



Field : Education

Type : Research Article

Received: 21.12.2019 - *Corrected*:----- - *Accepted*: 30.12.2019

Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi

Şebnem ŞARVAN CENGİZ, Buse DELEN

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa, TÜRKİYE

E Posta: csebnem@gmail.com

Öz

Giderek daha az mesafeler boyunca yürüyen, ev dışı aktivitelere daha az katılmaya başlayan kitleler, sedanter yaşama doğru sürüklenerek hareketsiz yaşam bir alışkanlık haline gelmektedir. Hareketsiz yaşam alışkanlığı önemli bir halk sağlığı sorunu olarak sahnede yerini alır (Bozkuş et al., 2013).

Fiziksel aktivite iskelet kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcamasına neden olan vücut hareketleridir (Caspersen, Pereira, & Curran, 1999).

Fiziksel aktivite (FA), zinde ve neşeli günlük yaşam, vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp obezitenin önlenmesi, yaşlanma ve yaşlanmanın getirdiği organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin korunması, sinirsel gerginliklerin azaltılması ve koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarını önleyici ve koruyucu etkinin artırılması, kasa bağlı eklem dokularının sağlık ve işlevliliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanıp yalnızlıktan kurtulmak ve duruş bozukluklarının önlenmesinde etkili olmaktadır (Ramiz Arabacı, 2007).

Çocuk ve gençlik yıllarında var olan düzenli fiziksel aktivite ve yeterli dengeli beslenmenin alışkanlıklarının saptanması ve olumsuz olanların düzeltilmeye çalışılması, bireyin erişkin yıllardaki sağlık sorunlarının önlenmesi açısından önemlidir (Mazicioğlu & Öztürk, 2003).

Gençlikteki fiziksel aktivite, genç kişilerin sağlığı için çok yararlı olmasının yanı sıra, alışkanlık haline gelmekte ve uzun süreli izler bırakmaktadır (Daskapan & Cakir, 2016).

Fiziksel aktiviteye katılımın genç bireylerde, doğal olarak kendini anlatma, kendine güveni ve centilmenlik ruhunu arttırdığı, başarı ve sosyal iletişim becerilerini geliştirdiği, zihin yorgunluğu ve gerginliği azaltmada yardımcı olduğu düşünülmektedir (Alemdağ & Öncü, 2015).

Çalışmalara bakıldığında fiziksel aktivitenin fizyolojik etkileri olduğu gibi sosyolojik ve psikolojik açımdan da bireyleri olumlu yönde etkilediği literatürde taranmıştır.

Bu derlemenin amacı 2014-2019 yılları arasında yapılmış olan çalışmalarda; gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik parametreler üzerine olan etkisine ilişkin literatürü incelemektir.

Anahtar Kelimeler: Gençler, Fiziksel Aktivite, Egzersiz, Yaşam Kalitesi ve Obezite



Physical Activity Level in Young People

Abstract

The masses, who walk more and less and start to participate in out-of-home activities, are dragged into sedentary life and still life becomes a habit. The habit of still life takes its place on the stage as an important public health problem (Bozkus et al., 2013).

Physical activity is the movement of the body with the help of skeletal muscles and causes energy expenditure (Caspersen, Pereira, & Curran, 1999).

Physical activity (FA), fit and cheerful daily life, protection of the body against diseases, natural waste of excess energy taken and prevention of obesity, slowing down of the organic regression caused by aging and aging, reaching the superior capacity of respiratory and circulatory systems, and maintaining this capacity, reducing nervous tension and increasing the preventive and protective effect of deaths caused by coronary vessel diseases, preserving the health and functioning of muscle-bound joint tissues, providing social cohesion and getting rid of loneliness and preventing posture disorders (Ramiz Arabacı, 2007).

Determining the habits of regular physical activity and adequate balanced nutrition in children and adolescents and trying to correct the negative ones are important in terms of preventing the health problems of the individual in adult years (Mazicio & Ozturk, 2003).

In addition to being very beneficial for the health of young people, physical activity in youth becomes a habit and leaves long-term traces. (Daskapan & Cakir, 2016)

Participation in physical activity is thought to increase young people's self-expression, self-confidence and gentleman's spirit, improve success and social communication skills, and help reduce mental fatigue and tension (Alemdağ & Pioneer, 2015).

When the studies are examined, it is searched in the literature that physical activity has positive effects on individuals in terms of sociological and psychological aspects as well as physiological effects.

The aim of this review is the studies conducted between 2014-2019; The aim of this study is to examine the literature on the effect of physical activity level on physical, physiological, psychological and sociological parameters in adolescents.

