin MET puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu ve okula arabayla gelen öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Okula ulaşımı sağlamada arabanın kullanılmasının, fiziksel aktivite düzeyini olumsuz etkilediği düşünülebilir.

Üniversite yılları özellikle beslenme, fiziksel aktivite ve stres gibi diğer yaşamsal alışkanlıkların şekillendiği bir dönemdir. Fiziksel aktivite düzeyi ile BKİ ilişkisine baktığımızda, çalışmamızda, evde arkadaşlarıyla birlikte yaşayan grupta BKİ puan ortalamaları yüksek olarak bulunmuştur. Evde arkadaşlarıyla birlikte kalmanın beslenme alışkanlığını olumsuz etkilediği, ancak bu konuda daha ileri çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, özellikle gençlerde istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulma, sosyalleşme, tüm hayat boyunca yaşam kalitesini artırma noktalarında önemli farklar yaratabilmektedir.¹ Çalışmamızda, düzenli spor yapanların MET puan ortalamalarının hiç spor yapmayanların ise BKİ puan ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Ulaşım olanakları ve teknolojik gelişmeler, hareket gereksinimini önemli derecede azaltmaktadır. Literatürde fiziksel aktivite yetersizliğinin BKİ'yi olumsuz etkilediği ve egzersizle BKİ'nin normal seviyelerde korunabileceği bildirilmiştir.²⁵⁻²⁷

Çalışmada, TV/bilgisayar başında hiç zaman geçirmeyen ve 1 saatten daha az zaman geçiren grubun MET puan ortalamaları düşük bulundu. Literatür incelendiğinde, özellikle adolesan dönemde TV/bilgisayar başında geçirilen sürenin 2 saat ve üstü olduğu belirlenmiştir.²⁸⁻³⁰ TV/bilgisayar başında geçirilen sürenin fiziksel aktiviteyi olumsuz etkilediği söylenebilir. Öğrencilerin herhangi bir aktiviteye yönlendirilmeleri, TV/bilgisayar başında harcadıkları zamanın uzunluğunu azaltmada etkili olabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak, çalışmada; öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha aktif olmasına rağmen BKİ puan ortalamalarının yüksek olduğu, hiç spor yapmayan, evde arkadaşlarıyla birlikte yaşayan grupta BKİ puan ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Aktif spor yapanların, okula yürüyerek ya da bisiklet ile gidenlerin ve TV/bilgisayar başında az zaman geçirenlerin MET puanları daha yüksek bulunarak fiziksel aktivite düzeyine pozitif yönde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur.

Bu bağlamda, öğrencilerin fiziksel aktivite konusunda alışkanlık kazanımı ile ilgili bilgi düzeylerinin artması, fiziki alanların yapılandırılması ve öğrencilerin aktiviteye teşvik edilmesinin pozitif kazanımlar sağlayacağı düşünülmektedir. Üniversitelerdeki sportif faaliyetlerin teşviki ve fiziki ortamların iyileştirilmesi için bu ve buna benzer çalışmalarda elde edilen bilgiler rehber olarak kullanılabilir.

Teşekkür

Bu araştırma, UHOK 2018 Hemşirelik Öğrenci Kongresinde Poster bildiri olarak sunulmuştur. Öğrenciler "Nur Seda Bursalıoğlu, Hamza Alpaya, Habip Gündoğdu, Sevgi Aksoy, Ömer Kaan Demirgil ve Zekiye Ergen"e katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma

ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Emine İlaslan; **Tasarım:** Emine İlaslan; **Denetleme/Danışmanlık:** Emine İlaslan; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Emine İlaslan, Seçil Taylan, İlnur Özkan, Derya Adıbelli; **Analiz ve/veya Yorum:** Emine İlaslan, Seçil Taylan; **Kaynak Tarafması:** Emine İlaslan; **Makalenin Yazımı:** Emine İlaslan, Seçil Taylan; **Eleştirel İnceleme:** Emine İlaslan.

