



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.93>

## ARTVİN ÇORUH ÜNİVERSİTESİ PERSONELİNİN PANDEMİ SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Ezgi SAMAR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
[ezgi@artvin.edu.tr](mailto:ezgi@artvin.edu.tr) Orcid No: 0000-0002-9376-9307

### Öz

Bu çalışmanın amacı; Artvin Çoruh Üniversitesi personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesidir. Çalışmaya akademik (82) ve idari (41) olmak üzere toplam 123 gönüllü personel katılmıştır. Çalışmanın anket formunda 5 soru demografik özellik, 6 soru Demirezen ve Coşansu (2005)'nin geliştirdiği 'Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Anketi' ve 7 soru Öztürk (2005) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan 'Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi' olmak üzere 18 soru sorulmuştur.

Veriler normal dağılım göstermiş olup; istatistiksel analizi parametrik testlerden

bağımsız gruplar T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri kullanılarak yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite puanları ile beslenme alışkanlıkları puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler vardır ( $p<.05$ ). Cinsiyete göre fiziksel aktivite puanlarında anlamlı bir farklılık yokken; beslenme alışkanlıkları puanlarında anlamlı farklılık vardır ( $p<.05$ ). Yaş, medeni durum, görev türü ve meslek yılı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık yoktur ( $p>.05$ ).

**Not:** Bu çalışma Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi (BAP) tarafından desteklenmiştir.

**Key Words:** Pandemi. fiziksel aktivite. beslenme alışkanlıkları. üniversite personeli



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.93>

## ARTVİN ÇORUH ÜNİVERSİTESİ PERSONELİNİN PANDEMİ SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Ezgi SAMAR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
[ezgi@artvin.edu.tr](mailto:ezgi@artvin.edu.tr) Orcid No: 0000-0002-9376-9307

### ÖZET

This study aimed to determine of physical activity and nutritional habits of Artvin Coruh University staff during the pandemic process. Total 123 volunteers including academic (82) and administrative (41) personnel participated in the study. In the survey form of the study, 18 questions were asked, including 5 questions on demographic characteristics, 6 questions on the "Dietary Pattern Index Questionnaire" developed by Demirezen and Coşansu (2005), and 7 questions on the "International Physical Activity Questionnaire" whose validity and reliability study was conducted by Öztürk (2005).The data is normally editable; in the

statistical analysis of the data, independent groups T-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analyzes were used. As a result of the analysis, there is a low level of positive significant between the physical activity scores of the participants and their eating habits scores ( $p<.05$ ). While there wasn't significant difference in physical activity scores according to the gender variable; there is a significant difference in eating habits scores ( $p<.05$ ). There wasn't significant difference in the variables of age, marital status, type of job and experience ( $p<.05$ ).

**Key Words:** Pandemic, physical activity, nutritional habits, university staff

## GİRİŞ

Çin'in Wuhan şehrinde 2019 yılının sonlarına doğru ortaya çıkan pandemi, Dünya Sağlık Örgütü tarafından Covid-19 olarak isimlendirilmiştir (Who, 2020). Hastalık kısa bir sürede ülkemizi olduğu gibi tüm dünyayı etkisi altına almıştır. Pandemi insanlığın geçmişte, günümüzde ve yüksek ihtimalle gelecekte de mücadele edeceği ve ülkeleri sağlık, ekonomik, psikolojik ve toplumsal olarak olumsuz etkileyecek bir hastalık durumudur (Erdoğan ve Hocoğlu, 2020). Genellikle solunum yetmezliği, öksürük ve ateş şeklinde ortaya çıkan semptomlar ölüme bile neden olmaktadır (Sun ve ark., 2020). Salgının yayılmasını önlemek amacıyla başta kısıtlamalar ve karantina uygulamaları olmak üzere çeşitli önlemler alınmış olmasına rağmen bulaşıcılığı oldukça yüksek olan virüs halk sağlığını tehdit etmektedir. Her ne kadar hastalığın önlenmesinde aşı kullanılsa da tedavi edici bir yöntem değildir (Aslan, 2020). Hastalığın hafif seyirde atlatılması için kronik bir hastalık durumunun olmamasına ek olarak güçlü bir bağışıklık sistemi şarttır (Zhang ve Liu, 2020). Gerek hastalığın önlenmesi gerekse hastalık süreci ve sonrasında beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite bağışıklığın güçlendirilmesi açısından oldukça önemlidir (Gençalp, 2020).

