

## COVID-19 Döneminde Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktiviteleri Üzerine Bir Uygulama

Mervenur TARHAN\*

Yunus DURSUN\*\*

Geliş Tarihi (Received): 19.10.2021 – Kabul Tarihi (Accepted): 11.01.2022

### Öz

İlk olarak Çin’de Wuhan kentinde ortaya çıkan, tüm dünyayı etkisi altına aldığı gibi ülkemizde de yaşamı ciddi ölçüde etkileyen Koronavirüs salgını, son derece önemli halk sağlığı sorunudur. Salgını kontrol altına almaya yönelik alınan önlemlerle birlikte kişilerin sosyal yaşamları, fiziksel aktivite seviyeleri, beslenme alışkanlıkları ve yaşam kaliteleri hızlı bir şekilde değişim göstermektedir. Bu süreçte kadınların sorumluluklarının, bakım yükümlülüklerinin ve ev işlerine harcadıkları zamanın artması kaçınılmaz bir gerçektir. Bu sebeple, bu araştırmanın amacı; kadınların Covid-19 döneminde fiziksel aktiviteleri ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesidir. Çalışmanın amacı doğrultusunda, kolayda örnekleme yöntemi ile Kayseri ilinde yaşayan 402 kadına anket yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programına göre incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların Covid-19 dönemindeki fiziksel aktivite seviyeleri ve vücut ağırlığındaki değişimi yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermezken; gelir, çalışma durumu ve hane halkı sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Ayrıca, kadınların bu dönemde sevdikleri gıdaları daha fazla tükettikleri ve fiziksel aktivite seviyelerinde azalmalar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19 , Fiziksel Aktivite, Beslenme Alışkanlıkları

### An Application on Women's Nutritional Habits and Physical Activity in the Time of COVID-19

#### Abstract

The coronavirus epidemic, which first appeared in Wuhan, China and affected the whole world as well as seriously affecting the life in our country, is an extremely important public health problem. With the measures taken to control the epidemic, people's social lives, physical activity levels, nutritional habits and quality of life change rapidly. In this process, it is an inevitable fact that women's responsibilities, care responsibilities and the time they spend on housework increase. For this reason, the purpose of this research is to determine the factors affecting the physical activities and eating habits of women in the Covid-19 period. In line with the purpose of the study, a survey was conducted with 402 women living in Kayseri with the convenience sampling method. The data obtained were analyzed with the SPSS program. According to the analysis results, while the physical activity levels and the change in body weight of the participants during the Covid-19 period did not differ significantly according to the age variable; It differs significantly according to income, employment status and number of household. In addition, it was concluded that women consumed more foods they liked and their physical activity levels decreased during this period.

**Keywords:** Covid-19 , Physical Activity, Nutritional Behaviors

\* Mervenur Tarhan, Erciyes Üniversitesi, İİBF Pazarlama Bölümü Doktora Öğrencisi, [mervenurkok@gmail.com](mailto:mervenurkok@gmail.com)

\*\* Prof. Dr. Yunus DURSUN, Erciyes Üniversitesi, İİBF İşletme Bölümü Öğretim Üyesi, [ydursun@erciyes.edu.tr](mailto:ydursun@erciyes.edu.tr)

## Giriş

Salgınlar, insanın yaratılışından bugüne kadar dünyanın tamamında sosyal ve fiziksel açıdan birtakım değişikliklere sebep olan sağlık olayları olarak ifade edilmektedir. İnsanların hayatlarında köklü değişikliklere neden olan salgınlar günümüzde de aynı etkileri ortaya koymaktadır. Toplumların yaşayış biçimlerini, sosyal, ekonomik ve kültürel açıdan etkileyen Covid-19 pandemi dönemi, insanların hareketsiz bir yaşam sürmelerine ve beslenme alışkanlıklarında değişikliklere yol açmıştır. Yeni tip koronavirüs olarak adlandırılan SARS-CoV-2, 2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır. Covid-19 hastalığı çok kısa sürede tüm dünyada etkisini göstermeye başlamıştır. Sosyal hayatı etkilemesinin yanı sıra solunum, bağışıklık ve dolaşım sisteminde ciddi derecede olumsuz etkileri olduğu saptanmıştır (Kelkit ve ark., 2020).

