

**YENİ TİP KORONAVİRÜS (COVID-19) DÖNEMİNDE SPOR BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN KARANTİNA ZAMANLARINDA YAPTIKLARI
ETKİNLİKLER VE SEDANTER BİREYLERE ÖNERİLERİ**

Gamze AKYOL¹

Arş. Gör. Asiye Hande BAŞKAN²

Dr. Öğr. Üyesi Aytekin Hamdi BAŞKAN³

ÖZET

Bu çalışma spor bilimleri fakültesinde 2019-2020 yılında öğrenim gören bireylerin COVID-19 salgını döneminde karantina süreçlerini nasıl geçirdikleri ve sedanter olan bireylere olan önerilerini analiz etmeyi amaçlanmıştır. Araştırmada toplam 122 veri elde edilmiş olup bunların 12 tanesi amaca uygun bulunmamıştır. Araştırma durum çalışması olarak desenlenmiştir. Katılımcılara amaca dönük demografik bilgiler ve 6 açık uçlu soru yönlendirilmiştir. Demografik bilgilerin frekans ve % (yüzde) değerleri hesaplanarak, açık uçlu sorular üzerinde ise içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda sporcu bireylerin karantina sürecinde ev koşullarına uygun egzersizler yapıp, etrafındaki bireyleri teşvik etmeye çalıştıkları, başka aktivitelerle ilgilendikleri, salgın hakkında bilinçli oldukları ve karantina dönemi sonrasında spor uzmanlarına olan ilginin artacağını ileri sürdükleri görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Spor Bilimleri, Egzersiz

¹ Giresun Üniversitesi SBE Yüksek Lisans Öğrencisi gamz.akyoll@gmail.com

² Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, uludaghande@gmail.com

³ Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, aytekinbaskan@gmail.com

ACTIVITIES AND SEDENTARY INDIVIDUALS OF THE STUDENTS OF FACULTY OF SPORTS IN THE NEW TYPE OF CORONAVIRUS (COVID-19) PERIOD

ABSTRACT

This study aimed to analyze how students who studied at the faculty of sports sciences in 2019-2020 spent their quarantine processes during the COVID-19 epidemic period and their suggestions for sedentary individuals. A total of 122 data were obtained in the study, 12 of which were found unfit for purpose. The research was designed as a case study. Participants were directed to demographic information and 6 open-ended questions. Frequency and% (percent) values of demographic information were calculated, and content analysis method was used on open-ended questions. As a result of the analysis, it was observed that athletes performed exercises appropriate to home conditions during the quarantine process, tried to encourage individuals around them, were interested in other activities, were conscious about the epidemic, and the interest in sports experts would increase after the quarantine period.

Keywords: Covid-19, Sports Sciences, Exercise

GİRİŞ

Aralık 2019’da Çin’in, Wuhan kentinde ortaya çıkan ve tüm dünyaya hızlı bir şekilde yayılan salgın hastalık Coronavirus (COVID-19), Mart 2020 itibariyle Türkiye’de de görülmeye başladığı Sağlık Bakanlığınca açıklanmıştır. Wuhan’da, her türlü hayvanın satıldığı bir pazarda, hayvanlardan, insanlara bilahare de insanlardan, insanlara bulaşan ve solunum yolu belirtileriyle görülen bu hastalık, küresel ölçekte yüzyılın en büyük sağlık krizine dönüşmüştür. Dünya Sağlık Örgütü, WHO (World Health Organization), hastalığa COVID-19 adını vererek, küresel salgın anlamına gelen “pandemi” olarak ilan etmiştir. Tüm dünya’da olduğu gibi Türkiye’de de insanlar böyle bir salgın karşısında ne yapacaklarını bilecek durumda değildi. Durumun aciliyetine ve ciddiyetine binaen kişiler ve kurumlar kendilerine göre çarelere başvurmaktadırlar. Bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin COVID-19 salgını nedeniyle karantina dönemini nasıl geçirdikleri ve sedanter bireylere neler önerdiği konuları ele alınmıştır. Çalışma kapsamında konu spor bilimleri açısından ele alınarak, spor bilimleri fakültesinde 2019-2020 yılında öğrenim gören bireylerin COVID-19 salgını döneminde karantina süreçlerini nasıl geçirdikleri ve sedanter olan bireylere konuyla ilgili ileri sürdükleri öneriler analiz edilmiştir.