Fiziksel aktivite iskelet kaslarının yardımıyla yapılan vücut hareketleriyle birlikte harcanan enerjidir ve rutin ev işleri, yürüyüş, bisiklete binme, rekreasyonel faaliyetler ve spor gibi alanlara ayrılmaktadır. Aynı zamanda fiziksel aktivite süre, sıklık ve yoğunluk açısından üç boyutta ele alınmaktadır (Zorba, 2010). Yapılan düzenli aktiviteler hastalıklara yakalanma riskini azalttığından sağlıklı bir yaşam için oldukça önemlidir (Gordon ve ark., 2004). Pandemi döneminde hastalığın bulaş riskini azaltmak için sosyal izolasyon açısından karantina uygulanmıştır. Salgın sebebiyle spor merkezleri bu izolasyon ortamında büyük darbe almış, sportif etkinliklere ara vermek zorunda kalmıştır (Çakır, 2020). Bu durum da dışarıda yapılan etkinlikleride kısıtlamış ve yetersiz fiziksel aktiviteye zemin hazırlamıştır. Oluşan bu durumu engellemek için evde yapılacak fiziksel aktivitelerin sayısını ve yeterliliğini artırmak gerekmektedir. Özellikle basit düzeyde ve en az ekipmanla yapılacak egzersizler tercih edilmeli güç, kuvvet ve denge içeren egzersizler yapılmalıdır. Bu egzersizlere şınav-mekik çekmek, merdiven basamaklarını inip-çıkarmak, evdeki eşyaların yerlerini değiştirmek ve yürümek örnek gösterilebilir (Zorba, 2010). Aynı zamanda yoga, meditasyon, pilates vb. aktivitelerde hem rahatlatıcı etkisinden hem de gevşetici etkisinden dolayı tercih edilebilir. Bununla birlikte evin

bahçesinde maske ve mesafe kurallarına riayet edilerek badminton gibi aktiviteler de önerilmektedir (Barazoni ve ark. 2020).

Beslenme sağlığın korunması, büyüme-gelişme ve hastalıklardan korunmak için vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin yeterli, dengeli ve düzenli bir şekilde vücuda alınmasıdır (Ersoy,2012). Birçok hastalıktan korunmak için güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak gerekmektedir. Özellikle enfeksiyon hastalıklarında yeterli ve dengeli beslenme önemlidir. Sağlıklı bir beslenme alışkanlığına sahip olmak çocuk yaşlarda kazanılıp hayat boyu devam eden bir süreçtir ve sağlığı önemli ölçüde etkilemektedir (Johansen ve ark., 2006). Bol sebze-meyve, lif bakımından zengin olan baklagil ve kepekli tahılların doymamış yağlar ve antioksidanların tüketilmesi bağışıklık sistemini güçlendirmektedir (Restrepo 2020). Aynı zamanda et, süt ve meyve tüketimi de oldukça önem arz etmektedir. Bununla birlikte zararlı alışkanlıklardan olan alkol ve tütün mamüllerinin kullanılmaması önerilmektedir (FAO, 2020). Pandemi sürecinde bağışıklık sistemini desteklemek ve güçlendirmek amacıyla bireylerin üzerine bazı görevler düşmektedir. Sağlıklı bir yaşam, meyve-sebze tüketiminin artırılması, düzenli fiziksel aktivite, kilo kontrolü ve uyku bunlardan bazılarıdır (Naja ve Hamadeh, 2020). Bu bağlamda bu çalışmanın amacı üniversite personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesidir.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Çalışma nicel bir araştırma olup Artvin Çoruh Üniversitesi'nde çalışan akademik (82) ve idari (41) olmak üzere 123 personelin gönüllü katılımıyla yapılmıştır.