Toplumlarda, Covid-19 virüsünün bulaşmasını önlemek veya en aza indirmek amacıyla yapılan karantina uygulamaları, çeşitli ülkelerde, farklı şekillerde gerçekleştirilmektedir. Ülkemizde de medya yoluyla yapılan duyurularda ihtiyaç olmadıkça dışarı çıkılmaması ve evde kalınması gerektiği vurgulanmaktadır. Tüm eğitim kurumlarında yapılan yüz yüze eğitim yerine uzaktan eğitim uygulaması yapılmaya başlanmıştır. 65 yaş üzerindeki ve 20 yaş altındakilere farklı kısıtlamalar uygulanmıştır. Nisan ayında başlayan hafta sonu sokağa çıkma yasağı 30 büyük il ve Zonguldak'ta uygulanmaya başlamıştır. 2 kez kademeli normalleşme sürecine dahil olan Türkiye'de son olarak iller; düşük, orta, yüksek ve çok riskli iller olmak üzere dört farklı risk grubuna ayrılmıştır. İllerin risk grubuna göre farklı düzeylerde yasaklar düzenlenmiştir. Vaka sayılarının artmasına bağlı olarak karantina uygulamalarının ilerleyen zamanlarda da devam edeceği öngörülmektedir.

Alınan tedbirler virüsün yayılmasını engellerken, kişilerin yaşamlarında da ani bir değişime sebep olmuştur. Salgının özellikle kadınlar üzerinde ciddi derecede sosyal ve ekonomik açıdan etkileri yer almaktadır. Dünyanın farklı bölgelerinde araştırmalarını sürdüren kuruluşların raporları ve devlet kurumlarından alınan verilerin sonuçlarına bağlı olarak kadınlar Covid-19 salgınından daha fazla etkilenmektedirler. Okullarda uzaktan eğitime geçilmesiyle çocukların evde kalması ve çoğu firmanın evden çalışma düzenine geçmesiyle kadınların sorumlulukları daha da artmıştır. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında, bu süreçte kadınların ev işi yükü ve çocuklar üzerindeki sorumlulukları erkeklere kıyasla daha fazla artmıştır (Kalaylıoğlu, 2020, s. 8). Aynı zamanda, COVID-19 döneminde işten ayrılan kadın oranı, erkeklere kıyasla daha fazladır ( Kalaylıoğlu, 2020, s. 7).

Karantina tedbirleri nedeniyle sorumlulukları artan ve zamanlarının büyük çoğunluğunu evde geçiren kadınların fiziksel aktivitelerinde azalmalar ve beslenme alışkanlıklarında değişimler meydana gelmiştir. Sosyal alandaki kısıtlamalar sebebiyle, kadınların günlük aktivitelerde yer alma durumları kısıtlanmıştır (Ammar vd., 2020, s. 12). Aynı zamanda, ev içerisinde sorumlulukların artması, sürekli olarak evde zaman geçirilmesi, geleceğe yönelik endişelerin artması; duygu durumuna bağlı olarak beslenme (özellikle tatlı ve karbonhidratlı yiyecekler) isteğinin artmasına ve daha az besleyici gıdaları tüketmelerine neden olmuştur (Martinez, vd., 2020, s.12).

İçinde bulunduğumuz pandemi dönemi gibi insanların hayatını etkileyen dönemlerde toplumun sağlıklı bir şekilde üstesinden gelmesini sağlayacak tedbirler alabilmek için bu süreçlerde meydana gelen yaşam tarzı değişikliklerini ve etkilerini incelemek önemlidir. Bu doğrultuda, bu çalışmada Covid-19 döneminde kadınların fiziksel aktivite davranışlarında ve beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişimler incelenmiştir. Aynı zamanda, bu alışkanlıkları hangi faktörlerin etkilediği incelenmeye çalışılmıştır.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, son dönemlerde Covid-19 ile ilgili yapılan araştırmaların sayısının arttığı görülmektedir. Fakat, bu dönemde kişilerin fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarındaki değişimleri araştıran çalışmaların sayısı sınırlıdır. Özellikle, kadınların fiziksel aktivite durumları ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin yapılan araştırma sayısı yok denecek kadar azdır. Bu süreçte kadınların yaşam tarzı değişikliklerini inceleyerek uygun öneriler geliştirmek hem fiziksel hem de ruhsal açıdan önemlidir. Aynı zamanda, bu çalışma literatüre katkı sağlamak ve gelecekteki çalışmalara yol göstermesi açısından önem arz etmektedir. Covid-19'un kadınların fiziksel aktiviteleri ve beslenme alışkanlıklarına yönelik, katılımcıların algılarının ifade edilmesi, online olarak gerçekleştirilen alan araştırması ile ölçülmesi, bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda;

