

## Pandemi Sürecinde Gençlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi

Süreyya Yonca SEZER<sup>1</sup> Gözde ÜÇGÜL<sup>2</sup>

1 Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ORCID: 0000-0002-4944-4097

2 Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

### Makale Bilgisi

### ÖZET

Gönderim Tarihi:

**17.04.2022**

Kabul Tarihi:

**09.06.2022**

Yayım Tarihi:

**25.06.2022**

Bu çalışmada genç bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu Elazığ Sivrice ilçesinde ikamet eden 16-25 yaş aralığındaki 178 genç oluşturmuştur. Çalışmanın analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Çalışmada pandemi döneminde gençlerin fiziksel aktivitelerinin büyük oranda azaldığı özellikle de gençlerin oturma aktivitelerinde daha yoğun yaşandığı görülmüştür. Normal kilolu ve aşırı kilolu bireylerin aktivite düzeyleri arasında farkın olmayışı ayrı bir ilginç sonuç olarak karşımıza çıkmıştır. Özellikle tarım, turizm ve ekonomiye bağlı olan Elazığ/Sivrice ilçesindeki fiziksel aktivite düzeyleri düşüklüğünün hem tarım alanlarında hem de turizm gelirlerinde ciddi kayıplara yol açtığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sedanter Yaşam, Covid-19, Pandemi, Fiziksel Aktivite Düzeyleri

## Investigation Of Physical Activity Levels Of Young People During The Pandemic Process

### Article Info

### ABSTRACT

Sending date:

**17.04.2022**

Acceptance Date:

**09.06.2022**

Release Date:

**25.06.2022**

In this study, it is aimed to examine the physical activity levels of young individuals. The sample group of the study consisted of 178 young people between the ages of 16-25 residing in Elazığ Sivrice district. SPSS program was used in the analysis of the study. In the study, it was observed that the physical activities of the young people decreased to a great extent during the pandemic period, especially the sitting activities of the young people were more intense. The fact that there was no difference between the activity levels of normal weight and overweight individuals was another interesting result. It is thought that the low level of physical activity in Elazığ/Sivrice district, which is especially dependent on agriculture, tourism and economy, causes serious losses in both agricultural areas and tourism revenues.

**Keywords:** Sedentary Life, Covid-19, Pandemic, Physical Activity Levels

### GİRİŞ

COVID-19 pandemisi, dünyada hızla yayılan büyük bir sağlık krizidir (Bavel ve ark. 2020). Dünyanın tanık olduğu COVID-19 pandemisi artık dünya çapında sosyal hayatı her yönüyle etkileyen izolasyona dayalı sosyal bir dönüşüm halini almıştır. Toplu yaşam ve sosyal aktivite alanları boşalmış, insanların Covid-19'a yakalanma kaygısı başlamıştır. Bu sorunlar çok kısa bir süre içinde tüm dünyayı aynı anda etkisi altına almıştır. Başlangıçta, COVID-19'a bağlı ölüm oranı yaklaşık binde 2 iken şimdi binde 4-6'ya yükselmiştir (WHO 2020). İstatistiklere bakıldığında toplam vaka sayısı ve

bu vakaların her geçen gün artış hızı durumu endişe verici hale getirmiştir. COVID-19 vakalarındaki artış, milyarlarca insanın izolasyona ve karantina altına alınmasına yol açmıştır. COVID-19, dünyada neredeyse her insanın hayatını etkilemiştir. Karantina uygulamaları nedeniyle kişisel yaşam tarzları arasındaki fark azalmış ve insanların yaşamları ev çevresinde dönmüştür. Toplumsal karantina uygulaması, COVID-19'un hızla yayılmasını engelleyici önlemlerden biri olmasına rağmen, bunun da ciddi sonuçları oluşmuştur. İnsanların evdeki sedanter yaşam tarzı beraberinde birçok sağlık sorununu ve zindeliklerini endişe verici hale getirmiştir.

