

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersize yönelik tutumları ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi

Furkan ÇAKIR^a, Hatice YORULMAZ^b

ÖZET

Amaç: Araştırma sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz tutumları ve fiziksel aktivite (FA) düzeylerinin incelenmesi amacıyla tanımlayıcı çalışma olarak gerçekleştirilmiştir. **Yöntem:** Çalışma iki vakıf üniversitesinin sağlık bilimleri fakültesinde 2023-2024 bahar yarıyılında eğitim gören 1024 öğrenci ile tamamlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Formu ve Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği (EYEO) kullanılarak veri toplanmıştır. **Bulgular:** Öğrencilerin yaş ortalaması 21.09 ± 1.77 , %83.9'unun kız öğrenci olduğu, %30.6'sının Hemşirelik bölümünde, %35.5'inin 1. sınıf öğrencisi olduğu, %19.3'nün kilolu kategoride olduğu, %28.7'sinin sigara tükettiği, %32.2'sinin yaptıkları spor dalı olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin %39.6'sı spor yapmak için zamanının olmadığını belirtmiştir. UFAA bulgularına göre, öğrencilerin %18.07'sinin inaktif, %51.46'sının orta aktif, %30.47'sinin çok aktif olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin, FTR bölümü öğrencilerinin ve 1.sınıf öğrencilerin diğerlerine göre daha yüksek oranda çok aktif grubunda olduğu görülmüştür. Katılımcıların sınıf değişkeni dışında, diğer değişkenlerde EYEO skorları arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Çok aktif grup ile EYEO yarar skoru arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. **Sonuç:** Bu çalışmada öğrencilerin çoğunluğunun orta aktif olduğu görülmüştür. Öğrencilerin büyük bir kısmı da yaptıkları spor dalının olmadığını, spor yapmak için zamanlarının olmadığını belirtmiştir. Çalışma, egzersiz yarar algısı yüksek olan öğrencilerin çok aktif grupta olduğunu da göstermiştir. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri topluma örnek oluşturacağı için egzersizin algılanan engellerini ortadan kaldırmak için fiziksel aktivitenin yer aldığı dersler ve faaliyetler artırılmalı, öğrenciler fiziksel aktivitenin yararları hakkında bilinçlendirilmeli ve teşvik edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, öğrenciler, sağlık

Examination of exercise attitudes and physical activity levels of Health Sciences Faculty students

ABSTRACT

Objective: This descriptive study was conducted to examine exercise attitudes and physical activity (PA) levels of students in the faculties of health sciences. **Method:** The study was completed with 1024 students in the faculties of health sciences at two foundation universities during the 2023-2024 spring semester. Data were collected using the Personal Information Form, a short form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and the Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS). **Results:** The mean age of students was 21.09 ± 1.77 ; 83.9% were female, 30.6% were nursing students, and 35.5% were first-year students. Additionally, 19.3% were overweight, 28.7% smoked, and 32.2% reported not engaging in any sports. A total of 39.6% stated that they did not have time to exercise. According to IPAQ findings, 18.07% were inactive, 51.46% moderately active, and 30.47% very active. Male students, physiotherapy students, and first-year students were found to be in the very active group at a higher rate compared to others ($p < 0.01$). Except for class level, there was no significant difference in EBBS scores across other variables ($p > 0.05$). A significant relationship was found between being in the very active group and higher exercise benefit scores ($p < 0.01$). **Conclusion:** The majority of students were moderately active. Many also reported not participating in any sports and lacking time for exercise. Students with higher perceived exercise benefits were more likely to be very active. Since health sciences students serve as role models for society, PA-related courses and activities should be increased, and students should be informed and encouraged regarding the benefits of exercise.

Keywords: Exercise, students, health

Geliş Tarihi: 22.04.2025

Kabul Tarihi: 18.06.2025

^aİstanbul Bilgi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye e-posta: furkan.cakir@bilgi.edu.tr ORCID: 0000-0002-2853-3269

^bHaliç Üniversitesi, Tıp Fakültesi Fizyoloji ABD, İstanbul, Türkiye e-posta: haticeyorulmaz@halic.edu.tr ORCID: 0000-0002-0550-9899

Sorumlu yazar/Correspondence: Hatice YORULMAZ e-posta: haticeyorulmaz@halic.edu.tr

Atıf/Citation: Çakır F, Yorulmaz H. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz tutumları ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi 2025;7(2):81-88.