- Covid-19 döneminde kadınların fiziksel aktivite seviyeleri yaş değişkenine göre farklılık gösterir mi?
- Covid-19 döneminde kadınların beslenme alışkanlıklarındaki değişim yaş değişkenine göre farklılık gösterir mi?
- Covid-19 döneminde kadınların çalışma durumlarının fiziksel aktivite seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?
- Covid-19 döneminde kadınların çalışma durumlarının beslenme alışkanlıklarındaki değişim üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

- Covid-19 döneminde kadınların birlikte yaşadıkları kişi sayısının fiziksel aktivite seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?
- Covid-19 döneminde kadınların birlikte yaşadıkları kişi sayısının beslenme alışkanlıklarındaki değişim üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?
- Covid-19 döneminde kadınların fiziksel aktivite seviyeleri ve beslenme alışkanlıklarındaki değişim arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

sorularına yanıt aranmıştır.

## 1. Kavramsal Çerçeve ve Literatür İncelemesi

Bu bölümde, bireylerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite davranışlarına yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

### 1.1. Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme, insan sağlığı açısından oldukça önemli olan konuların başında gelmektedir. Yaşamın sağlıklı bir şekilde devam ettirilmesi amacıyla, alınan besinlerin vücutta kullanılması olarak ifade edilmektedir. Diğer bir tanımla, sağlığın korunması ve yaşamın daha kaliteli hale gelmesi amacıyla, vücudun ihtiyaç duyduğu yiyecekleri doğru zamanda ve yeterli miktarda alınmasını hedefleyen bir davranıştır (Arı & Arslan, 2020). İnsan vücudu fonksiyonlarını yerine getirebilmek için enerjiye ihtiyaç duyar, bu enerjinin elde edilmesi de yeterli ve düzenli beslenmeye bağlıdır (Demircioğlu & Yabancı, 2003). Sağlıklı bir şekilde beslenmeyen toplumlar, sağlıklı ve üretken güçte olamadıkları gibi, sosyal açıdan refah içinde yaşayamazlar. Yeterli ve sağlıklı beslenme, yalnızca kişilerin hayatlarını sürdürmeleri için değil, bütün toplumun gelişmesi için temel faktörlerden birisi, belki de en önemlisidir. Bu sebeple, beslenme; günümüzde, özellikle pandemi döneminde üzerinde durulan konuların başında gelmektedir (Özmen, 2007).

Beslenme alışkanlıkları; kişilerin günlük öğün sayısı, tükettikleri öğün miktarı, yemek yapma, yiyecek satın alma, kişilerin ruhsal durumlarında yaptıkları besin tüketimi, besinleri çiğneme şekli, besinleri soğuk veya sıcak olarak tüketme gibi beslenmeye dair tüm davranış kalıplarını içeren bir kavramdır (Sürücüoğlu, 1999). Beslenme davranışı, son dönemlerde oldukça üzerinde durulan ve hakkında fazla sayıda araştırma yapılan konuların başında gelmektedir (Mangır, 1987). Çünkü dünyanın son 2 yıldır mücadele ettiği Covid-19 hastalığına karşı önemli bir bağışıklık sistemine sahip olmanın en önemli faktörlerinden birisi bireylerin beslenme alışkanlıklarıdır. Pandemi döneminde DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü), Türkiye

Diyetisyenler Derneği ve FAO (Gıda ve Tarım Örgütü) beslenme alışkanlıklarına ilişkin öneriler yayınlamıştır. DSÖ, sağlıklı ve dengeli bir beslenme alışkanlığı kazanmak için kalorisi yüksek, yağlı, tuzlu atıştırmalıklar yerine et, balık, meyve, sebze gibi sağlıklı besinlerin tüketilmesini tavsiye etmiştir. Ayrıca, kafein, şeker ve trans yağ içeren gıdalardan uzak durulması gerektiğini, yiyeceklerin fazla pişirilmemesini önermiştir (<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>. Erişim tarihi 20 Nisan 2021). Aynı şekilde, Türkiye Diyetisyenler Derneği, Covid-19 döneminde, yüksek proteinli gıdalar ile süt ve süt ürünlerinin tüketilmesini, aşırı beslenmeden uzak durulması gerektiğini vurgulamakla birlikte, yeterli ve sağlıklı beslenmenin insan sağlığı açısından oldukça önemli olduğunu belirtmiştir.