Son zamanlardaki araştırmalar, COVID-19 kısıtlamalarının sosyal katılım (Kıratlı ve Ünver, 2021), yaşam memnuniyeti (Kalkan ve Şaşmaz, 2021), zihinsel sağlık (Aşkın ve ark. 2021), psikososyal ve duygusal bozukluklar (Karademir ve Şahan, 2021) ile uyku kalitesi (Kabeloğlu ve Gül, 2021) üzerindeki olumsuz etkilerini göstermiştir. Hemen hemen tüm hizmet ve faaliyetlerin aniden kilitlenmesi, insanların artan kaygı, stres ve depresyon sonucu zihinsel sağlıklarını ciddi şekilde bozmuştur. İnsanların yaşam tarzlarındaki değişiklikler, fiziksel aktivite ve egzersiz yapma ihtiyaçlarını engellemiştir. COVID-19 ev hapsinin tüm fiziksel aktivite seviyelerinde azalmaya ve günlük oturma süresinde yaklaşık %28 artışa ve ayrıca sağlıksız gıda tüketimi modelinde artışa neden olduğunu bildirmiştir (Ammar ve ark. 2020 ).

Toplumsal izolasyonla birlikte spor salonları, fitness salonları, fiziksel aktivite organizasyonları da bu durumdan etkilenmiştir. Fitness merkezlerinin ve halka açık parkların kapatılması insanları evde kalmaya zorlamış, insanların günlük rutinlerini bozmuştur. Uzun süre evde kalma zorunluluğu, fiziksel aktiviteler, sosyal iletişim, belirsizlik ve çaresizlik deneyimi, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Ammar ve ark. 2020 ).

Fiziksel aktivitelerin ve egzersizin sadece fiziksel ve psikolojik sağlığı korumakla kalmayıp aynı zamanda vücudumuzun diyabet, hipertansiyon, kardiyovasiküler hastalıklar ve solunum hastalıkları gibi çeşitli hastalıkların olumsuz sonuçlarına yanıt vermesine yardımcı olduğunu belirtmek önemlidir (Jiménez-Pavón ve ark. 2020).

Yapılan çalışmalarda, pandemi kısıtlamaları nedeniyle inaktivitenin, yaşam memnuniyetinin azalmasında ve birçok fiziksel sağlık sorununun çıkmasında önemli bir risk faktörü olan halk sağlığı sorunu olduğu sonucuna varılmıştır (Kalkan, ve Şaşmaz, 2021). Egzersizin, solunum, dolaşım, kas, sinir ve iskelet sistemleri rahatsızlıklarına fayda sağladığı, vücudumuza yönelik bilinen veya bilinmeyen birçok tehditle (endokrin, sindirim, bağışıklık veya böbrek sistemleri) mücadelede önemli destekler sağladığı görülmüştür (Demir ve Filiz, 2004).

Diğer önlemlerle birlikte düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin COVID-19 pandemisinde sağlık sorunlarıyla başa çıkmada etkili olduğu düşünülmektedir (Alpaslan, 2012 ). Egzersiz ve fiziksel aktiviteler, bireylerin psikolojik açıdan iyi oluşları için de önemli işlevlere sahiptir (Bay ve Yılmaz, 2020). Egzersizin pozitif ruh sağlığı ve esenliğinin desteklenmesinde hayati bir rol oynayabileceğini gösteren birçok çalışma vardır (Rosenbaum ve ark. 2014; Dinas ve ark. 2011; Sharma, ve ark. 2018). Pandemi döneminde gerçekleşen kısıtlamalarla (ev hapsi ve kapalı spor

salonları, parklar ve fitness merkezleri), insanların nasıl başa çıkacakları ve fiziksel formlarını nasıl sağlayacakları önemli bir sorun olmaya devam ediyor.

COVID-19 pandemisi toplumda yaşayan bireylerin tamamı veya belirli kısımları için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara sebep olan, hayatın olağan akışını, yaşamsal faaliyetlerini durduran veya kesintiye uğratan, ve yaşanan bu olay karşısında toplumun baş etme kapasitesinin yeterli olmadığını gösteren olaylar olarak nitelendirilmektedir. Bu durum pandemi sonrası bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını da olumsuz yönde etkilemektedir.