1. COVID-19

COVID-19, Dünyada ilk kez Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde, canlı hayvan pazarında ortaya çıktığı düşünülen ve kısa bir süre içinde epidemik boyuta ulaşan bir hastalıktır. Yapılan araştırmalara göre COVID-19 hastalığını geçiren bireylerin neredeyse tamamına yakınının bu pazar bölgesi ile temas ettiği bilinmektedir. Bu pazarda kümes hayvanlarının yanı sıra birçok toplumun kültürel değerlerine uymayan yarasa, dağ faresi ve yılan gibi hayvanların satıldığı bilinmektedir. Başlangıçta salgının görüldüğü hastalardan 7 kişinin durumu ciddiye, yalnızca bir hasta yaşamını yitirmişti. Yaklaşık 9 gün içerisinde hekimler, bilim insanları ve epidemiyolojistlerden oluşan profesyonel bir ekip; bulaşıcı patojenlerle meydana gelen Severe Acute Respiratory Syndrome SARS-CoV; 2002, Middle East Respiratory Syndrome MERS-CoV; 2012, influenza kuş (H5N1 Avian Influenza) gribi adı verilen binlerce insanı öldüren solunum yolları hastalıklarına etken olan virüsleri, gelişen bu yeni tablodan dışlayarak, farklı bir hastalığın ortaya çıktığını, bunun da yeni Coronavirüs, COVID-19 şeklinde tanımlandığını duyurdular (Üstün ve Özçiftçi, 2020).

2. COVID-19 SÜRECİNDE SOSYAL İZOLASYON

COVID-19 hastalığının ortaya çıkmasının ardından, hastalığın viral ve bulaşıcı olduğunun anlaşılması üzerine, giderek artan oranda sosyal izolasyon ve karantina tedbirlerine başvurulmuştur. Gierueld ve arkadaşları (2006) sosyal izolasyonu, "*Birey ile toplum arasında kısmî ya da tam temas yoksunluğunu ifade eden durumdur.*" şeklinde tanımlamaktadır. Sosyal izolasyon her yaş grubunda uygulanabilir bir tedbirdir, bunun asıl sebebi sağlık koşullarını korumaktır. Bu nedenle COVID-19 salgınının yayılma hızını yavaşlatmak amacıyla öncelikle Çin hükümeti yetkililerinin ve ardından Dünya Sağlık Örgütü'nün bu konuda bazı açıklamaları olmuş ve bu doğrultuda alınması beklenen önlemler ülkeler tarafından uygulanmıştır (Coronavirüs Situation Report, 2019). COVID-19 salgınından en çok etkilenebilecek grup şeklinde adlandırılan 65 yaş ve üstü toplulukların yanı sıra, hastalığın gençlerde de görülüyor olması, hatta bunların taşıyıcı şeklinde ifade edilmesinden dolayı, gençlerin de sosyal izolasyon içinde olması çok önemlidir. Aslında burada istenilen, kişilerin sorumluluk duygusuyla hareket ederek kendi izolasyonunu gönüllü olarak sağlamasıdır. Ancak buna karşın bireysel uygulama zorluklarından dolayı kanuni tedbirlere başvurularak toplu anlamda sokağa çıkmanın yasaklanması öncelikle Çin (bazı şehirler), ABD (bazı eyaletler), Hindistan, Fransa, İtalya, İspanya'da gündeme gelmiştir. Türkiye'de ise toplumu ilgilendiren tam bir sokağa çıkma yasağı konulmamış, ancak olgu sayılarının artması üzerine hafta sonlarını kapsayacak şekilde sınırlı bir sokağa çıkma yasağı söz konusu olmuştur. Türkiye yine bu salgın hastalık karşısında farkındalık seviyesini yüksek tutarak gönüllü olarak izole olan insanları açısından şanslı sayılabilir (Üstün ve Özçiftçi, 2020).

3. SOSYAL İZOLASYON SÜRECİNDE FİZİKSEL EGZERSİZ

Gerek kanunlaştırılmış gerek gönüllü olarak uygulanan sokağa çıkma ve diğer insanlardan kaçınma tavrı bireyleri evlerinde kısıtlı bir alanda kalmaya zorlamıştır. Bu şartlar içerisinde COVID-19 salgının ülkelere göre farklı yayılma hızı göstermesi, sosyal izole sürecinden çıkma süresi hakkında netlik göstermemektedir. Evde kalan bireylerin hareketsiz kalması enerji düşüklüğü akabinde kilo artışı da kaçınılmaz hale getirmektedir. Türkiye’de bazı üniversitelerin spor bilimleri fakülteleri toplumun fiziksel ve ruhsal sağlığını desteklemeyi düşünerek çeşitli online veya video ders yollarıyla egzersiz programları geliştirmişlerdir. Yine bunun yanında ev ortamında egzersiz için motive olamayan bireyler ise gün içinde daha fazla hareketsizliğe uğrayarak fiziksel değişiklikler yaşayabilmektedir.

Sporcu olan bireylerin bu süreç içinde şanslı olabilecekleri düşünülmektedir. Evde kendilerine ait çeşitli egzersiz programları deneyebilir, karantina sonrası sürece hazır olabilirler. Bu gibi düşüncelerin ortaya çıkma sebebi evde kalınan dönemlerde bireylerin sosyal medya hesaplarını daha aktif kullanmaları ve yaptıkları egzersiz görüntülerini paylaşmaları denilebilir. Yine sporcu bireylerin çevresini egzersiz yapmaya motive ettiği, en azından bu süreci daha verimli ve aktif geçirme adına iyi sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada COVID-19 dönemi hakkında bilgi vermek, ayrıyetten Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerilerini incelemek amaçlanmıştır.

4. YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Modeli

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin COVID-19 salgın hastalığı nedeniyle izolasyon sürecini nasıl geçirdikleri ve sedanter olan bireylere olan önerilerini incelemeyi amaçlayan bu çalışma nitel araştırma türü olarak tamamlanmıştır. Glaser (1978)’e göre “Nitel çalışma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların veya olayların doğal ortamında gerçekçi ve bütüncül bir anlayışla ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmalardır.” Araştırma nitel araştırma türlerinden olan “durum çalışması” deseni ve “alan taraması” ile yürütülmüştür. Durum çalışmalarının en temel özelliği bir ya da birden fazla durumun derinlemesine incelenebilmesidir. “Yani bir duruma ilişkin etkenler; ortam, bireyler, olaylar, süreçler vb. geniş yelpazede incelenir ve ilgili durumu nasıl etkiledikleri, nasıl etkilendikleri, üzerine odaklanır. Durum çalışmaları görüşmeler, dökümanlar, anketler veya gözlemlerle yapılandırılabilir.”(Yıldırım ve Şimşek, 2016)

4.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini 2019-2020 öğretim yılı Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü 1. 2. 3. ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü 1. 3. ve 4. sınıftan toplam 134 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır.

4.3. Veri Toplama Aracı

Öğrencilerden araştırmacılar tarafından oluşturulmuş demografik bilgiler ve 6 açık uçlu soru yardımıyla veriler elde edilmiştir. Sorular katılımcılara izolasyon döneminde olduğundan dolayı “Google formlar” üzerinden düzenlenmiş ve yine mail, whatsapp ve çeşitli bilişim yöntemleri yardımı ile toplanmıştır.

4.4. Verilerin Analizi

Yapılan araştırmaya katılan öğrencilerden 122 tane geçerli sayılabilecek veri toplanılmıştır, bunların 12 tanesi konuyla alakası olmayan yanıtlar olduğundan araştırmaya dahil edilmemiştir. Elde edilen veriler “Kn” (katılımcı-n) N=numara şeklinde kodlanmıştır ve dökümanlar ayrıntılı olarak incelenip, iki farklı beden eğitimi ve spor öğretmeni desteğiyle değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler kendi içinde kategorilere ayrılarak, bazılarında ortak görüşteki kişi sayısı bazılarında ise katılımcıların kendi sözleriyle örneklendirilerek tablolar ve grafikler halinde içerik analizi yapılmıştır.

4.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgiler ve 6 açık uçlu sorudan oluşmaktadır. İstenilen demografik bilgiler ve açık uçlu sorular aşağıda verilmiştir.

Demografik bilgiler anketi; yaş, cinsiyet, ekonomik durum, yaşanılan yerleşim yeri ve aktif spor yapma düzeylerini içermektedir.

Açık uçlu sorular;

1-Covid-19 salgını hakkında neler biliyorsunuz?

2-Covid-19 salgını süresince neler yapıyorsunuz?

3-Salgının fiziksel aktiviteler üzerindeki etkileri size göre nelerdir?

4-Sporcu bireyler olarak karantina dönemindeki insanlara neler önerebilirsiniz?

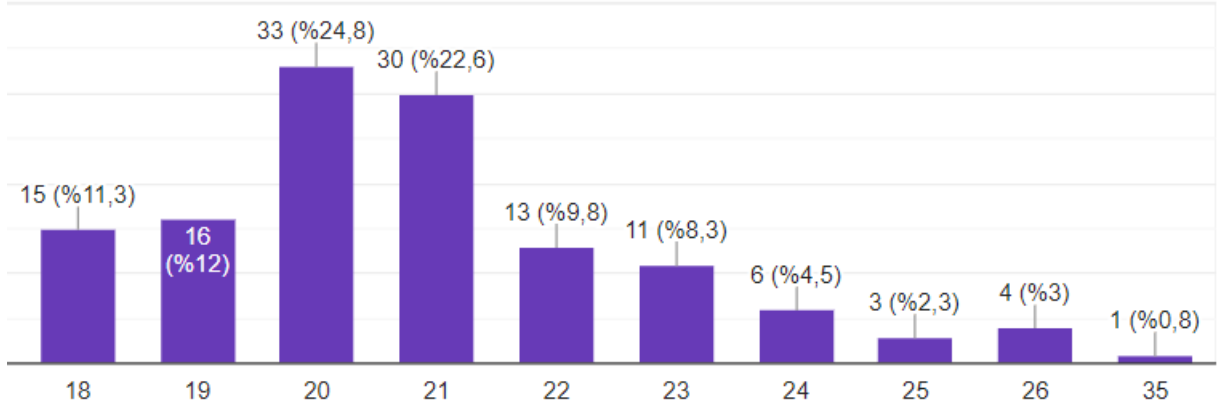
5-Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri olarak salgın döneminde sizlere düşenler nelerdir?