Keywords: Young People, Physical Activity, Exercise, Quality of Life and Obesity



Giriş

Fiziksel aktivite, enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri yaşam biçimleri ile yakından ilişkilidir. Günlük çalışma koşulları, ulaşım biçimi, kullanılan araç ve gereçler, boş zamanları değerlendirme biçimi, yaşanan coğrafi bölge, iklim ve hava koşulları gibi faktörler fiziksel aktivite düzeyini oldukça etkilemektedir (Tunç & İşler, 2007).

Günümüz sağlık problemlerinden biri olan hareketsiz yaşam tarzı insan sağlığı üzerinde ciddi sağlık problemlerine yol açmaktadır ve insanlığı tehdit ederek yaşamı riske atan bir unsur haline almıştır. Bu nedenle “yaşam kalitesini arttırarak yaşamak”, sağlıklı yaşamın önemli bir anahtarı olarak gösterilmektedir. Bu anahtarı elde etmenin önemli bir yolu düzenli fiziksel aktivitenin, yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak benimsenmesidir (Tavazar ve diğerleri, 2014).

Sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamının temel koşullarının başında, standartlara uygun büyüme ve gelişmenin sağlanması, dış etkenlere karşı dirençli olunması ve vücut yapısının fiziksel uygunluğunun yaşam boyu korunması gelir. Bu koşulların temelini bilinçli, yeterli ve dengeli olarak uygulanan beslenme, eğitimin temel esası olan orta öğretim ve yüksek öğretimdeki beden eğitimi oluşturur (Çelik & Toksöz, 1999; Bozkus, 2014).

Fiziksel aktivite (FA) hayatımızın tüm dönemlerinde psikolojik ve fiziksel sağlığı etkilemektedir. Teknolojinin sürekli ve sinsi gelişmesi çevrede daha az fiziksel aktiviteyi gerektirmektedir. 1970’lerde bilgisayar oyunlarının gelişmesiyle çocuk, genç ve yetişkinler için rekreasyon aktivitelerinde yeni çağa girilmiştir. Fiziksel aktiviteler kişilerin psikolojik sağlığını düzenlemekte ve sonucunda ise mutlu bir beyin zihinde güçlü bir motivasyon yaratır, motivasyonun yüksek olması ise kişinin fiziksel aktiviteye yönelik ilgisi arttıracaktır (Arabacı, 2007; Özgün ve diğerleri, 2017).

Rekreasyonel fiziksel aktivitelere aktif katılarak serbest zamanlarını aktif geçiren bireylerin özellikle bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyici etkinlikler ile uğraşması sonucunda, bireylerde sağlıklı bir yaşam, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması, geliştirilmesi, çeşitli kronik hastalıkların tedavilerinin desteklenmesi, obezitenin azalması, sedanter yaşam stilinde düşüş ve sosyalleşme gibi sonuçları beraberinde getirerek yaşam kalitesinde de artış sağlanması beklenmektedir (Dinç, Güzel, & Özbey, 2018).

Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin mutluluk düzeyini yükseltmek ve fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonu arttırmak, psikolojik olarak rahatlamayı ve iyi hissetmeyi sağlamak, premature ölümleri önlemek, kalp hastalıklarına, tip II diabet hastalığına, göğüs kanseri ve kolon kanserine yakalanma riskini azaltmak, kemik yoğunluğunu arttırmak gibi sağlık açısından önemli faydaları olduğu yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır (Memiş & Yıldırım, 2007;).

Fiziksel Aktivite Düzeyi

Fiziksel aktivite düzeyi, ölçümün nasıl yapıldığı ve değerlendirildiği ile ilişkilidir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemekte sıklık, yoğunluk ve süre en çok kullanılan değişkenlerdir. Bunun yanı sıra enerji harcanması da bu değişkenlerin hepsinin birlikte kullanıldığı bir başka değişkendir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite süresi, aktif olarak harcanan dakika veya yüzde olarak, fiziksel aktivite katılım sıklığı, günlük veya haftalık aktiviteye katılım sayısı veya yüzdesi olarak kaydedilmiştir. Yoğunluk ise genellikle fiziksel aktiviteyi hafif, orta ve şiddetli olarak kategorize etmek için kullanılır (Bozkus, 2013; Welk et al., 2015).



Gençlerde Fiziksel Aktivite

Sağlıklı ve kaliteli bir yaşamın anahtarı olan fiziksel aktivite “bireylerin farklı düzeyde enerji harcayarak kas ve iskelet sistemlerini harekete geçirmelerine yönelik yaptıkları aktiviteler” olarak adlandırılırken, yapılmaması durumu da fiziksel inaktivite şeklinde tanımlanmaktadır (Tavazar et al., 2014).

Fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi, insanların fiziksel aktivite konusundaki bilgi eksikliği ve gelişen teknoloji ile birlikte giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemeleri sonucunda insanlar sağlık açısından ciddi problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bunun sonucunda toplumda diyabet, osteoporoz, obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların görülme sıklığı artmaktadır (Yıldırım, 2019). Ayrıca son yıllarda hızlı yaşamın getirdiği özellikle gençler arasında hareketten yoksun yaşamın sonucu olarak ortaya çıkan beslenme sorunları dünyada ve ülkemizde giderek artan sağlık problemleri arasındadır (Ayhan ve diğerleri, 2012).

Adolesan dönemde gençlerin çoğunluğu sağlıklı ve dengesez beslendiklerinden dolayı gelişen aşırı kilo alma riskiyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Özellikle 15-17 yaş arası gençlerde görülen ruhsal ve bilişsel gelişim dengesizliği ve kötü beslenme aşırı kilo alma ve obezite gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Alper ve diğerleri, 2017).

Bu doğrultuda bireyin beslenme alışkanlığının ve günlük fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi, erişkin dönemde ortaya çıkabilecek yetersiz ve dengesez beslenmenin neden olabileceği sağlık sorunlarının önlenmesi açısından önemlidir (Akca & Selen, 2015).

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Gençlerin ve genç yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ilgili çalışmalar oldukça ilgi çekmektedir çünkü bu dönemlerin sağlıkla-ilişkili alışkanlıkların geliştirilmesi ve korunması açısından oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar çocukluk ve gençlik dönemlerinde spor ve egzersiz yapma alışkanlığı elde ederek yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin, bu alışkanlığı yaşamları süresince taşıdıklarını ve sedanter bir yaşam yerine fiziksel olarak aktif bir yaşamı tercih ettiklerini göstermiştir (Anderssen & Wold, 1992).

Gençlik dönemi, yaşam ile ilgili alışkanlıkların belirginleştiği ve yetişkinlik dönemine geçiş olarak düşünüldüğünde kritik bir süreçtir. Bu nedenle gençlik döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi gençlerin, ailelerin ve eğitim verenlerin bu konudaki farkındalığını artırma ve bu doğrultuda yönlendirmelerin yapılması açısından önemlidir. Serel ve ark. yaptığı bir çalışmada lisans eğitimine devam eden gençlerin yalnızca %15'inin yeterli düzeyde aktif olduğu ve %52.1'inin çeşitli düzeylerde depresyon tanımladığı belirlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı ve depresyon düzeyinin ilişkili olduğu ve fiziksel aktivite düzeyi arttıkça öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin arttığı, depresyon düzeylerinin düştüğü bulunmuştur (Serel Arslan et al., 2018).

Yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili yapılan çalışmalarda bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının özellikle yaşa bağlı olarak azaldığı saptanmıştır. Bu düşüşün en belirgin görüldüğü yaş grupları ise geç ergenlik dönemi, lise sonrası ile üniversite yıllarıdır (Anderssen, Wold, & Torsheim, 2005).

Fiziksel aktivitenin sağlık açısından yarar sağlayabilmesi için, haftanın her gününde veya çoğu gününde, 30 dakika veya üzerinde orta düzeyde şiddette yapılması gerekmektedir (Savcı ve diğerleri, 2006).

Özellikle üniversite dönemi, düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazanılmasında veya



birakılmasında en kritik dönemlerden biri olarak ele alınmaktadır. Bu grubun düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığına sahip bireyler olarak yetişmelerinin önemi, yüksek öğrenim sonrası üstlenecekleri toplumsal liderlik görevleri düşünüldüğünde daha da artmaktadır (Irwin, 2004).

Üniversite yılları, özellikle beslenme, fiziksel aktivite ve stres gibi diğer yaşamsal alışkanlıkların şekillendiği bir dönemdir. Hem National Longitudinal Study of Adolescent Health hem de the National Health ve Nutrition Examination Survey, adolesan dönemden gençliğe geçişte, adolesanların yüksek bir oranında obezite geliştiğini ve obezitenin kaldığını göstermektedir ve bu durum önemli bir risktir (Health, Gordon-larsen, Adair, Nelson, & Popkin, 2004).

2015 yılında Akça ve ark. yaptıkları bir araştırmada ve araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda; her üç üniversite öğrencisinden birinin fazla kilolu/ obez olduğunu belirtmiş ve büyük çoğunluğunun düzenli beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının olmadığını düşünüldüğünde okullarda yapılacak olan BKİ taramalarının, beslenme alışkanlıkları ile ilgili eğitimlerin önemini ortaya koymuşlardır (Akca & Selen, 2015).