## **YÖNTEM**

Bu araştırma bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2006), genel tarama modellerini; fazla sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkındaki genel yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek (ya da örneklem) üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri olarak tanımlamaktadır.

### **Evren ve Örneklem**

Bu araştırmanın evrenini Elazığ sivrice ilçesindeki 16-25 yaş aralığındaki genç bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yönteminde, evreni oluşturan her birimin örneklem içerisinde yer alma olasılığı aynıdır. Başka bir ifade ile birimler eşit ve birbirinden bağımsız olarak seçilme şansına sahip olmaktadır. Evren hacmi N, örneklem hacmi n olarak alındığında evrendeki her bir birimin seçilme olasılığı  $n/N$  olacaktır (Ural ve Kılıç, 2005). Araştırmanın örneklemini Sivrice ilçesinde ikamet eden 178 genç birey oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Aracı ve Veri Toplama Süreci**

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde Türkçe versiyon çalışması, geçerliği ve güvenilirliği yapılmış olan Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi kısa formu kullanıldı (Craig ve ark, 2003; Öztürk, 2005). Bu anket yedi sorudan oluşmaktadır ve yürüme, şiddetli ve orta şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ve oturmada harcanan zaman hakkında bilgi vermektedir.

Beden kütle indeksi,  $\leq 18,5$  kg/m<sup>2</sup> zayıf, 18,6-24,9 kg/m<sup>2</sup> normal, 25,0-29,9 kg/m<sup>2</sup> fazla kilolu  $\geq 30,0$  kg/m<sup>2</sup> obez olarak tanımlar (WHO, 1995) bu değerler UFAA ile belirlenmiştir. Çalışmada, "son yedi gün" de fiziksel aktivite düzeyine belirleyen kısa formu kullanılmıştır (Tablo 2).

Araştırmanın verileri 2021 yılı Haziran ayında Elazığ/Sivrice ilçesinde ikamet eden 178 katılımcı ile sınırlandırılmıştır. Katılımcılara araştırma ile ilgili bilgi verilmiş yazılı onamları alındıktan sonra araştırmaya dâhil edilmişlerdir. Araştırmaya katılanların okur-yazar olduklarından okuduklarını algıladıkları ve herhangi bir etki altında kalmadan kendi düşünceleriyle sorular yanıtladıkları varsayılmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Ölçümle belirtilen değişkenleri aritmetik ortalama ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Fiziksel aktivite verilerinin nonparametrik dağılım göstermesi nedeniyle medyan değerleri hesaplanmıştır. Mann Whitney U-testi ile analiz edilmiş, güvenilirlik düzeyi  $p < 0.05$  olarak alınmıştır. Fiziksel aktivite verilerine göre İnaktive  $< 600$  MET-min/hf, Düşük düzeyde aktivite  $< 600 - 3000$  MET-min/hf, Yeterli Aktivite  $< 3000$  MET-min/hf değerleri referans aralığı olarak alınmıştır,

### BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların bazı tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı

		Sayı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	88	49,4
	Erkek	90	50,6
Kilo	50-65	78	43,8
	66-80	70	39,3
	81-100	30	16,9
Medeni durum	Evli	50	28,1
	Bekar	128	71,9
Öğrenim durumu	Ortaokul	6	3,4
	Lise	58	32,6
	Önlisans	44	24,7
	Lisans	70	39,3
VKİ	$< 25$	80	44,9
	$\geq 25$	98	55,1
Fiziksel Aktivite Düzeyi	İnaktif	44	24,7
	Düşük düzeyde aktivite	113	63,5
	Yeterli Aktivite	21	11,8
	Total	178	100,0