GİRİŞ

Bireylerin çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yaşlılığa kadar düzenli spor ve egzersiz yapmaları, bedensel sağlığın korunması açısından son derece önemlidir. Düzenli ve sürekli gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin hastalıklardan korunmada etkili olduğu ve vücut ağırlığını dengelemede rol oynadığı bilinmektedir. Fiziksel aktivite düzenli bir şekilde yapıldığında fizyolojik etkiler yanında, zihinsel ve duygusal sağlığı da olumlu yönde etki etmektedir.^{1,2} Planlı ve programlı uygulanan fiziksel aktivite faaliyetleri gençlerin sağlıklı olmasının yanında, kronik hastalıkların azaltılmasına ve aynı zamanda sosyalleşmesine olanak tanır.³

Fiziksel aktivite genç bireylerde, özellikle üniversite öğrencilerinde genel iyilik halinde iyileşmelerle ilişkilendirilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılmanın stres gidermeye, kaygıyı azaltmaya ve genel enerji restorasyonuna büyük ölçüde katkıda bulunduğu ve bu faydaların özellikle üniversite yaşamına özgü akademik zorluklar üzerinde önemli bir değeri olduğunu vurgulanmaktadır.⁴ Fiziksel aktivitenin üniversite öğrencileri arasında yoğun dersler ve çalışma saatleri nedeniyle yaygın bir sorun olan uzun süreli hareketsiz davranışın olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir. Hareketsiz yaşam tarzına yatkınlık, öğrencileri kardiyovasküler hastalıklar ve ruh sağlığı sorunları da dahil olmak üzere çeşitli sağlık risklerine yatkın hale getirebilir.⁵ Bu nedenle, fiziksel aktivite müdahalelerinin geliştirilmesi, bu risklere karşı koymada ve daha bütünsel bir eğitim yaklaşımına katkıda bulunmada kritiktir.

Birçok bireyin egzersizin faydalarını yeterince algılamaması ve çeşitli engelleri daha belirgin şekilde deneyimlemesi nedeniyle yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadığı bilinmektedir.⁶ Üniversite ortamı, öğrencileri fiziksel aktiviteye teşvik etmek için çeşitli fırsatlar sunmasına rağmen, öğrencilerin egzersiz yapma alışkanlıkları, bu konudaki algıları ve tutumlarına ilişkin verilerin sınırlı olması, fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik müdahalelerin planlanmasını kısıtlamaktadır.⁷ Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından fiziksel aktiviteye ve egzersize karşı algılarını ve tutumlarını değerlendirmek, onları doğru yönlendirme ve desteklemeyi sağlamak açısından önem arz etmektedir.⁸ Bu çalışmada, sağlık bilimleri fakültesinden Hemşirelik, Beslenme ve Diyetetik, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (FTR), Ebelik bölümlerinde okuyan öğrencilerin egzersiz tutumları ve fiziksel aktivite düzeyleri ve profillerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu araştırma tanımlayıcı türde bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini, İstanbul'da iki vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesinde 2023-2024 eğitim-öğretim bahar yarıyılında öğrenim gören 1180 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmaya dahil edilme kriterleri olarak Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencisi olmak ve çalışmaya katılmaya istekli olmak olarak belirlenmiştir. Araştırmada olasılıksız örneklem metodu seçilmiş olup, evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan 1024 öğrenci katılmıştır. Anketi cevaplamak istemeyen öğrencilerin olması sebebiyle evreninin %86.8'ine ulaşıldığı görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Formu ve Egzersiz Yarar-Engel Ölçeği (EYEÖ) kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Araştırmaya katılmadan önce tüm sorulara yanıt vermekle yükümlü olan tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcılara araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formunda 'yaş, cinsiyet, sınıf, beden kitle indeksi, bölüm, sınıf, kalınan yer, gelir durumu, sigara ve enerji içeceği tüketimi, yapılan spor dalları, sporu zorlaştıran faktörler' soruları yöneltilmiştir. Vücut Kitle İndeksi boyun karesinin vücut ağırlığına oranı (kg/m^2) formülü ile hesaplanmıştır. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) değerleri 18 ile 25 arasında olan bireyler 'normal', 25 ile 29.9 arasında bulunan bireyler 'kilolu', 30 ve üzerindeki değerlere sahip bireyler ise 'obez' olarak sınıflandırılmaktadır.⁹