Buna bağlı olarak düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kan basıncını düşürüp obeziteyi önleyerek sağlık problemlerinin oluşma riskini azalttığı savunulmaktadır (Tez & Murathan, 2013).

2019 yılında ise Yıldırım'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının yüksek düzeyde olduğu, öğrencilerin aktiviteler içerisinde keyif aldıkları ve sporu sevdikleri sonucuna varılmıştır (Yıldırım, 2019).

Tablo 1. Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Parametreler Üzerine Etkisini İnceleyen Çalışmalar ve Sonuçları

Çalışma	Sonuçlar
Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Depresyon Ve Anksiyete İlişkisi (Ölçücü, Vatansver, Özcan, Çelik, & Boztaş, 2015)	Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin oldukça düşük olduğu ve özellikle kız öğrencilerde fiziksel aktivite puanları düştükçe depresyon puanlarının da arttığı belirtilmiştir.
Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Kompozisyonu İlişkisi: Pilot Çalışma (Yıldız, Tarakci, & Mutluay, 2015)	Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin düşük seviyede olduğunu, ileride inaktiviteye bağlı olarak ortaya çıkabilecek sorunları önlemek açısından fiziksel aktiviteye daha fazla teşvik edilmesi gerektiği bildirilmiştir.
Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi (Houshyar & Kalkan, 2019)	Şiddetli fiziksel aktivite puanının, orta dereceli fiziksel aktivite puanına göre düşük olduğu saptanırken, özellikle yürüme puanının oturma puanına göre daha düşük olduğu bulunmuştur.
Üniversite öğrencilerinin öğün atlamaları ve günlük fiziksel aktivitelerinin beden kütle indeksi (BKİ) üzerine etkisi (Akça & Selen, 2015)	Her üç üniversite öğrencisinden birinin fazla kilolu/obez olduğu, büyük çoğunluğunun düzenli beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının olmadığını belirtmişlerdir



Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği) (Yildirim, 2019)

Spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam kalitesi, akademik başarı, sosyalleşme pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin Fiziksel Aktivite ve Sigara Kullanımının Duygu Durumu ve Anksiyete ile İlişkisi (Fidanlı et al., 2016)

Fiziksel aktivite ölçek puanının azalması ile durumluk kaygı puanının artması ilişkili olarak bulunmuştur. Ayrıca sigara içme, yaşın artması, oturma süresinin artması ve beck puanının artması da durumluk kaygı puanının artması arasında ilişki tespit edilmiştir.

Elit Oryantiring Sporcularının Fiziksel Aktivite Seviyelerinin İncelenmesi (Döver, 2016)

Oryantiring sporcularının fiziksel aktivite seviyesini yüksek bulmuşlar

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği) (Şahin, Kırandı, Atabaş, & Bayraktar, 2017)

İstanbul Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivitesinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı ve Depresyon Üzerine Etkisi (Serel Arslan et al., 2018)

Fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında pozitif yönde ve depresyon arasında negatif yönde ilişki bulunmuş, Genç bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasının akademik başarıyı artırma ve depresyonu azaltma üzerine olumlu etkileri olabileceğini belirtmişlerdir.

İki Farklı Üniversitede Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kilo fobi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri (Kadıoğlu, Uncu, Nazik, & Sönmez, 2015)

Çalışmaya katılan öğrencilerin sadece beşte birinin aktivite düzeyinin yüksek yani sağlık için yeterli olduğunu bulmuşlardır.

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Çakır, 2019)

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düşük olan öğrencilerin BKİ'lerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Son beş yıl içerisinde gençlerde fiziksel aktivite düzeyi ele alınarak yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin oldukça düşük, her üç üniversite öğrencisinden birinin fazla kilolu- obez olduğu, ve öğrencilerin sadece beşte birinin sağlık için yeterli fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğu özellikle kız öğrencilerde fiziksel aktivite puanları düşüğe depresyon puanlarının arttığı bildirilmektedir. Bununla birlikte fiziksel aktivite puanlarının azalması kaygı puanlarının artmasıyla ilişkili bulunmuştur. Öğrencilerde oturma puanlarının yürüme puanlarından orta dereceli fiziksel aktivite puanında şiddetli fiziksel aktivite



puanından yüksek olduğu çalışmalarda tespit edilen sonuçlar içerisinde. Bununla birlikte fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında pozitif yönde, vücut kitle endeksi ile ise negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bu çalışmaların yanı sıra spesifik örneklerde, örneğin oryantring sporcular ve İstanbul üniversitesi ile yapılan çalışmada ise fiziksel aktivite seviyeleri yüksek bulunmuştur. Bunun nedenini oryantring sporcularının antrenmandan kaynaklı zaten bir fiziksel aktivite seviyesine sahip oldukları, İstanbul Üniversitesi öğrencilerinin de çalışmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencileri olmalarından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 2. Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Parametreler Üzerine Etkisini İnceleyen Çalışmalar ve Sonuçları