Bu araştırma bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla yapılan araştırmaya 178 genç birey dâhil edilmiştir. Katılımcıların 88(%49.4)'kadın, 90(%50.6)'si kadınlardan oluşmuştur. Kadınların yaş ortalaması  $20.17 \pm 1.83$ , erkeklerin yaş ortalaması  $21.37 \pm 1.23$ , olarak bulunmuştur. Katılımcıların 78(%43.8)'i 50-65kg, 70(%39.3)'ü 66-80kg, 30(%16,9)'ü 81-100kg vücut ağırlığına sahip olduğu ortalama vücut ağırlığı  $74,14 \pm 9.83$ kg'dir. Katılımcıların 50(%28,1)'i evli 128(%71,9)'ü bekâr oldukları görülmüştür. VKİ göre katılımcıların 80 (%44,9)  $< 25$ , 98(%55,1)  $\geq 25$  olarak bulunmuştur (Tablo 1).

**Tablo 2.** Katılımcıların VKİ ve fiziksel aktivite düzeyi

		VKİ		Fiziksel Aktivite Düzeyi			Total						
		$< 25$	$\geq 25$	İnaktivite	Düşük düzeyde aktivite	Yeterli Aktivite							
Cinsiyet	Kadın	28	31,8	60	68,2	23	26,1	50	56,8	15	17,0	88	100,0
	Erkek	52	57,8	38	42,2	21	23,3	63	70,0	6	6,7	90	100,0
Total		80	44,9	98	55,1	44	24,7	113	63,5	21	11,8	178	100,0

Çalışman sonuçlarına göre, katılımcıların %72'sinin (n=158) şiddetli, %60'inin (n=60) orta düzeyde, %89'nin (n=158) ise yürüme aktivitesi yapmadığı saptandı. Olgular, UFAA'dan elde edilen

toplam fiziksel aktivite puanına göre sınıflandırıldığında, %24,7'inin (n=44) inaktif olduğu, %63,5'inin (n=113) düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu, %11,8'nde (n=21) yeterli düzeye sahip olduğu görüldü (Tablo 2).

Çalışmaya katılan katılımcıların %55,1'i, VKİ Kilolu, % 44,9'ü normal kilolu olduğu, kadın katılımcıların %68,2'si, Erkeklerin %42,2'si VKİ göre kilolu olduğu bulunmuştur. Katılımcıların %24,7'si inaktif, %63,5 Düşük düzeyde aktivite, %11,8'i yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Kadın katılımcıların %26,1, Erkek katılımcıların %23,3'ü inaktifte, yine kadın katılımcıların %56,8'i, Erkek katılımcıların %70,0'i düşük aktivite düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

**Tablo 3.** Katılımcıların fiziksel aktivite anketi (UFAA) elde edilen fiziksel aktivite düzeyleri

MET	N(%)	MET x±ss	Ortanca	Min-Max	Q25-75		
					%25	%75	
<b>Şiddetli</b>	<b>158</b>	89	183,15±121,66	160,00	80,00-480,00	120,00	240,00
<b>Orta Şiddetli</b>	<b>106</b>	60	223,98±265,65	142,00	90,00-960,00	140,00	360,00
<b>Yürüme</b>	<b>158</b>	89	218,11±117,19	198,00	66,00-528,00	165,00	297,00
<b>Oturma</b>	<b>132</b>	74	811,30±1239,87	405,00	90,00-5760,00	320,00	832,50
<b>Toplam</b>	<b>178</b>	<b>100</b>	<b>1030,74±1390,68</b>	<b>905,00</b>	<b>429,00-6608,50</b>	<b>745,00</b>	<b>1853,25</b>

Katılımcıların UFAA'ya göre hesaplanan haftalık enerji tüketimi ortalama 1030±1390 MET-dk/hafta bulundu. Şiddetli fiziksel aktivite puanının (183,15±121,66), Orta Şiddetli fiziksel aktivite puanının (223,98±265,65), Yürüme fiziksel aktivite puanının (218,11±117,19), oturma fiziksel aktivite puanının (811,30±1239,87), oturma fiziksel aktivite puanı toplam fiziksel aktivite puanının önemli bir kısmını oluşturduğu görüldü (Tablo 3).