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Formu: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Formu, 15-65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.¹⁰ Türkiye'de anketin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması mevcuttur ve kullanılmaktadır.¹¹ Anket kapsamında tüm fiziksel aktivitelerin değerlendirilmesinde, her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika süreyle gerçekleştirilmesi temel ölçüt olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi hesaplanırken dakika, gün ve her bir aktivite için istirahat oksijen tüketimi katsayısı (MET değeri) çarpılarak "MET-dakika/hafta" skoru elde edilmektedir. Bu skora göre katılımcılar; inaktif (<600 MET-dk/hafta), orta düzeyde aktif (600-3000 MET-dk/hafta) ve çok aktif (>3000 MET-dk/hafta) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Bu sınıflama, IPAQ puanlama kriterlerine göre yapılmıştır.¹⁰

Tablo 1. Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri

Değişken	Ort	SS	Min-Maks
Yaş	21.09	1.77	18-25
Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kız	859	83.9
	Erkek	165	16.1
VKi	Zayıf	139	13.6
	Normal	687	67.1
	Kilolu	198	19.3
Bölüm	Beslenme ve Diyetetik	252	24.6
	Ebelik	204	19.9
	FTR	255	24.9
	Hemşirelik	313	30.6
Sınıf	1	364	35.5
	2	212	20.7
	3	215	21.0
	4	233	22.8
Kalınan yer	Evde aileyle	690	67.4
	Evde yalnız	107	10.4
	Yurtta arkadaşlarla	227	22.2
Gelir Durumu	Gelir giderden fazla	293	28.6
	Gelir gidere eşit	583	56.9
	Gelir giderden az	148	14.5
Enerji içeceği tüketimi	Evet	64	6.3
	Hayır	960	93.8
Sigara tüketimi	Evet	294	28.7
	Hayır	730	71.3
Alkol tüketimi	Evet	255	24.9
	Hayır	769	75.1
Spor Dalı	Yapmayan	330	32.2
	Yürüyüş/koşu	432	42.2
	Takım sporları	60	5.9
	Fitness/plates	83	8.1
	Birden fazla sayıda	119	11.6
Spor yapmayı zorlaştıran faktörler	Zorlaştıran bir faktör yok	337	32.9
	Zamanım yok	405	39.6
	İlğim yok	116	11.3
	Spor salonu imkanım yok	16	1.6
	Zorlanıyorum (Nefes darlığı vb.)	59	5.8
	Maddi imkan yok	30	2.9
	İhtiyacım olduğunu düşünmüyorum	39	3.8
	Sakatlığım var	22	2.1
UFAA Kategorisi	İnaktif	185	18.07
	Orta aktif	527	51.46
	Çok aktif	312	30.47
Değişken	Alt Bileşen	Ort	SS
EYEÖ	Yarar Skoru	93.12	14.04
	Engel Skoru	33.45	8.44

Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma, Tanımlayıcı İstatistikler

Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği (EYEÖ): Sechrist ve ark. (1987) tarafından bireylerin egzersizin yararları ve engellerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilen EYEÖ, egzersizin algılanan faydalarını ve engellerini değerlendiren bir ölçüm aracıdır.¹² Ölçekten elde edilen toplam puan ne kadar yüksekse, bireyin egzersizin yararlarını o kadar iyi kavradığı kabul edilmektedir. Türkiye’de ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ortabağ ve ark. (2010) tarafından gerçekleştirilmiş olup, Cronbach alfa katsayısı 0.95 olarak belirlenmiştir.¹³ Likert formatında yapılandırılan (1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Katılıyorum, 4= Kesinlikle katılıyorum) ve toplam 43 maddeden oluşan ölçek, Egzersiz Yarar Ölçeği ve Egzersiz Engel Ölçeği olmak üzere iki bileşenden meydana gelmektedir. Her bir alt

boyut bağımsız olarak değerlendirilebilmektedir. Egzersiz Yarar Ölçeği; hayatı geliştirme, fiziksel performans, psikolojik görüş, sosyal etkileşim ve koruyucu sağlık olmak üzere beş alt boyuttan oluşurken, Egzersiz Engel Ölçeği; egzersiz çevresi, zaman harcama, fiziksel çaba ve aile engeli olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Egzersiz Yarar Ölçeği toplam puanı 29-116 arasında, Egzersiz Engel Ölçeği toplam puanı ise 14-56 arasında değişmektedir. Egzersiz Yarar Ölçeği’nden elde edilen toplam puanın yüksek olması, bireyin egzersizin faydalarına yönelik algısının yüksek olduğunu gösterirken, Egzersiz Engel Ölçeği’nden elde edilen toplam puanın yüksek olması, bireyin egzersize yönelik engel algısının daha fazla olduğunu ifade etmektedir.¹³