Çalışma	Sonuçlar
Sedanter Olan ve Olmayan Bireylerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Üzerine Araştırma (Kaya Et Al., 2018)	Gençlerin günlük yaşamlarının hareketli olması nedeniyle yaşam tatmin skorları, fiziksel aktiviteyi yoğun olarak yapan bireylere benzer düzeyde yüksek seviyede bulunmuştur.
Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımının Fiziksel Kapasite Üzerine Etkisi (Erdoğanoglu & Arslan, 2019)	Çalışmanın sonucu akıllı telefon kullanımının genç yaş grubunda fiziksel kapasiteyi etkilemediğini, ancak ruhsal-toplumsal bir sorun olarak fiziksel inaktiviteye yol açabileceğini destekler görünmektedir.
Gençlerde Diyafragmatik Solunum Egzersizinin Bazı Mental ve Fiziksel Sağlık Düzeylerine Etkisi (Erdoğanoglu & Arslan, 2019)	Çalışmanın sonucunda egzersiz öncesi ve sonrası uyku kalitesi, depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi kıyaslandığında anlamlı bir iyileşme olduğu gözlenmiştir. Solunum frekansı düzeylerinde uygulama öncesine göre istatistiksel yönden önemli bir azalmanın olduğu görülmüştür.
Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Sporun Etkisi (Yazıcılar Özçelik, İmamoğlu, Çekin, & Gölünük Başpınar, 2015)	Çalışmanın sonucunda spor yapan erkek öğrencilerin yapmayanlara oranla daha az yalnızlık duygusuna sahip oldukları tespit edilmiştir.
The Association Between Physical Activity Participation And Social Capital, Physical Self Perceptions Among Adolescents: Case Of Eskişehir Urban (Yıldız, 2018)	Eskişehir şehir merkezinde yaşayan adölesanların sosyal sermaye algısının çeşitli alt boyutlarının fiziksel aktivite davranışını farklı şekilde yordadığı görülmektedir.
Akademisyenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri ve Obezite Durumlarının İncelenmesi (Kalkavan, Özkara, Alemdağ, & Çavdar, 2016)	Sonuç olarak yaş, akademik ünvan ve çalışma yılına göre akademisyenlerin fiziksel olarak aktif olma zamanları azalmakta, kiloluluk oranları ise artmaktadır



Üniversite Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Belirlenmesi (Daskapan, Cakir, & ARSLAN, 2016)

Öğrencilerin fiziksel yönden yeterli düzeyde aktif olmadığı, Beslenme durumları dikkate alındığında, öğün atlama, yeterli miktarda su ve süt içmeme, fastfood besin tercih etme gibi bazı yanlış alışkanlıklara sahip oldukları belirlenmiştir.

Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Bireylerde Sürdürülebilir Tüketim Davranışlarının İncelenmesi (E. Polat, Akoğlu, Konak, & Özen, 2019)

Yapılan çalışma sonucunda da fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayan bireylere göre daha bilinçli sürdürülebilir tüketim davranışı sergilediği görülmektedir.

Kardiyovasküler Hastalığı Bulunan Bireylerde Sağlığı Geliştirme Modeline Göre Verilen Bireysel Fiziksel Aktivite Danışmanlığının Kardiyak Risk Faktörleri ve Fiziksel Aktivite (Okur, 2019)

KVH' ı bulunan bireylerde SGE algılarından, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, vücut kompozisyonları ve fonksiyonel kapasitelerinin olumlu olarak etkilendiği bulunmuştur.

Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesinde Algılanan Ebevyen Tutumu ve Sosyal Desteğin Rolü (Ay, 2019)

Araştırma sonucunda adolesan kızlarda anneden algılanan sosyal destek, adolesan erkeklerde ise babadan algılanan sosyal destek arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin arttırdığı görülmüştür.

Çalışmaya katılan gençlerin fiziksel yönden yeterli düzeyde aktif olmadığı, bununla birlikte yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının bulunmadığı belirtilmektedir. Ancak gençlerin günlük yaşamdaki hareketlilikleri nedeni ile yaşam tatmin skorları fiziksel aktiviteyi yoğun yapan bireylerle benzer düzeyde bulunmasına rağmen özellikle akıllı telefon, sosyal medya bağımlılığı gibi nedenler ile ileriki yaşlarda in aktiviteye neden olabileceği, bunda ruhsal-toplumsal bir soruna dönüşebileceği belirtilmektedir.