Çalışma Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun çalışmada etik ve bilimsel açıdan herhangi bir sakınca bulunmadığına dair etik kurul üyelerince oy birliğiyle karar verilmiş olup uygun bulunmuştur (Karar sayı no: E-18457941-050.99-10655).

Tablo 1. Personelin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Cinsiyet	n	%	$\bar{X}$ yaş
Kadın	50	40,7	38,02±7,47
Erkek	73	59,3	
Görev Türü	n	%	

Akademik	82	66,7
İdari	41	33,3
<b>Medeni Durum</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evli	81	65,9
Bekar	42	34,1
<b>Mesleki Kıdem</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1-5 yıl	16	13,0
6-10 yıl	38	30,9
11-15 yıl	33	26,8
16- 20 yıl	13	10,6
20 yıl ve üstü	23	18,7
<b>Toplam</b>	<b>123</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1' e göre personelin %40.7'sinin (n=50) kadın; % 59.3' ünün (n=73) ise erkek olduğu; % 66.7'isinin (n=82) akademik görevde, %33.3'ünün (n=41) ise idari görevde çalıştığı; %65.9'unun (n=81) evli, %34.1'inin (n=42) bekar olduğu tespit edilmiştir. Mesleki kademelere göre dağılımlar incelendiğinde %13.0'nın (n=16) 1-5 yıl, %30.9'unun (n=38) 6-10 yıl, %26.8'inin (n=33) 11-15 yıl, %10.6'unun (n=13) 16-20 yıl, %18.7'sinin ise (n=23) 20 yıl ve üstü mesleki kıdeme sahip olduğu tespit edilmiştir. Son olarak personelin yaş ortalamalarının ise  $38.02 \pm 7.47$  olduğu tespit edilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılara anket uygulanmıştır. Anket formu google-form üzerinde düzenlendikten sonra sosyal medya aracılığıyla araştırmanın duyurusu yapılarak uzaktan gönüllü katılımlı olarak yapılmıştır. Anket toplamda 18 sorudan oluşmakta olup 5 soru demografik özellik, 7 soru fiziksel aktivite ve 6 soru beslenme alışkanlıkları sorularından oluşmaktadır. Beslenme alışkanlıkları ölçeğini önce Demirezen (1999) geliştirmiş sonrasında Demirezen ve Coşansu (2005) yeniden düzenlemiş ve son olarak "Beslenme Alışkanlıkları İndeksi" (BAİ) halini almıştır. Ölçek "hiçbir zaman=0, nadiren=1, bazen=2, sık sık=3, her zaman=4" şeklinde 5'li likert tipli bir ölçektir. Ölçekten elde edilen toplam puana göre risk düzeyi; 0-30 puan = risk yok, 1-6 puan = hafif riskli, 7-12 puan = orta dereceli riskli, 13-18 puan= yüksek riskli, 19-24 puan = ise çok yüksek riskli şeklindedir (Demirezen, 1999; Demirezen ve Coşansu, 2005). Dr. Michael Both (1996) 'un yapmış olduğu Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ)'nin Türkiye'de geçerlik güvenirlik çalışmasını Öztürk (2005) yapmıştır. Ölçek 4 bölüm ve 7 ayrı sorudan oluşmakta olup son 7 günde en az

10 dk yapılan fiziksel aktivite sorularını içermektedir. Fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Met yöntemi kullanılmıştır. (Öztürk, 2005).

**Tablo 2. Personelin beslenme alışkanlıkları indexsi risk düzeyleri**

Beslenme Alışkanlıkları	n	%
Hafif Risk	117	95,1
Yüksek Risk	6	4,9
<b>Toplam</b>	<b>123</b>	<b>100,0</b>

Tablo 2' ye göre personelin %95.1'inin (n=117) hafif risk düzeyinde; %4.9'unun ise (n=6) yüksek risk düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