**Tablo 4.** Kadın ve erkek katılımcıların fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	MET x ±ss	Ortanca	Q25-75		z	p
					25th	75th		
<b>Şiddetli</b>	<b>Kadın</b>	88	175,11±119,56	200,0000	120,0000	240,0000	-1,075	,282
	<b>Erkek</b>	90	191,36±123,91	160,0000	120,0000	240,0000		
<b>Orta Şiddetli</b>	<b>Kadın</b>	88	197,36±228,70	120,0000	,0000	350,0000	-,582	,560
	<b>Erkek</b>	90	250,00±296,37	180,0000	,0000	480,0000		
<b>Yürüme</b>	<b>Kadın</b>	88	187,68±117,77	198,0000	132,0000	259,8750	-3,762	<b>,000</b>
	<b>Erkek</b>	90	247,86±109,28	231,0000	198,0000	297,0000		
<b>Oturma</b>	<b>Kadın</b>	88	638,60±809,89	360,0000	,0000	984,3750	-,044	,965
	<b>Erkek</b>	90	987,92±1547,29	405,0000	67,5000	810,0000		
<b>Toplam</b>	<b>Kadın</b>	88	951,50±1116,19	920,0000	880,0	1763,7500	-,173	,862
	<b>Erkek</b>	90	1111,77±1626,95	1110,0000	902,0	1927,5000		

Kadın ve erkek katılımcıların Toplam fiziksel aktivite puanları incelendiğinde; kadın katılımcıların (951,50±1116,19), Erkek katılımcıların (1111,77±1626,95) puana sahip olduğu bu sonuç anlamlı görülmemiştir (z: -,173, p: ,862). Benzer şekilde Şiddetli fiziksel aktivite, Orta Şiddetli fiziksel aktivite ve Oturma fiziksel aktivite düzeyinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Yürüme fiziksel aktivite puanında ise erkek katılımcıların daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşmuştur (Tablo 4).

**Tablo 5.** VKİ düzeyine göre fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılması

	VKİ	N	MET			Q25-75		z	p
			x ±ss	Ortanca	Min-max	25th	75th		
<b>Şiddetli</b>	<25	66	216,36±122,33	200,00	80,00-480,00	120,00	140,00	-,358	,721
	≥25	92	199,13±98,33	160,00	80,00-480,00	120,00	240,00		
<b>Orta Şiddetli</b>	<25	42	430,66±257,51	480,00	40,00-960,00	180,00	630,00	-1,322	,186
	≥25	60	363,00±225,72	320,00	80,00-960,00	240,00	480,00		
<b>Yürüme</b>	<25	74	263,55±97,13	239,25	99,00-528,00	198,00	330,00	-2,270	,023
	≥25	84	230,01±86,83	198,00	66,00-396,00	165,00	297,00		
<b>Oturma</b>	<25	62	1011,14±1239,15	630,00	90,00-5760,00	306,00	1080,00	-,736	,462
	≥25	70	1167,42±1408,04	720,00	90,00-5760,00	360,00	1012,50		
<b>Toplam</b>	<25	34	2283,36±1335,64	2136,00	429,00-6608,50	1744,12	2346,00	-1,290	,197
	≥25	50	2116,74±1205,92	1764,75	958,00-6577,00	1342,75	2402,75		

VKİ göre katılımcıların Toplam fiziksel aktivite puanları incelendiğinde; Normal kilolu katılımcıların (2283,36±1335,64), Kilolu katılımcıların (2116,74±1205,92) puana sahip olduğu bu sonuç anlamlı görülmemiştir (z: -1,290, p: ,197). Benzer şekilde Şiddetli, Orta Şiddetli ve Oturma fiziksel aktivite düzeyinde VKİ değişkenine göre anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Yürüme fiziksel aktivite puanında ise normal kilolu katılımcıların daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşmuştur (Tablo 5).