Zaten literatürde spor yapmayan bireylerin yüksek yalnızlık duygusuna sahip olduğu egzersizin uyku kalitesi, depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi açısından anlamlı ilişkilerini belirten pek çok çalışma bulunmaktadır. Kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik rahatsızlıkları olan bireylerde gerçekleştirilen programların bireylerin vücut kompozisyonları ve fonksiyonel kapasitelerini olumlu etkilediğini belirten çalışmalar mevcuttur.

Sadece bireyin sağlık gelişimini değil, aynı zamanda bilinç özelliklerinin geliştirilmesinde de fiziksel aktivite önemli bir rol oynamaktadır. Bireyleri fiziksel aktivite yönlendirmede anne ve babadan alınan sosyal desteğinde çok önemli olduğunu belirten çalışmalar göz önüne alındığında gençlerin, gelecek nesillerin ve sonuçta fiziksel, fizyolojik, mental, psikolojik ve benzeri gibi her anlamda sağlıklı bir toplum oluşturmada ailelerin bu anlamda rolü de büyüktür.



Tablo 3. Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Parametreler Üzerine Etkisini İnceleyen Çalışmalar ve Sonuçları

Çalışma	Sonuçlar
Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Üniversiteli Obez Kız Öğrencilerin Fiziksel, Motorik ve Psiko-Sosyal Parametrelerine Etkisi (Altay, Tekin, Tekin, Çalışır, & Bayraktaroglu, 2015)	Araştırma sonuçlarına göre; Düzenli Aerobik egzersizi katılımcıların fiziksel, motorik ve psikososyal değişkenlerini olumlu etkilemiştir.
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Bireylerde Depresyon ve Yeme tutum ve Davranış İlişkileri (Yıldırım et al., 2016)	Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin depresyon düzeyleri ile yeme tutum ve davranışları arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi (Lök & Bademli, 2017)	Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça depresif belirtilerin azaldığı görülmüştür.
Türkiye'nin Batısında Bir Üniversitenin Sağlık ile İlişkili Okullarında Beslenme Alışkanlıkları ve Bunun Obezite, Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi (Ali, Ve, Obez, Ya, & Kal, 2017)	Çalışma grubunun sadece dörtte birinde doğru beslenme alışkanlığı görülmüştür. Doğru beslenme alışkanlığı ile aşırı kiloluluk/obezite arasında negatif, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki olduğuna dair deliller elde edilmiştir.
19-65 Yaş Grubu Yetişkin Bireylerin Öğün Sayısı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Düzeylerinin Antropometrik Ölçümlere Olan Etkisinin İncelenmesi (Saatci, 2019)	Araştırmaya katılan bireylerin %52'si Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nden <600 MET-min/hf skor olarak inaktif olarak değerlendirilirken, bireylerin %42'si 600<-<3000 MET-min/hf skor olarak minimum aktif ve %6'sı >3000 METmin/hf skor olarak aktif olarak değerlendirilmiştir.
Sigara İçicisi Olan ve Olmayan Sağlıklı Sedanter Bireylerde Yorgunluk Seviyesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyi (Healthy & Individuals, 2016)	Sigara kullanan gençlerde fiziksel aktivite düzeyi düşük ve sigara içenlerde bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve toplam yorgunluk seviyeleri içmeyenlere göre yüksek bulunmuştur.
Polis Memurlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi (Artvin İli Örneği) (Ö. Polat, 2018)	Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, düşük ya da orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.
Fazla Kilolu ve Obez Kadınlarda Fiziksel Aktivite Programı Girişimi (Özkan, Erbay, Gürkan, & Bayturan, 2015)	Uygulanan FA girişim programı, fazla kilolu veya şişman kadınlarda obezitenin antropometrik göstergeleri açısından etkili bulunmuştur.



20 Yaş ve Üzeri Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri Fiziksel Aktiviteye İlişkin İnançları ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi (Kitiş & Gümüş, 2015)

Kadınlar arasında egzersize engel ya da zorluk oluşturacak sağlık sorunlarının yüksek olduğu, vücut kitle endekslerinin yüksek olmasına rağmen önemli bir bölümünün egzersiz yapmadığı tespit edilmiştir.

Doğru beslenme alışkanlığı ile obezite arasında negatif, doğru beslenme alışkanlığı ile fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki olduğuna dair literatürde pek çok çalışma mevcuttur. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda öğrencilerin dörtte üçünde doğru beslenme alışkanlığı olmadığı, düzenli egzersizlerin bireylerde psikososyal değişkenleri olumlu etkilediği, depresyon düzeyleri ile yeme-tutum ve davranışları arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Farklı bireylerde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyinin düşük ya da orta düzeyde olduğu ve fiziksel aktivite programının özellikle obez bireylerde antropometrik göstergeler açısından etkili olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır.