#### Verilerin Analizi

Toplanan ham veriler istatistiksel analizleri değerlendirilmek amacıyla SPSS programına aktarılmıştır. Burada sayısal kodlamalar yapılarak tanımlayıcı istatistikler uygulanmıştır. Yapılacak istatistikler analizlere karar vermeden önce veriler normallik sınavına tabi tutulmuştur. Normallik sınavında verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) hesaplanmıştır. Elde edilen değerlerin -2.....+2 aralığında olduğu bulunmuştur. Bu değerler normal dağılıma uygun (George ve Mallery, 2001, ss. 86-87) kabul edilmiştir. Bu nedenle veriler parametrik testlerden olan; bağımsız gruplar T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri ile çözümlenmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 3. Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması**

	Fiziksel Aktivite	Beslenme Alışkanlıkları
Yaş	r	-,01
	p	,92

\*p<0,05

Tablo 3' de personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamıştır (p>.05).

**Tablo 4. Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarının cinsiyet, medeni durum ve görev türü değişkenine göre karşılaştırılması**

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
<b>Fiziksel Aktivite</b>	Kadın	50	1321,58	1937,90	-1,50	,13
	Erkek	73	1830,59	1766,69		
<b>Beslenme Alışkanlıkları</b>	Kadın	50	11,64	3,16	-2,75	,01
	Erkek	73	13,22	3,11		
<b>Medeni Durum</b>						
<b>Fiziksel Aktivite</b>	Evli	81	1609,05	2079,49	-,12	,90
	Bekar	42	1651,88	1310,71		
<b>Beslenme Alışkanlıkları</b>	Evli	81	12,88	3,28	1,44	,15
	Bekar	42	12,00	3,04		
<b>Görev Türü</b>						
<b>Fiziksel Aktivite</b>	Akademik	82	1439,44	1721,44	-1,57	,12
	İdari	41	1992,15	2049,68		
<b>Beslenme Alışkanlıkları</b>	Akademik	82	12,21	3,04	-1,82	,07
	İdari	41	13,32	3,45		

\*p<0,05

Tablo 4’ de personelin fiziksel aktivite puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken; beslenme alışkanlıkları puanlarında ise cinsiyete göre farklılık bulunmuştur (p<.05). Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarında medeni durum ve görev türüne göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

**Tablo 5. Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarının meslek kıdemleri değişkenine göre karşılaştırılması**

	Mesleki Kıdem	n	$\bar{X}$	ss	F	p
<b>Fiziksel Aktivite</b>	1-5 yıl	16	1734,38	1206,29	,28	,89
	6-10 yıl	38	1738,53	1465,70		
	11-15 yıl	33	1487,88	2336,28		
	16- 20 yıl	13	1221,62	1425,99		
	20 yıl ve üstü	23	1779,00	2257,21		
<b>Beslenme Alışkanlıkları</b>	1-5 yıl	16	11,63	3,61	,45	,77
	6-10 yıl	38	10,66	2,87		
	11-15 yıl	33	10,73	3,81		
	16- 20 yıl	13	10,62	3,77		
	20 yıl ve üstü	23	10,70	3,49		

\*p<0,05

Tablo 5’ de personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarında mesleki kıdeme göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

**Tablo 6. Personelin fiziksel aktivite puanları ile ve beslenme alışkanlıkları puanları arasındaki ilişki sonuçları**

Fiziksel Aktivite	Beslenme Alışkanlıkları	
	r	,20
	p	,03**

Tablo 6’ de personelin fiziksel aktivite puanları ile beslenme alışkanlıkları puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmamıştır ( $p < .05$ ).