6-Hareketsiz yaşam sürecinden sonra mesleğinize olan ilgide değişiklik olup olmadığına dair düşünceleriniz nelerdir?

5. BULGULAR

Bu bölümde COVID-19 salgın sürecini değerlendirmek amaçlı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine yöneltilmiş olan demografik ve açık uçlu soruların yüzde değerleri ve içerik analizleri grafik ve tablolar halinde verilmiştir.

Grafik 1: Katılımcıların Yaş Dağılımı



Toplam 133 yanıtın elde edildiği verilerin 1 tanesi hariç hepsi değerlendirmeye alınmıştır. Grafiğe göre katılımcıların yaş aralığı 18 ile 35 arasında olup, en çok oranla çalışmaya 20-21 yaş grubunun katılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların “Cinsiyet, Ekonomik Durum, Yaşanılan Yer ve Spor Yapma Düzeyi” Demografik Bilgileri.

Cinsiyet	N	%	Ekonomik Durum	N	%
<i>Kadın</i>	94	70,7	<i>İyi</i>	15	11,3
<i>Erkek</i>	39	29,3	<i>Orta</i>	104	78,2
			<i>Kötü</i>	14	10,5
Aktif Spor Yapma Düzeyi	N	%	Yaşanılan Yer	N	%
<i>Profesyonel</i>	24	18	<i>İl</i>	77	58,8
<i>Amatör</i>	71	53,4	<i>İlçe</i>	46	35,1
<i>Yapmıyor</i>	38	28,6	<i>Köy</i>	8	5,4

Tablo 1’de, %70,7’lik oranla erkek katılımcıların çoğunlukta olup, büyük bir çoğunluğun “orta düzey” ekonomik yeterliğe sahip, yine toplam katılımcıların yarısının “amatör” olarak spor yaptığı ve “il merkezinde” yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer seçeneklerin de minimum %10,5 oranında tercih edildiği görülmektedir.

Tablo 2: “Covid-19 Salgını Hakkında Neler Biliyorsunuz?” Sorusuna Verilen Cevaplar.

Kategoriler	Ortak görüşteki katılımcılara dair örnekler
Çıkış noktası	[K1]-Çin’de bir insanın yarasa yemesi sonucu ortaya çıkan temas yolu ile bulaşan ve ölümcül bir hastalık olduğunu. [K2]-Çin’de yayılıp tüm dünyayı saran bir virüsün bağışıklığı zayıf ve kronik hastalığı olanlarda zor geçtiğini ölüme götürdüğünü ama diğer hastalarda iyileşmenin de olduğunu biliyorum.
Bulaşma koşulları	[K3]-Çinin Wuhan şehrinden dünyayı etkisi altına almış son derece tehlikeli bulaşıcı ve ölümcül olan bir virüs olarak biliniyor. [K4]-Ağız ve el yoluyla bulaşan bir virüs olduğunu. [K5]-Temas yoluyla bulaştığı ve belirtilerini çok iyi biliyorum. Yaş aralığı yüksek olan bireylerde doğrudan etkili olduğunu biliyorum. [K6]-Kişiden kişiye temas ve hava yoluyla bulaştığını. [K7]-Ağız ve el yoluyla bulaşan bir virüs olduğunu. [K8]-Hava yoluyla ve temasla bulaşıyor.
Belirti	[K9]-Yağ ile kaplı bir protein taneciği olduğunu kronik hastalığı olan insanların solunum sistemlerine büyük zararlar verdiğini belirti ve bulguları, tedavi ve tanı, ex ve taburcu süreci. [K10]-Öksürük, yüksek ateş belirtisiyle anlaşılır. Akciğere bağlı bir hastalık. [K11]-Grip gibi olduğunu Sars vürüsü gibi olduğunu vb. [K12]-Nefes daralması, yüksek ateş, öksürük gibi belirtileri olduğunu. Kronik rahatsızlığı olan bireylere ve yaşlılara çok çabuk bulaştığını. Gençlerin ve çocukların taşıyıcı olduğunu. [K13]-Nefes problemine yol açan temas ile yayılan bir virüs. [K14]-Tehlikeli, direk ciğerlere temas eden, solunum yolu ile geçen, bir salgın.
Önlem	[K15]-Kalabalık ortamlardan uzaklaşmayı, sık sık ellerimizi yıkamayı ve gerek kalmadıkça evden çıkmamayı. [K16]-Hijyenin önemli olduğunu biliyorum. [K17]-Evden çıkmamız gerektiğini.

Tablo 2’de toplam 127 yanıtta kategorileri destekleyenleri Katılımcı N [Kn] olarak örneklendirilerek verilmiştir. Verilen bilgilere bakıldığında, araştırmaya katılım gösteren Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin salgın hakkında bilinçli ve bu sürecin takibinde oldukları görülmektedir.

Tablo 3: “Covid-19 Salgını Süresince Neler Yapıyorsunuz?” Sorusuna Verilen Cevaplar.