Egzersiz bireyin genel sağlığı açısından oldukça önemlidir. Pek çok kaynakta fiziksel aktivite farmakolojik olmayan bir tedavi yöntemi olarak önerilmektedir. Gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri yeterli seviyeye doğru ilerledikçe vücut kitle indekslerinde önemli azalmalar görüldüğü, akut egzersizlerle bile iştahın kısa süreli inhibisyonunu etkilediği belirtilmektedir.

Tablo 4. Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Parametreler Üzerine Etkisini İnceleyen Çalışmalar ve Sonuçları

Çalışma	Sonuçlar
Aerobik Egzersizlerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Uçan, et.al. 2018)	Düzenli yapılan aerobik egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası yapılan ölçümlerde egzersizin fiziksel ve fizyolojik özelliklerini aynı zamanda trombosit fonksiyonlarını da akut olarak etkilediği görülmektedir
Tıp fakültesi öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresif semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Küçükdağ, Sönmez, & Başer, 2018)	Öğrencilerin “fiziksel aktivite düzeyi yeterli” seviyeye doğru değişimi ile BMI artışı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.
Fiziksel Aktivitenin Yeme Davranışı ve İştah Üzerine Etkisi (Yücel, 2019)	Besin alımı iştahla düzenlenir ve vücut ağırlığı, fiziksel aktivite ile belirlenen enerji gereksiniminin bir işlevidir. Akut egzersiz, besin alımını otomatik olarak azaltmaya da iştahın kısa süreli inhibisyonunu etkilemektedir. Egzersizin türüne, şiddetine, süresine bağlı olarak yeme davranışı ve iştah üzerine etkileri farklı olabilmektedir.
Kardiyo Bosu Egzersizinin Sedarter Kadınlarda Menstruasyon, Stres ve Depresyon Üzerine Etkileri (Akyol & İmamoğlu, 2019)	Kardiyo bosu egzersizleri ile sağlık riski azalması yanında hem stres ve depresyon puanı hem de adet düzensizliği üzerinde olumlu etki görülmüştür.



Egzersiz Endokrin Sistem Üzerine Etkileri ve Hormonal Regülasyonlar (Koz, 2016)

Egzersiz ve yoğun antrenman hormonal salınımı etkileyerek, organizmanın egzersiz stresi ile baş etmesini kolaylaştıracak bir takım uyum cevapları oluşturmaktadır. Bu, bazı hormonların istirahat düzeylerinin azalmasına neden olurken, egzersiz anındaki düzeylerini ise yükseltebilmektedir.

Spor Lisesi ve Fen Lisesi Öğrencilerinin Sportif Aktivite Düzeylerinin Vücut Kompozisyonu ve Kemik Mineral Yoğunluğu Üzerine Etkileri (Aysan, Gökhan, & Aktas, 2015)

Erken yaşlarda başlanan sportif aktivitenin kemik kitlesini pozitif yönde etkileyeceği gözlemlenmiştir.

Uygun fiziksel aktivite düzeyi ile sadece sağlık risklerinin azaltılmasıyla kalmayıp, stres depresyon puanları aynı zamanda adet düzensizlikleri üzerinde de olumlu etkileri olduğu literatür çalışmalarında görülmüştür. Düzenli egzersiz sayesinde etkilenen hormonal sistem organizmanın sadece egzersiz stresi ile değil aynı zamanda günlük hayatında karşılaşacağı stres durumları ile baş etmesini kolaylaştıracak bir takım uyum cevapları oluşturacağı çalışmalarda belirtilmektedir. Özellikle erken yaşlarda başlayan sportif aktivitenin kemik kitlesini olumlu yönde etkilediğini bildiren çalışmalar literatürde mevcuttur.

Öneriler

Yalnızca üniversitede okuyan öğrencilerin değil tüm yaş gruplarında bulunan bireylerin beslenme bilgi ve alışkanlık düzeyi ile fiziksel aktivite durumlarını yükseltmek için verilecek beslenme eğitiminin bilgi düzeylerini yükseltip davranışlarına olumlu katkı sağlayabilir.

Öğünler planlanırken, posa ve lif içeriği yüksek, yağ oranı ve glisemik indeksi düşük, uzun süre tokluk hissi sağlayan ana ve ara öğünlerin oluşturulması hedeflenmelidir. Obez bireylerin sağlıklarını korumak ve geliştirmek için bilgi, tutum ve davranış eksikliklerinin belirlenip, bu konulara yönelik halk sağlığı eğitim programlarının planlanması ön planda tutulmalıdır. Obez bireylerin sağlıklarını korumak ve geliştirmek için bilgi, tutum ve davranış eksikliklerinin belirlenip, bu konulara yönelik halk sağlığı eğitim programlarının planlanması yapılmalıdır. Obezitenin sebep olduğu kronik hastalıklar ve bunların kalitesi üzerine olan olumsuz etkileri konusunda etkili broşür ve afişler hazırlanıp halka sunulmalıdır. Eğitim kurumlarında sağlık taramaları sıklaştırılarak, fiziksel aktivite için gerekli ve donanımlı tesisler inşa edilmelidir.