KAYNAKLAR

1. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi 2014. 2. Baskı. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık; 2015. p.103.
2. World Health Organization (WHO). Prevalence of insufficient physical activity. Erişim Tarihi: 28.06.2018. [Link]
3. Biddle SJH, Mutrie N. Psychological of Physical Activity: Determinants, Well-Being & Interventions. 2nd ed. New York: Taylor & Francis Group; 2008. p.428. [Crossref]
4. Ortega FB, Konstabel K, Pasquali E, Ruiz JR, Hurtig-Wennlöf A, Mäestu J, et al. Objectively measured physical activity and sedentary time during childhood, adolescence and young adulthood: a cohort study. PLoS One. 2013;8(4):e60871. [Crossref] [PubMed] [PMC]
5. Kwan MY, Cairney J, Faulkner GE, Pulleyegum EE. Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: a longitudinal cohort study. Am J Prev Med. 2012;42(1):14-20. [PubMed]
6. Sigmundová D, Chmelik F, Sigmund E, Feltlová D, Frömel K. Physical activity in the lifestyle of Czech university students: Meeting health recommendations. Eur J Sport Sci. 2013;13(6):744-50. [Crossref] [PubMed] [PMC]
7. El-Gylany AH, Badawi K, El-Khawaga G, Awadalla N. Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. East Mediterr Health J. 2011;17(8):694-702. [Crossref] [PubMed]
8. Liu H, Dai X. Correlation between physical activity and self-efficacy in Chinese university students. Journal of Sport Psychology. 2017;26(4):110-4.
9. Quadros TM, Petroski EL, Silva-Silva DA, Pinheiro-Gordia A. Prevalence of physical inactivity among Brazilian university students: association with sociodemographic variables. Rev Salud Publica (Bogota). 2009;11(5):724-33. [Crossref] [PubMed]
10. Rouse PC, Biddle SJH. An ecological momentary assessment of the physical activity and sedentary behavior patterns of university students. Health Education Journal. 2010;69(1):116-25. [Crossref]
11. Telama R, Yang X, Viikari J, Välimäki I, Wanne O, Raitakari O. Physical activity from childhood to adulthood: a 21 year tracking study. Am J Prev Med. 2005;28(3):267-73. [Crossref] [PubMed]
12. Gómez-López M, Gallegos AG, Extremera AB. Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. J Sports Sci Med. 2010;9(3):374-81. [PubMed]
13. Martínez-Lemos RI, Puig-Ribera AM, García-García O. Perceived barriers to physical activity and related factors in Spanish university students. Open J Prev Med. 2014;4:164-74. [Crossref]
14. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Med Sci Sports Exerc. 2003;35(8):1381-95. [Crossref] [PubMed]
15. Öztürk M. [Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi]. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi 2005. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı; 2005.
16. Ölçücü B, Vatanser Ş, Özcan G, Çelik A, Paktaş Y. [The relationship between depression, anxiety and physical activity level among university students]. International Journal of Turkish Education Sciences. 2015;4:294-303.
17. Bray SR, Born HA. Transition to university and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being. J Am Coll Health. 2004;52(4):181-8. [Crossref] [PubMed]
18. Arslan SA, Daşkapan A, Çakır B. [Specification of nutritional and physical activity habits of university students]. TAF Prev Med Bull. 2016;15(3):171-80. [Crossref]
19. Yıldırım İ, Özşevik K, Özer S, Canyurt E, Torop Y. [The correlation between physical activities and depression status among the university students]. Niğde University Journal of Education and Sport Sciences. 2015;9(Özel Sayı):32-9.
20. Kızarcı O, Kargün M, Togo OT, Biner M, Pala A. [The examining of the physical activity level of the university students]. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2016;1(1):63-74. [Crossref]
21. Fagaras S, Radu L, Vanvu G. The level of physical activity of university students. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2015;197:1454-7. [Crossref]
22. Zaccagni L, Masotti S, Donati R, Mazzoni G, Gualdi-Russo E. Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. J Transl Med. 2014;12:42. [Crossref] [PubMed] [PMC]
23. Vassigh G. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları İle Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2012.
24. Oğuz S, Çamcı G, Yılmaz RK. [State of university student' physical activity and knowing the effect of physical activity on heart health]. GÜSBDD. 2018;7(1):54-61.
25. Soyuer F, Ünal D, Elmalı F. [Physical activity in normal weight and obese university students]. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2010;7(2):1-11.
26. Alricsson M, Landstad BJ, Romild U, Gundersen KT. Physical activity, health, BMI and body complaints in high school students. Minerva Pediatr. 2008;60(1):19-25. [PubMed]
27. Byrd-Williams C, Kelly LA, Davis JN, Spruijt-Metz D, Goran MI. Influence of gender, BMI and Hispanic ethnicity on physical activity in children. Int J Pediatr Obes. 2007;2(3):159-66. [Crossref] [PubMed]
28. Akman M, Tüzün S, Ünal PC. [Healthy eating patterns and physical activity status of adolescents]. Nobel Med. 2012;8(1):24-9.
29. Özmen D, Çetinkaya AÇ, Ergin D, Şen N, Erbay PD. [Eating habits and body weight control behaviors of high school students]. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni. 2007;6(2):98-105.
30. Vadeloo M, Zhu L, Quatromoni PA. Diet and physical activity patterns of school-aged children. J Am Diet Assoc. 2009;109(1):145-51. [Crossref] [PubMed]