Kategori	Ortak görüşteki katılımcı sayısı
Egzersiz yapıyorum:	34
Kitap-müzik- film- oyun gibi hobime zaman ayırıyorum:	35
Hiçbir şey yapmıyorum:	40
Uzaktan eğitime katılıyorum:	50

Oluşturulan kategoriler incelendiğinde “Hiçbir şey yapmıyorum.” cevabını veren kişi sayısının gün içerisinde herhangi bir uğraşı olan kişi sayısı toplamından oldukça az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların izolasyon sürecinde kitap okuyup kişisel gelişimine katkı sağladıklarını, sevdikleri enstrümanı öğrenmeye çalıştıklarını, boş geçen sürece derslerine önem verdiklerini ya da çeşitli sınavlara hazırlandıklarını ve aileleri ile iletişimlerini artırdıklarını ifade etmişlerdir. Çalışmaya katılan tüm bireyler sadece aktiviteler hakkında cevap vermeyip izolasyon sürecini de anlattıkları için bu içerikler tabloya dahil edilmemiştir.

Tablo 4: “Salgının Fiziksel Aktiviteler Üzerindeki Etkileri Size Göre Nelerdir?” Sorusuna Verilen Cevaplar.

Kategoriler	Ortak görüşteki katılımcı sayısı
Fiziksel aktivite tamamen durdu	17 kişi
Yorgunluk ve halsizlik hissi	20 kişi
Kondisyonel gerileme	33 kişi
Fiziksel ve psikolojik güç kaybı	42 kişi

Tablo 4’te katılımcıların izolasyon döneminde fiziksel aktivite karşı değerlendirmeleri verilmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu evde kalma sürecinde fiziksel aktivitelerini tam anlamıyla yerine getiremedikleri için fizik ve psikolojik kuvvetlerinde düşüşler olduğunu belirtmişlerdir. Yine evde kalınan sürecin hareketsizliği artırmasıyla birlikte sıkılma duygusundan kaynaklanan yorgunluk hissini ortaya çıktığını ileri sürmüşlerdir. Bununla birlikte 17 kişi ise izolasyon döneminde fiziksel aktivitelerin tamamen durduğunu söylerken 33 kişinin kondisyonel gerileme yaşadığını belirtmesi birbirini destekleyen sonuçları ortaya çıkarmıştır.

Tablo 5: “Sporcu Bireyler Olarak Karantina Dönemindeki İnsanlara Neler Önerebilirsiniz?” Sorusuna Dair Cevaplar.

Katılımcı	Öneriler
[Kn]	
[K11]	Evinizde antreman yapın ve mümkün olduğunca evde kalın, psikolojik olarak kendinizi pozitif tutmaya çalışın.
[K20]	Bol bol egzersiz yapma ve uyku düzenine dikkat etmeliler.
[K22]	Dengeli ve düzenli beslenmeleri gerekmektedir çünkü eve bağlı kalınca istem dışı kilo alma durumu ortaya çıkabilir. Evde çeşitli egzersiz hareketi yapabilirler mekik şınav vs.
[K23]	Evden çıkmayın ve mümkün olduğunca evin içerisinde yapabileceğiniz stretching ve basit egzersiz çalışmaları yapın. Bunun dışında zumba, pilates, yoga gibi evde yapılabilen branşlarla da ilgilenebilirsiniz. Aralarında en çok zumba sizi hem mutlu edecektir hem toksin atmanızı sağlayacaktır ve bunu sürekli hale getirip üstüne pilatese de başlarsanız kilonuzu kontrol edebilirsiniz.
[K27]	Kitap okuyabilirsiniz ve temizlik yaparken de egzersiz yapabilirsiniz.
[K29]	Olaylara birazda olsa olumlu baksınlar kendilerine vakit ayırsınlar sabah kalkıp biraz kitap okuyup sporlarını yapsınlar ve insanların elini değmediği kısa sürecek dünya düzenini birazda olsun geç kalmadan izlesinler belki gelecekteki kararlarında farklılıklar olur.
[K36]	Pozitif olsunlar sürekli bir işle ilgilensinler mesela bahçe gibi, kitap okusun, aktiviteler yapsınlar. Egzersiz yapsınlar.
[K60]	Düzenli yaşam. Düzenli uyku. İyi beslenme. En önemlisi egzersiz yapma.
[K83]	Youtube'dan egzersiz programlarını takip edebilirler, sanatla uğraşabilirler, kitap okuyabilirler, en önemlisi virüs hakkında yeterli bilgiye sahip olmak için araştırma yapabilirler.

Tablo 5 sporcu olan katılımcıların sedanter bireylere önerilerini göstermektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı kendilerinin evde egzersiz yaptıklarını diğer tablolarda belirtmişlerdir. Sedanter bireylere ise izolasyon sürecini fiziksel ve psikolojik yönden başarılı atlatabilmeleri adına ev koşullarında olabilecek şekilde hareket etmelerini, internet yoluyla çeşitli antrenörlere ulaşip egzersiz yapabileceklerini, ev temizliği esnasında fiziksel aktivite hareketlerini kullanarak aktif olabileceklerini, düzenli uyku ve dengeli beslenmeyle bu süreci destekleyebileceklerini önermişlerdir.