Tablo 2. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin UFAA kategorilerine göre karşılaştırılması

Değişken	Kategori	UFAA kategori			Test Değerleri χ^2 / p	
		İnaktif	Orta aktif	Çok aktif		
Cinsiyet	Kadın	n	158	473	228	40.7/0.000*
		%	18.4	55.1	26.5	
	Erkek	n	27	54	84	
		%	16.4	32.7	50.9	
VKİ	Zayıf	n	25	79	35	7.36/0.11
		%	18.0	56.8	25.2	
	Normal	n	124	360	203	
		%	18.0	52.4	29.5	
Bölüm	Kilolu	n	36	88	74	39.9/0.000*
		%	18.2	44.4	37.4	
	Beslenme ve Diyetetik	n	33	150	69	
		%	13.1	59.5	27.4	
Sınıf	Ebelik	n	45	111	48	27.9/0.000*
		%	22.1	54.4	23.5	
	FTR	n	36	107	112	
		%	14.1%	42.0	43.9	
Kalınan yer	Hemşirelik	n	71	159	83	10.58/0.032
		%	22.7	50.8	26.5	
	1	n	53	171	140	
		%	14.6	47.0	38.5	
Gelir Durumu	2	n	31	127	54	10/0.04*
		%	14.6	59.9	25.5	
	3	n	43	118	54	
		%	20.0	54.9	25.1	
Enerji İçeceği Tüketimi	4	n	58	111	64	9.25/0.01*
		%	24.9	47.6	27.5	
	Evde aileyle	n	117	370	203	
		%	17.0	53.6	29.4	
Sigara Tüketimi	Evde yalnız	n	29	41	37	2.09/0.35
		%	27.1	38.3	34.6	
	Yurtta arkadaşlarla	n	39	116	72	
		%	17.2	51.1	31.7	
Enerji İçeceği Tüketimi	Gelir giderden fazla	n	45	158	90	9.25/0.01*
		%	15.4	53.9	30.7	
	Gelir gidere eşit	n	111	308	164	
		%	19.0	52.8	28.1	
Sigara Tüketimi	Gelir giderden az	n	29	61	58	2.09/0.35
		%	19.6	41.2	39.2	
	Evet	n	174	504	282	
		%	18.1	52.5	29.4	
Sigara Tüketimi	Hayır	n	11	23	30	9.25/0.01*
		%	17.2	35.9	46.9	
	Evet	n	49	146	99	
		%	16.7	49.7	33.7	
Sigara Tüketimi	Hayır	n	136	381	213	2.09/0.35
		%	18.6	52.2	29.2	

Ki-kare testi, *: p<0.05

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, VKİ, bölüm, kalınan yer, gelir durumu, enerji içeceği tüketimi, sigara tüketimi değişkenlerine göre EYEÖ yarar ve engel skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05). 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin EYEÖ engel skorlarının, 3. ve 4. sınıf öğrencilerine oranla daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur (Tablo 3).

Öğrencilerin UFAA Değerlendirmeleri ve EYEÖ Ölçeği Arasındaki ilişkiyi saptamak üzere yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, çok aktif grup ile EYEÖ yarar skoru arasında anlamlı ilişki saptanmıştır (p<0.01) (Tablo 4).

TARTIŞMA

Fiziksel aktivite eksikliği kalp-damar rahatsızlıkları, obezite, diyabet gibi birçok hastalık için büyük risk faktörü olsa da fiziksel aktivite giderek azalmaktadır. Vakıf üniversitesinde Sağlık Bilimleri Fakültesinin Hemşirelik, Beslenme ve Diyetetik, FTR, Ebelik bölümlerinde okuyan öğrencilerin egzersiz tutumları ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığımız çalışmada, öğrencilerin VKİ değerlerine göre %19.3'ünün fazla kilolu olduğu saptanmıştır. Öcalan ve ark (2020) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin %16.6'sının fazla kilolu olduğu görülmüştür.¹⁴ Göktaş ve ark (2023) benzer şekilde %16'sının fazla kilolu olduğunu saptamıştır.¹⁵

Tablo 3. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin EYEÖ puanları ile karşılaştırılması