Covid-19 dönemindeki beslenme alışkanlıklarına dair yapılan tüm öneri ve uyarılara rağmen, insanların evde geçirdikleri süre, sosyal açıdan birtakım kısıtlamalara maruz kalmaları, beslenme alışkanlıklarının olumsuz bir şekilde etkilenmesine neden olmuştur. Özellikle bu süreçte kadınların, erkeklere oranla sorumluluklarının daha fazla olduğu, evde geçirdikleri sürenin daha uzun olduğu, ev işi yükünün daha fazla olduğu görülmüştür (Kalaylıoğlu, 2020, s. 8). Bu durum, kadınlarda; psikolojik olarak stres, korku, zorluklarla başa çıkamama gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Öyle ki, kadınlarda ortaya çıkan duygu durumlarının onları daha fazla karbonhidrat ve doymuş yağ tüketimi ve daha fazla enerji alımına ittiği daha önceki yıllarda yapılan araştırmalarda belirtilmiştir (Moynihan, Wisman vd. 2015, s. 369). Literatürde yapılan çalışmalarda kadınlarda oluşan stres düzeyinin, onları rahatlatıcı besinler olarak ifade edilen şeker içeriği yüksek, çikolata, cips, çerez gibi besinleri tüketmeye ve normalden daha fazla yemeye sürüklemiştir (Muscougiuri, vd., 2020; Zhao vd., 2020; Mora vd., 2020). Ayrıca, Wu vd. (2020) tarafından yapılan bir araştırmada Covid-19 döneminde tüketicilerin, beslenme alışkanlıklarının, cinsiyete göre farklılık gösterdiği, kadınların erkeklere kıyasla daha sağlıksız beslendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, karbonhidrat ve şekerli gıdaların mutluluk hormonu olarak ifade edilen 'serotonin' üretimini artırdığı ve ruh hali üzerinde pozitif bir etki yarattığı gözlemlenmiştir. Bu sebeple, bu süreçte daha fazla strese maruz kalan kadınların karbonhidrat ve şeker içerikli besinlere yöneldikleri görülmüştür (Wu vd., 2020).

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, Covid-19 döneminde, kişilerin beslenme alışkanlıklarında ciddi değişimler meydana geldiği görülmektedir. Yüce vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada pandemi sürecinde alınan önlemlerin, kişilerin beslenme alışkanlıklarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. COVID-19'un hızla yayılmasına engel olmak amaçlı

bireylerin kendini karantinaya alması günlük rutini kesintiye uğratmıştır. Bu durum, insanlarda can sıkıntısı, stres gibi duygusal problemlere neden olmuştur. Yine, benzer şekilde İtalya’da 1932 katılımcının katıldığı bir araştırmada, %52’lik kısmın yiyecek miktarlarında artış olduğu, şeker, çikolata, dondurma gibi besinlerin tüketimini artırdığı, %23’lük kısmın tuz miktarını artırdığı, katılımcıların yaklaşık %20’sinin ise sebze ve meyve tüketimini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, bu araştırmada hazır gıda tüketiminin azaldığı, evde yapılan yemek miktarının arttığı belirlenmiştir (Scarmozzino&Visioli, 2020, s. 675). Renzo vd. (2020) tarafından İtalya’da 3533 kişiye yapılan, evde kalma sürecinin kişilerin beslenme davranışları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmada katılımcılarının büyük bir kısmının iştahının arttığı, kilolarında artış meydana geldiği görülmüştür.

Bu süreçte önemli olan değişen duygu durumuna bağlı olarak sağlıklı beslenme davranışlarına engel olmak, bireylerde kilo kontrolünü sağlamak ve bağışıklığı güçlendirmektir. Türkçe literatürde kadınların Covid-19 döneminde beslenme alışkanlıklarına yönelik çalışmanın olmaması nedeniyle bu araştırmada beslenme davranışlarının incelenmesi, literatürdeki boşluğu doldurması açısından önemlidir.

## **1.2. Fiziksel Aktivite**

Günümüzün en önemli sorunlarından biri olan hareketsizlik insanların sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2002). Öyle ki, yetersiz düzeyde fiziksel aktivitenin neden kaynaklandığı ve beraberinde getirdiği sorunlar insanların önem vermesi gereken konuların başında yer almaktadır. Fiziksel hareketsizlik yalnızca insanların sosyal yaşamlarını etkilememektedir. Dünyada da yeterli düzeyde aktivite yapılmamasından ve hareketsizlikten kaynaklanan ölüm oranları bu durumun ciddiyetini ortaya koymaktadır (DSÖ, 2002). İnsanların yaşamları için hayati öneme sahip olan fiziksel aktivite kavramı, hareketsizliğin neden olduğu sorunlar karşısında duran en güçlü çözüm niteliğindedir.