Grafik 2: “Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri olarak salgın döneminde sizlere düşenler nelerdir?” sorusuna dair cevaplar.



Grafik 2’de katılımcıların izolasyon döneminde sporcu bireyler olarak kendilerine düşen sorumlulukların sırasıyla “evde kalmak, çevresindeki insanları spor yapmaya teşvik etmek, sosyal medya hesaplarından sedanter insanların yararlanabileceği evde yapılabilecek egzersiz programları yayınlamak ve akademik anlamda gelişmeye çalışmak” şeklinde belirttikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6: “Hareketsiz Yaşam Sürecinden Sonra Mesleğinize Olan İlgede Değişiklik Olup Olmadığına Dair Düşünceleriniz Nelerdir?” Sorusuna Dair Cevaplar.

Kategoriler	Ortak görüşteki katılımcı sayısı
Antrenörlük mesleği önem kazanacak	62 kişi
Mesleğimi seviyorum	29 kişi
İnsanların ilgilisi değişmeyecek	34 kişi

Tablo 6’da izolasyon sürecinden sonra insanların spor yapma eğilimde değişiklik olup olmayacağı üzerine kategorileştirilmiş cevaplar verilmiştir. Katılımcılar hareketsiz yaşamın insanların sosyo-psikolojik durumunu, kilo kontrolünü ve fiziksel yorgunluk düzeylerini kötüleştireceğini düşünerek, bir spor eğitmeni/uzmanı olarak kendilerine daha fazla insanın ihtiyaç duyacağını, mesleklerinin herkes tarafından ilgi göreceğini ve sporun öneminin anlaşılacağını belirtmişlerdir. Aynı zamanda katılımcılar soruya farklı açıdan yaklaşarak ileride yapacakları mesleklerine dair herhangi bir algı değişimi olmadığını hala bu mesleği sevdiğini söylemişlerdir. Bunlara karşıt olarak 34 kişi insanların hayatın normale dönmesiyle ilk önceliğinin spor yapmak değil farklı şeyler olabileceğini ileri sürmüşlerdir.

6. TARTIŞMA

Bu bölümde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin COVID-19 salgını nedeniyle karantina dönemini nasıl geçirdikleri ve sedanter bireylere neler önerdiğini açıklamayı konu eden bu çalışmanın literatürle olan paralellik veya karşıtlığı verilmiştir.

Araştırma örnekleminde %70,7'lik oranla erkek katılımcıların çoğunlukta olup, büyük bir çoğunluğun “orta düzey” ekonomik yeterliğe sahip, yine toplam katılımcıların yarısının “amatör” olarak spor yaptığı ve “il merkezinde” yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sorulara verilen cevaplar incelendiğinde, araştırmaya katılım gösteren Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin salgın hakkında bilinçli ve bu sürecin takibinde oldukları görülmektedir.

Katılımcıların izolasyon sürecinde kitap okuyup kişisel gelişimine katkı sağladıklarını, sevdikleri enstrümanı öğrenmeye çalıştıklarını, boş geçen sürece derslerine önem verdiklerini ya da çeşitli sınavlara hazırladıklarını ve aileleri ile iletişimlerini artırdıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu evde kalma sürecinde fiziksel aktivitelerini tam anlamıyla yerine getiremedikleri için fizik ve psikolojik kuvvetlerinde düşüşler olduğunu, yine evde kalınan sürecin hareketsizliği artırmasıyla birlikte sıkılma duygusundan kaynaklanan yorgunluk hissini ortaya çıktığını belirtmişlerdir.

Araştırma katılımcılarının büyük bir kısmı kendilerinin evde egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. Sedanter bireylere ise izolasyon sürecini fiziksel ve psikolojik yönden başarılı atlatabilmeleri adına ev koşullarında olabilecek şekilde hareket etmelerini, internet yoluyla çeşitli antrenörlere ulaşip egzersiz yapabileceklerini, ev temizliği esnasında fiziksel aktivite hareketlerini kullanarak aktif olabileceklerini, düzenli uyku ve dengeli beslenmeyle bu süreci destekleyebileceklerini önermişlerdir.

Yine katılımcı bireyler izolasyon döneminde sporcu bireyler olarak kendilerine düşen sorumlulukların sırasıyla “evde kalmak, çevresindeki insanları spor yapmaya teşvik etmek, sosyal medya hesaplarından sedanter insanların yararlanabileceği evde yapılabilecek egzersiz programları yayınlamak ve akademik anlamda gelişmeye çalışmak” olduğunu savunmuşlardır.