## TARTIŞMA

Anket sonuçlarına göre, katılımcıların %72'inin şiddetli, %60'inin orta düzeyde şiddetli, %89'inin ise yürüme aktivitesi yapmadığı saptandı. Katılımcıların, UFAA'dan elde edilen toplam puanına göre sınıflandırıldığında, %24,7'inin inaktif, %63.5'inin düşük, %11.8'nde yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Tural (2020) Covid-19 pandemi döneminde yaptığı araştırmada %51,2 fiziksel olarak aktif olmayan düzeyde yer almıştır. Bu sonuç yapılan araştırmadan inaktivite düzeyinde yüksek çıkmıştır (Tural, 2020). Bu sonucun çıkmasının genel sebebi çalışmanın tarımla uğraşan katılımcılardan oluşmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Öztürk (2005) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili yaptığı bir araştırmada, %14.8'nin inaktif, % 67.5'nin minimal aktif ve % 17.7'sinin çok aktif olduklarını bulmuştur. Bu sonuç yapılan araştırmaya göre pandemi döneminde inaktivite oranının oldukça yüksek düzeye çıktığını, aktivite oranını ise düşüğünü göstermektedir (Öztürk, 2005). Vural ve ark. (2010) çalışmasında fiziksel aktivite düzeylerinin %25.2'sinin inaktif, %48.9'unun düşük düzeyde ve % 25.9'unun ise yeterli düzeyde aktif olduğu bulunmuştur. (Vural ve ark. 2010). Bu çalışmanın inaktive sonuçları çalışmamızla benzerlik göstermiştir. Pandemi dönemi fiziksel aktivite düzeyi masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeyi ile benzerlik göstermiştir. Tural (2020) Covid-19 pandemi döneminde yaptığı araştırmada çalışanların %51,2 inaktif düzeyde yer almıştır (Tural, 2020). Kadioğlu ve ark. (2017), üniversite öğrencilerin %7,2'sinin düşük aktivite, % 80,4'ünün orta düzey aktivite ve %12,3'ünün ise yüksek aktivite gösterdiği saptamışlardır (Kadioğlu ve ark. 2017). Diğer bir çalışma doktorların

%21'inin inaktif, %30'unun düşük ve %49'unun ise aktif olarak fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir (Keohane ve ark. 2018).

Katılımcıların UFAA'ya göre enerji tüketimi ortalama  $1030 \pm 1390$  MET-dk/hafta bulundu. Şiddetli fiziksel aktivite yaparak harcadığı enerji ortalaması ( $183,15 \pm 121,66$ ), orta şiddetli fiziksel aktivite yaparak harcadığı enerji ortalaması ( $223,98 \pm 265,65$ ), yürüme fiziksel aktivite yaparak harcadığı enerji ortalaması ( $218,11 \pm 117,19$ ), oturma fiziksel aktivite yaparak harcadığı enerji ortalaması ( $811,30 \pm 1239,87$ ), oturma fiziksel aktivite puanı toplam fiziksel aktivite puanının önemli bir kısmını oluşturduğu görüldü.

Vural ve ark. (2010) yaptığı çalışma sonucunda enerji tüketiminin ortalaması  $2249.62 \pm 2253.91$  MET-dk/Hafta olduğu tespit etmiştir. Şiddetli fiziksel aktivite yaparak harcadıkları enerji miktarı ortalamalarının;  $555.74$  MET-dk/Hafta, orta şiddetli fiziksel aktivite yaparak harcadıkları enerji miktarı ortalamalarının  $736.49$  MET-dk/Hafta, yürüme fiziksel aktivite yaparak harcadıkları enerji miktarı ortalamalarının  $957.39$  MET-dk/Hafta, oturma fiziksel aktivite yaparak harcadıkları enerji miktarı ortalamalarının  $3638.54$  dk/Hafta olduğu bulunmuştur (Vural ve ark. 2010). Şanlı ve Güzel (2009) çalışma sonucuna göre Öğretmenlerin UFAA'ya göre haftalık enerji tüketiminin ortalama  $2142,76 \pm 1614,32$  MET-dk/Hafta olduğu görülmektedir (Şanlı ve Güzel 2009). Savcı ve ark. (2006) UFAA kullanılarak yaptığı çalışmada, öğrencilerin haftalık enerji tüketimleri ortalama  $1958 \pm 1588$  MET dk/Hafta tespit edilmiştir (Savcı ve ark. 2006). Vaizoğlu ve ark. (2004) yapmış çalışmada ise; öğrencilerin bir günde harcadıkları enerji ortalama  $1779,67 \pm 2539,86$  kilokalori olarak bulunmuştur (Vaizoğlu ve ark. 2004). Bu sonuçlar çalışma sonuçlarımıza göre oldukça yüksek olduğu sonucunu çıkarmıştır.