## TARTIŞMA

Özellikle Covid-19 gibi bir salgın hastalıkta gerek hastalığın önlenmesinde gerekse hastalığa yakalandıktan sonra bağışıklık sisteminin desteklenmesi oldukça önemlidir. Bu da sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile mümkündür (Naja ve Hamadeh, 2020). Hastalık döneminde karantina uygulamasından kaynaklı fiziksel aktivitelerde bir kısıtlama olsa da evde yapılacak aletsiz basit hareketler mevcuttur. Bununla birlikte bol sıvı tüketimi, antioksidan tüketimi, bol meyve –sebze tüketimi ve düzenli uyku da oldukça önemlidir (Restrapo, 2020). Bu bağlamda çalışmada üniversite personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Personelin demografik özellikleri değerlendirildiğinde; %40.7’sinin ( $n=50$ ) kadın; % 59.3’ ünün ( $n=73$ ) ise erkek olduğu; % 66.7’sinin ( $n=82$ ) akademik görevde, %33.3’ünün ( $n=41$ ) ise idari görevde çalıştığı; %65.9’unun ( $n=81$ ) evli, %34.1’inin ( $n=42$ ) bekar olduğu tespit edilmiştir. Mesleki kademelere göre dağılımlar incelendiğinde %13.0’ının ( $n=16$ ) 1-5 yıl, %30.9’unun ( $n=38$ ) 6-10 yıl, %26.8’inin ( $n=33$ ) 11-15 yıl, %10.6’unun ( $n=13$ ) 16-20 yıl, %18.7’sinin ise ( $n=23$ ) 20 yıl ve üstü mesleki kademeye sahip olduğu tespit edilmiştir. Son olarak yaş ortalamalarının ise  $38.02 \pm 7.47$  olduğu tespit edilmiştir.

Personelin beslenme alışkanlıkları indexi risk düzeylerine bakıldığında; %95.1’inin ( $n=117$ ) hafif risk düzeyinde; %4.9’unun ise ( $n=6$ ) yüksek risk düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Demirezen ve Coşansu (2005) “Beslenme Alışkanlıkları İndeksi” ölçeğiyle bir çalışma yapmış ve sonucunda adölesanların %99.8’inin riskli beslenme alışkanlığına sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanları ile yaşları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Çalışmaya benzer olarak Özüdoğru (2013) üniversite personeliyle yaptığı ‘Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi’ adlı çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulmamıştır (Özüdoğru, 2013). Literatüre bakıldığında



yaş ilerledikçe beslenmeyle ilgili riskli davranışlarda da artış olduğu gözlenmiştir (Geçkil ve Dündar, 2011; İlhan ve ark., 2010).

Personelin fiziksel aktivite puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmazken ( $p>.05$ ); beslenme alışkanlıkları puanlarında ise anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<.05$ ). Yamaner (2017), 'Hitit Üniversitesi'nde çalışan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite ve beden kitle indeksi düzeylerinin incelenmesi' adlı çalışmada akademik ve idari personelin cinsiyet dağılımlarına göre bir anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir ( $p>0.05$ ). Üniversite personeliyle yapılan farklı bir çalışmada fiziksel aktivite oranlarının erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özüdoğru, 2013). Bu sonuç Baş Aslan (2003), Genç ve ark., (2011) ve Deniz' in (2011) çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir.

Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarında medeni durumlarına göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Fakat çalışmamızın sonucunun aksine Özüdoğru (2013) tarafından yapılan çalışmada üniversite personellerinden evli olan personellerin bekar olan personellere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Fakat bu sonucun aksine Deniz (2011)'in yapmış olduğu çalışmada ise evlilerde bekarlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebinin örneklemelerin farklı gruplar içermesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarında görev türlerine göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Çalışmamıza benzer olarak Özüdoğru (2013) tarafından yapılan çalışmada da akademik ve idari personelin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalışmamıza benzer doğrultuda Acree ve arkadaşlarının (2006) yaşlılarda yaptıkları çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Personelin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları puanlarında mesleki kıdeme göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

Personelin fiziksel aktivite puanları ile beslenme alışkanlıkları puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ( $p<.05$ ). Garipoğlu ve Bozar (2020) Covid-19 salgınında karantinadaki bireylerin beslenme alışkanlıklarını araştırdığı çalışmada bireylerin beslenme alışkanlıklarında ve yaşam tarzında olumsuz yönde değişimler olduğunu tespit etmişlerdir. Macit (2020) yaptığı çalışmada Covid-19 salgını sonrası bireylerin beslenme alışkanlıklarında değişimler olduğunu, fiziksel aktivite yapma seviyelerinde azalma olduğunu ve besin takviyesi kullanımında artış olduğunu tespit etmiştir.