Değişken		EYEÖ - Yarar skoru		EYEÖ - Engel skoru	
		Ort	SS	Ort	SS
Cinsiyet	Kadın	92.98	13.80	33.3	8.46
	Erkek	93.86	15.26	34.27	8.27
VKİ	Test değerleri t/p		0.74/0.45		0.79/0.17
	Zayıf	92.14	13.44	33.74	9.22
	Normal	93.52	14.09	33.33	8.23
	Kilolu	92.43	14.28	33.68	8.59
Bölüm	Test değerleri F/p		0.85/0.42		0.22/0.79
	Beslenme ve Diyetetik	93.43	13.41	33.52	8.89
	Ebelik	91.98	13.95	33.26	7.44
	FTR	93.58	13.58	33.64	8.25
	Hemşirelik	93.24	14.96	33.37	8.85
Sınıf	Test değerleri F/p		0.58/0.62		0.9/0.96
	1	93.25	13.76	32.76	8.14
	2	93.02	13.16	31.79	7.96
	3	91.60	14.48	34.71	8.52
	4	94.42	14.77	34.88	8.87
Kalanın Yer	Test değerleri F/p		1.52/0.20		7.51/0.001*
	Evde aileyle	93.51	13.71	33.51	8.58
	Evde yalnız	92.39	12.82	33.86	7.65
	Yurtta arkadaşlarla	92.27	15.50	33.07	8.37
Gelir durumu	Test değerleri F/p		0.82/0.44		0.37/0.68
	Gelir giderden fazla	92.36	14.24	34.01	8.95
	Gelir giderine eşit	93.62	13.65	33.35	8.35
	Gelir giderden az	92.66	15.12	32.76	7.69
Enerji içeceği tüketimi	Test değerleri F/p		0.87/0.41		1.19/0.30
	Evet	93.03	13.94	33.51	8.45
	Hayır	94.52	15.45	32.66	8.17
Sigara tüketimi	Test değerleri t/p		0.82/0.41		0.77/0.43
	Evet	93.11	14.71	33.61	8.25
	Hayır	93.12	13.77	33.39	8.51
Test değerleri t/p		0.01/0.98		0.38/0.70	

t/p: bağımsız t-testi değerleri, F/p: Tek yönlü ANOVA testi değerleri *: Tukey Testi, 1-3., 1-4., 2-3., 2-4. sınıflar arası fark, p<0.001

Tablo 4. Öğrencilerin UFAA değerlendirmeleri ve EYEÖ arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Değişken		EYEÖ - Yarar skoru		EYEÖ - Engel skoru	
		r	p	r	p
Çok aktif	r	0.243**		-0.042	
	p	0.000		0.180	
Orta aktif	r	0.056		-0.024	
	p	0.073		0.435	
İnaktif	r	0.059		0.027	
	p	0.058		0.383	

p<0.01:**, r: Korelasyon katsayısı, Pearson korelasyon analizi

Gençlerde özellikle sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi ve sürdürülmesi için, VKİ değerlerinin normal aralıklarda olması önemlidir. Bu çalışmaya katılan öğrencilerin %42.2'sinin yürüyüş/koşu, %8.1' inin Fitness/pilates, %5.9'unun takım sporları, %11.6'sının birden fazla sayıda aktivite ile uğraştığı ancak, %32.2'sinin yürüyüş dahil yaptıkları spor dalı olmadığı görülmüştür. Oğuz ve ark. (2018) çalışmasında öğrencilerin fiziksel aktivite olarak %54.1'inin yürüme, %14.9'unun fitness, %13.4'ünün futbol, %11.4'ünün ise diğer aktivite çeşitlerini yaptıkları belirlenmiştir.¹⁶ UFAA değerlendirmesi bulgularımızda bunu desteklemekte, öğrencilerin %18.07'sinin inaktif, %51.46'sının orta aktif, %30.47'sinin çok aktif grupta olduğu görülmüştür. Sağlık açısından faydalı olabilmesi için fiziksel aktivitelerin düzenli ve belirli bir şiddette yapılması gerekmektedir. Çalışmamızdaki öğrencilerin yaklaşık beşte birinin inaktif oldukları gözlenmektedir. Çalışmamıza katılan öğrencilerin aynı zamanda Sağlık

Bilimleri Fakültesi öğrencisi olduğu düşünülürse bu oran ne yazık ki çok yüksek görünmektedir.