Çalışmaya katılan katılımcıların %24,7'si inaktive, %63,5 düşük düzeyde aktivite, %11,8'i yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Kadınların %26,1, Erkeklerin ise %23,3'ü inaktivite, yine kadınların %56,8'i, Erkeklerin ise %70,0'i düşük aktivite düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Savcı ve ark. (2006) çalışmasında, erkek öğrencilerin, kız öğrencilerden göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Leslie ve ark.(1999) çalışmasında erkek öğrencilerin %32'sinin, kız öğrencilerin %47'sinin, fiziksel olarak aktif olmadığını saptamışlardır. Haase ve ark. (2004) yaptıkları çalışmada erkeklerin fiziksel olarak daha aktif olduklarını göstermişlerdir (Leslie ve ark. 1999). Von Bothmer ve ark.(2005) çalışmasında üniversite öğrencisinde fiziksel aktivite düzeyi, değerlendiren çalışmalarında, erkek ve kızların fiziksel aktivite alışkanlıkları arasında belirgin bir farklılık bulmamışlardır (Von Bothmer ve ark. 2005). Bu çalışmamızda birçok literatürle benzer sonuçlar vermiştir. Çalışmamızda erkek fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre daha yeterli olduğu tespit edilmiştir.

VKİ göre katılımcıların Toplam fiziksel aktivite puanları incelendiğinde; normal kilolu katılımcıların ( $2283,36 \pm 1335,64$ ), aşırı kilolu katılımcıların ( $2116,74 \pm 1205,92$ ) puana sahip olduğu bu sonuç anlamlı görülmemiştir (z:  $-1,290$ , p:  $,197$ ). Benzer şekilde şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddetli fiziksel aktivite ve oturma fiziksel aktivite düzeyinde VKİ değişkenine göre anlamlı

bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Yürüme fiziksel aktivite puanında ise normal kilolu katılımcıların daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşmuştur.

Korkmaz ve Deniz (2013) ve Yıldırım ve ark. (2019) da çalışmalarında BKİ ile fiziksel aktivite arasında ters bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir (Korkmaz ve Deniz 2013; Yıldırım ve ark. 2019). Diğer bir araştırmada ise BKİ değerlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmadığını belirtmiştir (Kadioğlu ve ark. 2017). Bu sonuç çalışmamızla benzerlik göstermiştir. Genel sebebinin pandemi döneminde tüm toplumun kısıtlamalar yaşadığının bir sonucu olarak görülmüştür.

Sonuç olarak Pandemi döneminde gençlerin fiziksel aktivitelerinin büyük oranda azaldığı, gençlerin oturma aktivitelerinde artışın daha yoğun yaşandığı görülmüştür. Pandemi döneminde uygulanan karantina ve yaş sınırlılığına bağlı olarak getirilen yasaklar ile birlikte insanların evlerinde fiziksel aktivitelerinin kısıtlandığı görülmüştür. Normal kilolu ve aşırı kilolu bireylerin aktivite düzeylerinin arasında farkın olmayışı bir başka ilginç sonuç olarak karşımıza çıkmıştır. Özellikle tarım, turizm ve ekonomiye bağlı olan bu ilçede fiziksel aktivite düzeyleri düşüklüğünün hem tarım alanlarında hem de turizm gelirlerinde ciddi kayıplara yol açtığı düşünülmektedir.