Katılımcılar hareketiz yaşamın insanların sosyo-psikolojik durumunu, kilo kontrolünü ve fiziksel yorgunluk düzeylerini kötüleştireceğini düşünerek, COVID-19 dönemi sonrası bir spor eğitmeni/uzmanı olarak kendilerine daha fazla insanın ihtiyaç duyacağını, mesleklerinin herkes tarafından ilgi göreceğini ve sporun önemini anlaşılabileceğini belirtmişlerdir. Literatürdeki çeşitli araştırmalarda, yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (2020) çalışmak zorunda olan bireylere “Kendinize iyi bakın, psikolojik gücünüzü korumak için yararlı ve yeterli bir başa çıkma stratejileri geliştirin bunlar ailenizle ve arkadaşlarınızla birlikte yakın temas halinde bulunmadan, fiziksel aktiviteler yapmak, mola vermek, yeterli ve sağlıklı beslenmek şeklinde olabilir. Zararlı başa çıkma yöntemlerinden kaçınıp -alkol, sigara, farklı ilaç kullanımları- kendinizi uzun süreli ve kalıcı hastalıktan korumalısınız. Kendinizin en iyi şekilde stres atabilme yolunuzu bilmeniz ve buna göre davranmanız gerekmektedir. ‘Bu bir sürat yarışı değil maratondur.’ “ şeklinde olan açıklamasıyla küresel bir çağrı yapmıştır. Yapmış olduğumuz çalışma katılımcılarının da bu bilinçle hareket ettikleri görülmektedir.

Kim ve Su (2020)’de yapmış oldukları çalışmada, Çin’de enfekte olan hastalarının büyük bir kısmının psikolojik rahatsızlar yaşamaya başladığını belirtmişlerdir. Enfeksiyon korkusunun yanı sıra azalan düzenli aktivite ve egzersiz yoğunluğu hastaların fiziksel sağlığını ve bağışıklığını da kötüleştirmektedir sonucuna ulaşmışlardır.

Bu nedenle, en iyisi strateji, patojene maruz kalmanın azaltılması ve bireysel bağışıklığın artırılması gibi önleme almaya devam etmektir. Çalışmalar göstermiştir ki sağlıklı yaşam, düzenli egzersiz, dengeli beslenme, kaliteli uyku, aile ile güçlü bir bağlantının tümü, bağışıklık sistemini güçlendirmeye ilişkilidir. Bu salgın sırasında sosyal mesafeleri uzaklaştırmak enfeksiyonu önlememize yardımcı olabilir. Gerçekten de, her türlü psikolojik destek sadece psikolojik dayanıklılığı değil, ayrıca COVID-19’a karşı psikotero bağışıklığını arttırmak için önemlidir.

Brooks ve arkadaşları (2020), COVID-19 enfeksiyonu olmayan hastalar da COVID-19 salgınında psikolojik olarak etkilenmektedir. Çoğalan artışlar, toplumsal ve ekonomik faaliyetlerdeki kamu korkularını ve psikososyal güçlerinin azalmasını tetikler. Karantinaya alınan bireyler depresyon, korku, suçluluk ve öfke duygu durumlarıyla karşılaşabilir.

Pavon, Baeza ve Lavie (2020) yaptıkları araştırmada, yaşlılarda egzersiz, diyabet riskini olumlu etkiler ve benlik saygısını artırır ve bilişsel bozukluğu önler. Karantina sırasında insanların yaşam tarzını tamamen kesintiye uğratmamak veya değiştirmemek için evde aktif bir yaşam tarzını sürdürmek önemlidir. Özellikle risk faktörleri yaşlılardır. Bu kişiler üzerinde çok bileşenli bir egzersiz programı toplum içinde yaşayan yaşlı insanlar için en uygun olarak kabul edilir (Cadore ve ark, 2019. Martinez ve ark, 2019). Çok bileşenli bir egzersiz programı şunları içerir: aerobik, direnç, denge, koordinasyon ve hareketlilik eğitimi egzersizleri. Karantina zamanlarında orta yoğunluk (% 40-60 kalp atış hızı rezervi) veya maksimum kalp atış hızının% 65-75’i) yaşlılar için ideal seçim olmalıdır. Evinizde büyük spor aletleri olmasa bile, herhangi bir evde mevcut olan şu malzemelerle önerilen egzersiz türleri yapılabilir. Direnç bandı, sandalye gibi vücut ağırlığı egzersizleri ile oturmak ve sandalyeden kalkmak veya bir adım aşağı inmek, hafif ve orta ağırlıkta egzersizlerdir. Evin içinde yürümek, dans etmek veya yerde bir çizgi üzerinde yürümek, ayak parmakları veya topuklar üzerinde yürümek, engellerin üzerinden geçmek gibi denge egzersizleri yapılabilir.