Erkek öğrencilerin %50.9'unun çok aktif grubunda olmasına rağmen kız öğrencilerin %26.5'inin çok aktif grupta olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin %32.7'sinin orta aktif, kız öğrencilerin %55.1'inin orta aktif grupta olduğu görülmüştür. Toplumun genelinde kadınların fiziksel aktivite seviyeleri daha düşüktür. Yapılan bir çalışmada kadınların aktivite düzeyleri %16.8'inin düşük seviyede, %61.6'sının orta seviyede ve %21.6'sının yüksek seviyede olarak bulunmuş ve ortalama oturma süresinin kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kız öğrencilerde antropometrik özellikler ve vücut yağ oranının erkeklerden farklı olması da cinsiyetlerin arasındaki bu farklılığın nedenlerinden olabilir. Özellikle genç yaşta kadınlar orta ve şiddetli seviyede fiziksel aktiviteyi arttırmanın, sağlıkla ilgili yaşam kalitesini yükseltmede önemli olduğu sonucuna varılmıştır.¹⁷

Toplunun genelinde kadınların fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin daha düşük olması; geleneksel cinsiyet rolleri, kadınların beden algısı, güvenlik endişeleri, sportif alanlara erişim kısıtlılığı ve toplumsal beklentilerle doğrudan ilişkilendirilebilir.

Öğrencilerin VKİ ile UFAA kategori dağılımları arasında fark bulunmamıştır. Kadioğlu ve Uncu (2017), Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada benzer sonuç elde edilmiştir.¹⁸ Fiziksel aktivite kilo alımından korunma tek başına etkili olduğu gösterilmemiştir. Beslenme, genetik ve davranışsal faktörlerin hepsi vücut kompozisyonunu etkilemektedir. Kilo kaybı için diyet kısıtlaması da etkili yollardan bir diğeridir.¹⁹

FTR bölümü öğrencilerinin %43.9'unun çok aktif grupta olduğu bulundu. Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin %13.1'i, FTR öğrencilerinin ise %14.1'i inaktif grupta olmasına karşın bu oran hemşirelik öğrencileri için %22.7, ebelik öğrencileri için ise %22.1 idi. Bu sonuçlar FTR öğrencilerinin fiziksel olarak istenilen düzeyde aktif olma oranının diğer bölümlere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ebelik ve Hemşirelik öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinin inaktif durumda olma oranı diğer bölümlere göre daha yüksektir. Tekin ve Ören (2024) FTR öğrencileri ile yaptıkları çalışmada katılımcıların çoğunluğunun ortalama fiziksel aktivite düzeyleri, orta fiziksel aktivite grubunda olduğu gösterilmiştir.²⁰ FTR bölümü öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik çok sayıda ders alması ve bölüm öğrencilerinin erkek ağırlıklı olması buna etken olabilir.

Birinci sınıf öğrencilerinin %38.5'inin çok aktif grupta olduğu, 4.sınıf öğrencilerinin ise %24.9'unun inaktif grupta olduğu saptandı. Aynı zamanda 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin EYEÖ engel skorlarının, 3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu bulundu. Engel skorlarının düşük olması öğrencilerin egzersize yaklaşımlarının daha pozitif olduğunu göstermektedir. Bu durum sınıf ilerledikçe bölümlerin okunmasındaki zorluk ve fiziksel iş yükünün fazlalığından kaynaklanabilir. Şahin (2022) çalışmasında, eğitim süreçlerinin başındaki öğrencilerin son sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde şiddetli fiziksel aktivite gerçekleştirdiğini belirlemiştir. Bu durumun, son sınıf öğrencilerinin meslek sahibi olabilmek için çeşitli sınavlara hazırlanma süreçleriyle ilişkili olabileceği bildirilmiştir.²¹ Son sınıf öğrencilerinin meslekleri ile alakalı yoğun staj ve eğitim programlarına katılmaları buna neden olabilir. Geliri giderinden az olan öğrencilerin %39.2'sinin çok aktif grupta olduğu saptandı. Evde yalnız yaşayan öğrencilerin ailesi ve yurttaki arkadaşları ile kalan öğrencilerden daha yüksek oranda çok aktif grupta yer aldığı görülmüştür.

Üniversite eğitim hayatının yanında ev yaşantısının getirdiği sorumluluklar buna neden olmuş olabilir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılıkların belirlenmesinde, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin ücretli spor tesislerinden yararlanabilmesi ve maliyeti yüksek spor branşlarını tercih edebilmesinin etkili olduğu düşünülmektedir.²² Çalışmadaki öğrencilerin sigara kullanım %28.7 olup oranı yüksektir. Öğrencilerin sigara tüketimi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki bulunmamasına rağmen, enerji içeceği tüketmeyenlerin %46.9'unun daha fazla oranda çok aktif grupta olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri arasında enerji içeceği tüketiminin başlıca nedenleri arasında uyanık kalma, sınavlara çalışma ve spor aktivitelerinde daha fazla enerji harcama yer almaktadır. Ancak gençler arasında enerji içeceğinin genellikle alkolle birlikte çok fazla tüketildiği, enerji içecekleri konusunda bilinçli olmadıkları gösterilmiştir.²³