Günümüzde oldukça önemli bir kavram olan fiziksel aktivite kavramı genel anlamıyla, enerji harcaması ile birlikte kaslar tarafından üretilen vücut hareketi olarak ifade edilir (Caspersen ve vd., 1985). Başka bir tanıma göre ise, kas ve eklemleri enerji kullanmak suretiyle hareket ettiren aktivitelerdir (T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [THSK], 2014).

Öyle ki, fiziksel aktivitenin boş zaman, günlük yapılan ev işleri, kısa mesafeli yürüyüşler ve mesleki işleri içermesi (Booth, 2000), fiziksel aktivite kavramını enerji harcanan

bütün bedensel hareketler olarak ifade etmeye izin vermektedir (Akyol ve vd.,2008). Covid-19'un neden olduğu sosyal izolasyon sürecinin nasıl etkiler bıraktığını inceleyen bu araştırmaya en uygun olan fiziksel aktivite tanımı Akyol ve arkadaşları (2008) ile Caspersen ve arkadaşları (1985) tarafından yapılmıştır. Nitekim, spor salonlarının kapalı olması, sokağa çıkma yasakları gibi sosyal izolasyon tedbirleri, fiziksel aktiviteyi vücutta yorgunluk hissi yaratıp enerji harcanan aktiviteler yerine evde ve kısıtlamalar dışında kalan durumlarda gerçekleştirilen daha ılımlı hareket alanında değerlendirilmesini gerektirmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada fiziksel aktivite kavramı büyük ya da küçük fark etmeden bedene atfedilen bütün hareketleri içermektedir.

Salgın nedeniyle alınan önlemler bireylerin fiziksel aktivitelerinde kısıtlamalar meydana getirmektedir. Yapılan bu kısıtlamaların kişilerin fiziksel aktivitelerini, yaşam ve uyku kalitelerini olumsuz etkilediğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Hall vd., 2020; Hammami, Harrabi, Mohr, &Krustrup, 2020; Lippi, Henry, &Sanchis Gomar, 2020; Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk, &Blair, 2019).

Birleşmiş Milletler (2020)'in salgın raporunda, pandemi döneminde kısıtlamalar nedeniyle, çoğu insanın fiziksel aktivite faaliyetlerine katılmadığı, evde daha uzun süre zaman geçirdikleri ve buna bağlı olarak, daha az aktif olmaya başladıkları belirtilmiştir. Birleşmiş Milletler (2020), ayrıca, salgın döneminde fiziksel aktivite azlığının birçok insanı sosyal hayattan uzaklaştırdığı ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilediğini bildirmiştir (Birleşmiş Milletler, 2020).

İçinde bulunulan pandemi döneminde insanlar, hareketsiz bir yaşam şeklini giderek benimsiyor ve kısıtlamalar nedeniyle fiziksel aktivite ve egzersiz seviyeleri de hızlı bir şekilde azalıyor. Bu durum ise kişilerin psikolojilerinin olumsuz etkilenmesine ve farklı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilir (Papaiannou vd., 2020; Oosterhoff ve vd., 2020; Meskarpour-Amiri, 2020).

Bağışıklığı güçlü tutmak için pandemi döneminde fiziksel aktiviteyi devam ettirmek önemlidir. Fiziksel aktivite ve egzersizlerin bağışıklık fonksiyonu üzerinde önemli etkileri olduğunu gösteren araştırmalar vardır (Barazzoni vd., 2020). Dünya genelinde pandeminin fiziksel aktivite seviyeleri üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar devam ederken, kişilerin aktivite seviyesini ölçen, giyilebilir cihazlar üreten bir Amerikan firması olan Fitbit, Inc., kısıtlamaların uygulandığı dönemlerde 30 milyon kişinin fiziksel aktivite verilerini paylaşmıştır. Elde edilen bu sonuçlar pandemi öncesindeki yıllar ile karşılaştırıldığında kişilerin

adım sayılarında önemli ölçüde bir azalma meydana geldiğini göstermiştir. Buna bağlı olarak, karantina döneminde bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri oldukça azalmıştır (<https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity>).