Sedanter yaşamın doğuracağı sonuçlar iyi bilinmektedir. İnsanlar daha aktif olduğunda, kalp hastalıklarından ölüm riski, kanser ve diyabet riskleri azalır, ağırlıklarını daha kolay yönetirler, fiziksel iş kapasiteleri artar ve kas ve kemik sağlıkları, aynı zamanda psikolojik iyi hal ve yaşam kaliteleri de gelişir. Fiziksel aktivite ile sadece beklenen yaşam süresinin uzaması değil, kalitesinin de artacağı araştırma sonuçlarıyla kanıtlanmıştır.

SONUÇ

Maughan, Williams, Ardle ve arkadaşlarının ayrı ayrı yaptıkları sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite üzerine olan araştırmalarda şu fikirleri sunmuşlardır; sedanter yaşamın doğuracağı sonuçlar iyi bilinmektedir. İnsanlar daha aktif olduğunda, kalp hastalıklarından ölüm riski, kanser ve diyabet riskleri azalır, ağırlıklarını daha kolay yönetirler, fiziksel iş kapasiteleri artar ve kas ve kemik sağlıkları, aynı zamanda psikolojik iyi hal ve yaşam kaliteleri de gelişir. Fiziksel aktivite ile sadece beklenen yaşam süresinin uzaması değil, kalitesinin de artacağı araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Günlük yaşam ve boş zamanlarda küçük, fakat düzenli aktiviteler enerji dengesinin sağlanması ve uzun dönemde ağırlık kontrolünde anlamlı bir fark yaratabilir. Fiziksel aktivite günlük enerji harcamasını artırmanın iyi bir yolu ve kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcıdır. Günlük olarak hayatımızdaki küçük değişikliklerle de fiziksel aktivitelerimizi artırabilir. Bunlar; asansör yerine merdivenleri kullanın, günde birkaç kez kısa yürüyüşler yapın ve fırsat buldukça yürüyün, uzun süre hareketsiz kaldığımızda esneme hareketleri yapın (Akyol ve ark., 2008).

Yapılmış olan araştırmanın sonuçlarına göre, COVID-19 salgın döneminde karantina sürecini evlerinde geçiren katılımcılarımızın görüşlerinin ortak noktasının; evde kalınan sürenin psikolojik ruh hali üzerinde olumsuz etkilerinin olacağının öngörülebilir olduğunu, bu süreç içerisinde bireylerin daha fazla hareketsiz yaşama maruz kalarak kilo artışı, bölgesel ağrılar, halsizlik ve yorgunluk hissi yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu süreç içerisinde kendilerine düşen görevin ise sporcu bireyler olarak etrafındaki sedanter bireyleri evlerinde yapabilecekleri egzersizlere teşvik etmek, kendilerinin rol model olması gerektiği ve yine ulaşabildikleri bireylere bu konuda yardım etmeleri gerektiğini öne sürmüşlerdir. Karantina dönemi sonunda ise katılımcıların büyük bir çoğunluğu spor uzmanlarına ve günlük egzersizin önemine daha fazla değer vereceklerini düşündükleri sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

- Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Klasmat Matbaacılık, Ankara. S.12-15.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith L.E., Woodland, L., Wessly, S., Greenberg, H., Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence *Lancet*, 395, pp. 912-920.
- Cadore E.L., Sáez de Asteasu M.L., Izquierdo M. (2019) Multicomponent exercise and the hallmarks of frailty: considerations on cognitive impairment and acute hospitalization. *Exp Gerontol*(122)10–14.
- Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report–72. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200401-sitrep-72-covid-19.pdf?sfvrsn=3dd8971b_2 (Erişim Tarihi: 05.04.2020).
- Gierueld, J.D.J., Tilburg, T.V., Dijkstra, P.A. (2006). Loneliness and Social Isolation. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. S.485-500.
- Kim, W.S. ve Su, P.K. (2020). Using psychoneuroimmunity against COVID-19. *Brain, behavior and immunity*. pp.1-2.
- Martínez-Velilla N., Casas-Herrero A., Zambom-Ferraresi F. (2019). Effect of exercise intervention on functional decline in very elderly patients during acute hospitalization: a randomized clinical trial. *JAMA Intern Med*. 179(1):28–36.
- Maughan, R. (2000). *Nutrition in Sport*, Blackwell Science.
- Mc Ardle, W, Katch, F.I., Katch L.V., *Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance*, Sixth Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2007.
- Pavon, J.D., Baeza Corbonell, A., ve Lavie, J.C. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Elsevier Public Health Emergency Collection*(3), pp. 2-3.
- Time is of the essence – Countries of the Americas must act now to slow the spread of COVID-19. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15762:time-is-of-the-essence-countries-of-theamericas-must-act-now-to-slow-the-spread-of-covid19&catid=740&lang=en&Itemid=1926 (Erişim Tarihi: 05.04.2020).
- Üstün, Ç. ve Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam ve Etik Düzlem Üzerine Etkileri: Bir Değerlendirme Çalışması. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Supplement 1) , 142-153.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Williams M.H., *Nutrition for Fitness & Sport*, William C Brown Pub; 4th ed. 1995.
- World Helth Organization, (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. S.2 (apps.who.int) erişim tarihi: 02.05.2020.