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkeni dışında cinsiyet, VKİ, bölüm, kalınan yer, gelir durumu, enerji içeceği tüketimi, sigara tüketimi değişkenlerine göre EYEÖ yarar ve engel skorları arasında fark bulunmadı. Bu durum öğrencilerin egzersiz yarar/engel bakışlarının benzer olduğunu düşündürmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini etkileyen çok fazla parametre bulunmaktadır. Literatürde egzersiz engellerinin sebepleri (1) zaman eksikliği/çok meşgul olma, (2) enerji eksikliği/çok yorgun olma ve (3) motivasyon/istek eksikliği olarak belirtilmiştir.²⁴ Ayrıca kötü sağlık, düşük motivasyon, ağrı, yorgunluk, egzersizden keyif alamama ve kötü hava koşullarının yanı sıra zaman eksikliğinin de egzersiz engelleri olduğu belirtilmiştir.²⁵ Çalışmaya katılan 1024 öğrenci arasında sporu en çok zorlaştıran faktör olarak 'zamanım yok' seçeneği %39.6 (n=405) ile en yüksek oranda olduğu görülmüştür. 'İlgim yok' seçeneği %11.3 (n=116) oranında ifade edilirken, 'spor salonu imkanım yok' diyenlerin oranının %1.6 (n=16) olduğu görülmüştür. 'Zorlanıyorum (nefes darlığı, diz ağrısı vb.)' yanıtını verenlerin oranı %5.8 (n=59), 'maddi imkanım yok' diyenlerin oranı %2.9 (n=30), 'ihtiyacım olduğunu düşünmüyorum' diyenlerin oranı %3.8 (n=39) ve 'sakatlığım var' yanıtını verenlerin oranı ise %2.1 (n=22) olarak belirlenmiştir.

UFAA değerlendirmelerine göre fiziksel aktivite seviyesi yeterli olan, yani sağlık açısından yararlı olan grup, çok aktif gruptur. Öğrencilerin çok aktif grup puanları ile EYEÖ yarar skoru arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu sonuç egzersiz yarar algısı yüksek olanların fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek ve sportif faaliyetlere katılımının daha fazla oranda olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin egzersize dair tutumlarını etkileyen engel ve yarar algılarının anlamının, davranışsal değişim stratejilerinin oluşturulmasında kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak üniversite okuyan gençlerde giderek yaygın hale gelen sosyal medya kullanımı, video tabanlı oyunlarla çok fazla vakit geçirilmesi fiziksel ve sosyal aktivitelere ilgiyi azaltmıştır. Spor, üniversite öğrencilerinde sosyalleşme sürecine olumlu katkılar sağlayabilir. Öğrenciler egzersizin kilo yönetimi, kas, kemik sağlığı gibi klinik parametrelerde yararlı etkileri konusunda bilinçlendirilmelidir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, üniversitelerde öğrenci özelliklerine göre yapılandırılmış fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesi, egzersize yönelik farkındalık eğitimlerinin artırılması ve sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin aktif yaşam konusunda rol model olmalarının desteklenmesi önerilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma sonuçları, anketlerin uygulandığı zaman diliminde öğrencilerin verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır. Dahil edilen katılımcıların çoğunun kız öğrenci olması bu çalışmanın sınırlılıklarından biridir.

Etik Hususlar

Araştırma için İstanbul Bilgi Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 03.04.2024 tarihli ve 2024-40162-090 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır. Katılımcılardan Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu ile onay alınmıştır. Araştırma süresince bireysel hakların korunması gerektiğinden insan hakları Helsinki Deklarasyonu'na sadık kalınmıştır.

Yazar Katkıları

Çalışma fikri/tasarımı: FÇ, HY

Veri toplama: FÇ, HY

Veri analizi ve yorumlama: FÇ, HY

Literatür tarama: FÇ, HY

Eleştirel inceleme: FÇ, HY

Son onay ve sorumluluk: FÇ, HY

Çıkar çatışması: Yazarlar çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemiştir.