KAYNAKÇA

- Akca, S. O., & Selen, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Ogun Atlamaları ve Günlük Fiziksel Aktivitelerinin Beden Kütlesi İndeksi (BKI) Üzerine Etkisi. *Hitit Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Çorum, Türkiye*, 14-5(November 2017). <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1423989744>
- Alper, Y., Akçakoyun, F., Pündük, Z., & Göktaş, Z. (2017). Balıkesir Fen Lisesi Öğrencilerinde Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 101-110, 2017, 4(2), 101-110.
- Anderssen, N., & Wold, B. (1992). Parental and Peer Influences on Leisure-Time Physical Activity in Young Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(4), 341-348. <https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10608754>
- Anderssen, N., Wold, B., & Torsheim, T. (2005). Tracking of Physical Activity in Adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 119-129. <https://doi.org/10.1080/02701367.2005.10599274>
- Ayhan, D. E., Günaydin, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asimi, H., & Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 38 (2) 97-104, 2012, 38(2), 97-104.
- Bozkus, T. (2013). An Evaluation of the Relationship Between Physical Activity, Healthy Lifestyle Behaviors, Anaerobic Performance, Muscle Strength and Sprint Performance in Folk Dancers. *International Journal of Academic Research*, 5(5), 151-157.
- Bozkus, T. (2014). A Research on Identifying the Need for Distance Education for National Athletes who Study in School of Physical Education and Sport. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*, 15(3), 282-290.
- Çelik, F., & Toksöz, P. (1999). Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Besin Tüketim Düzeyleri Ve Beslenme Alışkanlıkları, 28(1), 4-9.
- Diñç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki, 5(4), 181-186.
- Erdoğanoglu, Y., & Arslan, B. Ç. (2019). Gençlerde Diyafragmatik Solunum Egzersizinin Bazı Mental ve Fiziksel Sağlık Düzeylerine Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5), 499-505. <https://doi.org/10.5455/apd.22386>
- Health, A., Gordon-larsen, P., Adair, L. S., Nelson, M. C., & Popkin, B. M. (2004). Five-year obesity incidence in the transition period between adolescence and adulthood : the National Longitudinal Study of. *Am J Clin Nutr* 2004;80:569-75. Printed in USA. © 2004 American Society for Clinical Nutrition, 569-575.
- Irwin, J. D. (2004). Prevalence of University Students Sufficient Physical Activity: A Systematic Review. *Perceptual and Motor Skills*, 98(3 I), 927-943. <https://doi.org/10.2466/pms.98.3.927-943>
- Memiş, U. A., & Yıldırım, İ. (2007). Öğretim Elemanlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, 11-24.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve*



Sosyal Arařtırmalar Dergisi (UKSAD), 3(Special Issue 2), 83-94.

Ramiz Arabacı, C. Ç. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Eğitim Fakültesi Dergisi XX (1)*, 2007, 1-15 And, (1), 1–15.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, F. D. H., İnce, D. İ., & Tokgözođlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl - Arch Turk Soc Cardiol* 2006;34(3):166-172, 34(3), 166–172.

Serel Arslan, S., Bozgeyik, S., Ateş Numanođlu, E., Öksüz, Ç., Alemdarođlu, İ., Karaduman, A. A., & Tunca Yılmaz, Ö. (2018). Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı ve Depresyon Üzerine Etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37–42. <https://doi.org/10.30720/ered.417878>

Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., & Tez, Ö. (2014). Lise Eğitimi Alan Genç Eriřkinlerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklarının İncelenmesi (Manisa İli Örneği). *International Journal of Science Culture and Sport*, (1), 496–510.

Tez, D., & Murathan, F. (2013). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE OBEZİTE SIKLIğI, FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE SAğLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ.

Tunç, E., & İşler, A. K. İ. N. (2007). LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN YAŞA VE CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XII (2007), 2:11 -18, 11–18.

Welk, G. J., Corbin, C. B., Dale, D., Welk, G. J., Corbin, C. B., Dale, D., ... Dale, D. (2015). Measurement Issues in the Assessment of Physical Activity in Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1367. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.11082788>

Yildirim, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği) □ The Participation of University Students in Physical Activities Bas. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 34(1): 123-144 [2019], 34(1), 123–144. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2017032928>