## SONUÇ

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite puanları ile beslenme alışkanlıkları puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler vardır ( $p<.05$ ). Katılımcıların beslenme alışkanlıkları indeksi risk düzeylerine bakıldığında; %95.1'inin ( $n=117$ ) hafif risk düzeyinde; %4.9'unun ise ( $n=6$ ) yüksek risk düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre fiziksel aktivite puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ( $p>.05$ ); beslenme alışkanlıkları puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<.05$ ). Yaş, medeni durum, görev türü ve meslek yılı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Bu bağlamda değerlendirildiğinde özellikle pandemi döneminde fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme paralel ilerlemek zorundadır. Konuyla ilgi bilgi düzeyini artırmak için meslek içi eğitim seminerleri düzenlenmelidir.

## KAYNAKLAR

- Acree, S., Longfors, J., Fjeldstad, A. J., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., Montgomery, P. S., & Gardner, A. W. (2006) Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 34.
- Aslan, R. (2020). Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve Covid-19. *Ayrıntı Dergisi*, 8(65): 35-41.
- Barazzoni, R., Bischoff, S.C., Krznaric, Z., Pirlich, M., & Singer, P. (2020). Expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. *Clinical Nutrition*, 39(6):1631-8.
- Baş Aslan, U. (2003). Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45-58.
- Demirezen E, & Coşansu G.(2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8):174-8.
- Demirezen E. (1999). 11-17 yaş grubu okul çağı çocuklarda koroner kalp hastalığı risk etmenlerinin belirlenmesi (tez). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. (2011). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa.
- Erdoğan, A. & Hocaoğlu, Ç. (2020). Enfeksiyon hastalıklarının ve pandeminin psikiyatrik yönü: Bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 72-80. <https://10.5505/kpd.2020.90277>
- Ersoy, G. (2012). Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme (5. bs.). Ankara: Nobel akademik yayıncılık eğitim danışmanlık, 1-300, Ankara.
- Food and Agriculture Organization of the Unoted Nation (FAO). (2020). Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. March 27, 2020. Available at: <http://www.fao.org/3/ca8380en/ca8380en.pdf> Accessed July 8, 2020.
- Garipoğlu, G., & Bozar, N. (2020). Covid-19 salgınında sosyal izolasyonda olan bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler. *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*, 6(6): 100-113.

- Geçkil E, & Dündar Ö. (2011). Turkish Adolescent Health Risk Behaviours and Self-Esteem, Social Behavior and Personality, 39: 219-228.
- Gençalp, D. K. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1): 1-15.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H.,& Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 12: 145-150.
- Gordon-Larsen, P., Nelson M.C., & Popkin, B. M. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 27:277–83.
- İlhan, N., Batmaz, M., & Akhan, L.U. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3: 34-44.
- Johansen, A., Rasmussen, S.,& Madsen, M. (2006). Health behaviour among adolescents in Denmark: Influence of school class and individual risk factors. *Scandinavian Journal of Public Health*, 34(6): 32–40.
- Macit, M. S. (2020). Covid-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3): 277-288.
- Naja, F., Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*, doi: <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>.
- Özüdoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Burdur.
- Restrepo M. (2020). Health status and the role of nutrition on SARS-CoV/Covid-19. Erişim Adresi: <https://nakedfoodmagazine.com/health-status-covid-19/> Erişim tarihi: 6.05.2020.
- Sun P, Qie S, Liu Z, Ren J, Li K,& Xi J. (2020). Clinical characteristics of 50466 hospitalized patients with 2019-nCoV infection. medRxiv [Internet]. 2020 Feb [cited 2020 July 8]. Available from: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.18.20024539v2>. doi: 10.1101/2020.02.18.20024539.
- Yamaner, Y. B. (2017). Hitit Üniversitesi'nde çalışan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite ve beden kitle indeksi düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Zhang, L., & Liu, Y. (2020). Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. *Journal of Medical Virology*, 92: 479–490.
- Zorba, E. (2010). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı, 82-85.
- World Health Organization (WHO). (2020). Q & A on coronaviruses (COVID-19). March 9, 2020. Available at: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-acoronaviruses> Accessed July 6, 2020.