KAYNAKLAR

1. Gordon BR, McDowell CP, Lyons M, Herring MP. Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial. *Sci Rep*. 2020;10(1):17548.
2. Kite J, Huang BH, Laird Y, Grunseit A, McGill B, Williams K, et al. Influence and effects of weight stigmatisation in media: A systematic. *EClinicalMedicine*. 2022;48:101464. <https://doi.org/10.1016/j.eclinnm.2022.101464>

3. Menteş E, Menteş B, Karacabey K. Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2011; 8 (2): 963-77.
4. Guo S, Fu H, Guo K. Effects of physical activity on subjective well-being: the mediating role of social support and self-efficacy. *Front Sports Act Living*. 2024;6:1362816. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1362816>
5. Ogale R, Kadre R, Kumardhas V, Rao P, Sridhar S, Kannan M. Perception of health promotion practices among the faculty of selected university, Ras Al Khaimah, United Arab Emirates. *Int J Stud Nurs*. 2019;4(3):81. <https://doi.org/10.20849/ijsn.v4i3.624>
6. Lovell GP, El Ansari W, Parker JK. Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *Int J Environ Res Public Health*. 2010;7(3):784-98. <https://doi.org/10.3390/ijerph7030784>
7. Dalibalta S, Davison G. Perceived exercise benefits and barriers of a mixed student population in the United Arab Emirates. *Int J Sci Res Innov Technol*. 2016;3:115-39.
8. Benaich S, Mehdad S, Andaloussi Z, Boutayeb S, Alamy M, Aguenau H. Weight status, dietary habits, physical activity, screen time and sleep duration among university students. *Nutr Health*. 2021;27(1):69-78. <https://doi.org/10.1177/0260106020960863>
9. WHO Expert Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *Lancet*. 2004;363(9403):157-63. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)15268-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)15268-3)
10. 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. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
11. Kargün M, Togo OT, Biner M, Pala A. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2016;1(1):61-72. <https://doi.org/10.22396/sbd.2016.6>
12. Sechrist KR, Walker SN, Pender NJ. Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Res Nurs Health*. 1987;10(6):357-65. <https://doi.org/10.1002/nur.4770100603>
13. Ortabag T, Ceylan S, Akyüz A, Bebiş H. The validity and reliability of the exercise benefits/barriers scale for Turkish military nursing students. *South Afr J Res Sport Phys Educ Recreat*. 2010;32(2):55-70. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v32i2.59297>
14. Öcalan D, Ceylantekin Y, Kunduracılar Z, Doğan T. Üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi, tükenmişlik düzeyi ve iyilik hâli arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk J Diabetes Obes*. 2020;4(3):270-78. <https://doi.org/10.25048/tudod.685181>
15. Göktaş A, Çaynak S, Şimşek Arslan B. Üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi ile psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama ve benlik

- saygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Rahva J Tech Soc Stud.* 2023;3(2):125-34.
16. Oğuz S, Çamcı G, Yılmaz RK. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumu ve fiziksel aktivitenin kalp sağlığına etkisini bilme durumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2018;7(1):54-61.
17. Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Derg.* 2011;12:145-50. <https://doi.org/10.18229/ktd.34902>
18. Kadioğlu UB, Uncu, F. Body mass index and physical activity levels of female university students in health sciences faculty. *J Curr Res Health Sect.* 2017;7(2):133-42. <https://doi.org/10.26579/jocrehes.7.2.11>
19. Cheng CC, Hsu CY, Liu JF. Effects of dietary and exercise intervention on weight loss and body composition in obese postmenopausal women: A systematic review and meta-analysis. *Menopause.* 2018;25(7):772-82.
20. Tekin F, Kılavuz Ören G. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, sağlık okuryazarlığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *CBÜ-SBED.* 2024;11(3):393-400. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.1469566>
21. Şahin, M. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve duygularının incelenmesi. *Int J Sport Exerc Train Sci.* 2022;8(2):45-55. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1093887>
22. Elmas L, Yüceant M, Ünlü H, Bahadır Z. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive.* 2021;4(1):1-17.
23. Kayantaş İ, Yılmaz G. Üniversite öğrencilerinin enerji içeceği tüketim davranışlarının ve tüketim bilinçlerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2017;11(3):221-26.
24. İnal O, Tunçer B. Investigation of motivation for participation in physical activity and barriers in young adults. *Hacettepe Univ Fac Health Sci J.* 2020;7(3):260-70. <https://doi.org/10.21020/husbfd.733077>
25. Cohen-Mansfield, J, Marx MS, Guralnik JM. Motivators and barriers to exercise in an older community-dwelling population. *J Aging Phys Act.* 2003;11(2), 242-53. <https://doi.org/10.1123/japa.11.2.242>