## **KAYNAKLAR**

- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O. ve Masmoudi, L. (2020). Effects of COVID-19 Household Arrest on Eating Behavior and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients* 12:1583.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y., Zeybek, Z. (2021) Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri Ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı* 19(37), 304-318
- Bavel, J.J.V., Baicker, K., Boggio, P.S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., et al. (2020). COVID-19 Pandemi Yanıtını Desteklemek İçin Sosyal Ve Davranışsal Bilimleri Kullanmak. *Nat. Humm. Davran.* 4, 460-471.
- Bay, Ü.S., Yılmaz, E. (2021) Ruhsal Bozukluklarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 3(2), 437-447
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8), 1381-1395.
- Demir, M., Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkiler. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2020). Halk için yeni koronavirüs (2019-nCoV) tavsiyesi. Çevrimiçi erişilebilir: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>, (30 Ocak 2021'de erişildi).
- Ertan, S.A., Kıratlı, O.S., Ünver, H.A., (2021). *COVID-19 Salgınının Getirdiği Belirsizliklerin Sosyal, Ekonomik ve Politik Tercihler ve Davranış Kalıplarına Etkileri: Risk Algısının Rolü*. Proje No: 120K600 – TÜBİTAK
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., Wardle, J., (2004) Leisure-Time Physical Activity in University Students from 23 Countries: Associations with Health Beliefs, Risk Awareness and National Economic Development, *Preventive Medicine*, 39:182-190.



Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., and Lavie, C.J. (2020). Physical exercise as therapy to combat the mental and physical consequences of the COVID-19 quarantine: special focus in older people. *Prog Kardiovask. Teeth.* 24, 386-388

Kabeloğlu, V., Gül, G. (2021) COVID-19 Salgını Sırasında Uyku Kalitesi ve İlişkili Sosyal ve Psikolojik Faktörlerin Araştırılması. *Journal of Turkish Sleep Medicine*2:97-104

Kadioğlu, B.U., Fatoş, U. (2017). Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören kız öğrencilerin vücut kütle indeksi ve fiziksel aktivite düzeyleri. *J Current Res Health Sector.* 7(2):133-142.

Kalkan, M.Ç., Şaşmaz, A. (2021). Salgınının Kent Yaşam Kalitesi Açısından Potansiyel Etkileri: Çin Örneği, *Kent Akademisi*, 14(4), 12

Karademir, Ç., Şahan, B. (2021). Türkiye'de Covid-19 pandemisinin psikososyal etkileri ve akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeli çerçevesinde incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(2), 416-439.

Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Keohane, D.M., McGillivray, N.A., Daly, B. (2018). Physical activity levels and perceived barriers to exercise participation in Irish General Practitioners and General Practice trainers. *Ir Med J.* 111(2):690.

Korkmaz, N.H., Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sport Sci.* 8:46-56.

Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J.F., Lo, S.K. (1999) Insufficiently Active Australian College Students: Perceived Personal, Social and Environmental influences" *Preventive Medicine*, 28: 20-27,

Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., Ward, P.B. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of clinical psychiatry*, 75(9), 964- 974.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri Türk Kardiyol Dern Arş 34(3):166-172

Sharma, A., Madaan, V., Petty, F.D. (2006). Exercise for mental health. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 8(2), 106.

Şanlı, E., Atalay, G.N, (2009). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi - Yaş, Cinsiyet V E Bede N Kitle İndeksi İlişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3):23- 32

Tural, E. (2020). Covid-19 Pandemi Dönemi Ev Karantinasında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Van Sag Bil Derg* 13,10-18

Ural, A., Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Vaizoğlu, S.A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, H.A., Coşkun, D., Güler, Ç. (2004). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi", *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4): 63-71.

VonBothmer, M.I.K., Fridlund, B. (2005) Gender differences in health habits and in motivation for a healthy life style among Swedish university students. *Nurs Health Sci.* 7(2):107-118.

Vural, Ö., Eler, S., Atalay G.N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 8(2): 69-75

WHO, (1995). Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. World Health Organ Tech Rep Ser; 854:1-452.