Covid-19 döneminde kadınların, ev ve çocuk bakımı ile ilgili olan sorumlulukları erkeklere kıyasla artış göstermiştir. Nienhuis vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada, kadınların erkeklere oranla evde daha fazla zaman geçirmeleri, ev işleriyle daha çok ilgilenmeleri ve çocuk bakımında daha fazla sorumluluğa sahip olmaları nedeniyle fiziksel aktivite seviyeleri erkeklere göre daha düşük çıkmıştır. Aynı zamanda, daha az fiziksel aktivite yapan kadınların ruhsal durumları ve yaşam kaliteleri de olumsuz etkilenmiştir.

Covid-19 döneminde Avusturya'da 1005 kişinin katılım gösterdiği bir araştırmada, bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin ve ruhsal durumlarının yaş, cinsiyet, gelir durumu ve çalışıp çalışmama durumlarına göre farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur (Pieh vd., 2020). Araştırmada; 35 yaşın altındaki kişilerde, kadınlarda, çalışmayan bireylerde ve düşük gelirli kişilerde psikolojik sağlık sorunlarının daha fazla olduğu ve bu kişilerin fiziksel aktivite seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde yapılan araştırmalarda Covid-19 sürecinde bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Özellikle pandeminin getirmiş olduğu kısıtlamalar ve online eğitim nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde büyük ölçüde azalma meydana geldiği görülmüştür (Hall vd., 2020; Jimenez-Pavon vd., 2020; Xiang vd., 2020; Cao vd., 2020).

Son dönemde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelendiğinde, kişilerin kendini mutlu ve iyi hissetmesi, sosyal çevreyle olan uyumunun artması, pozitif düşünme becerisinin gelişmesi, stresle başa çıkabilmesi gibi olumlu durumlardan söz edilebilir (Baltacı ve vd., 2008; Paffenbarger ve vd., 2001; Rejeski ve vd., 1996). Fiziksel aktivite ve egzersizlerin yeterli seviyede yapılması hem kişilerin sağlığı için hem de toplumun sağlığı için oldukça önemlidir (Rhodos ve vd., 2012). Fiziksel aktivite seviyesinin yetersiz olması insanların yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkiler. Fiziksel aktivitenin önleyici rolünün ispatlanmasıyla birlikte, vücut sağlığını pozitif yönde etkileyip, hastalık riskini azalttığı ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin ileriki yıllarda sağlık ile ilgili yararlar sağlaması açısından kadın katılımcılar ile araştırma yapılmasının kritik öneme sahip olduğu çalışmalar ile gösterilmiştir (Leitzmann vd., 2020, s. 167). Literatürde yapılan çalışmalar fiziksel aktivite seviyesinin yaşam



kalitesini de etkilediğini göstermektedir. Kılınç (2016) tarafından 150 kadın katılımcının yer aldığı araştırmada, yüksek fiziksel aktivite seviyesinin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Heesch vd. (2015)'in kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada kadınların yapmış oldukları yüksek düzeydeki fiziksel aktivite seviyesinin iyi yaşam kalitesiyle pozitif bir ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu dönemde önemli olan hareketsiz kalmamak ve egzersiz yapmaya gereken özeni göstermektir. Türkçe literatürde Covid-19 döneminde kadınların fiziksel aktivite davranışlarına yönelik çalışmaların azlığı nedeniyle, bu araştırmada fiziksel aktivite konusunun incelenmesi, literatürdeki boşluğu doldurması açısından önemlidir.

### **1.3. Literatür İncelemesi**

Kriaucioniene, Bagdonaviciene, Rodríguez-Pérez ve Petkeviciene (2020), Litvanya'da yapmış olduğu araştırmada pandemi döneminde katılımcıların normalden daha fazla besin tükettikleri, evde çok daha fazla yemek yaptıkları ve kilo alımlarında artış meydana geldiği tespit edilmiştir. Beslenme alışkanlıklarının yaş ve medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği, kadınların ve yaşı büyük olanların, erkeklere ve gençlere göre daha fazla besin tükettikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca, araştırmada, pandemi dönemiyle birlikte yaşanan kişi sayısı da beslenme alışkanlıklarına göre farklılık göstermektedir. Yalnız yaşayan kişilerin kalabalık ortamda yaşayan kişilere göre daha sağlıksız beslendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Nitsch-Osuch ve Kawalec (2020) tarafından Polonyalı yetişkin kişiler üzerinde yapılan çalışmada Covid-19 döneminde kişilerin beslenme alışkanlıklarında farklılıklar meydana geldiği; özellikle, 'konserve, et, yumurta, tatlı' gibi yiyeceklerin daha fazla tüketildiği gözlemlenmiştir. Buna bağlı olarak, bireylerin vücut ağırlıklarında artışlar meydana geldiği ifade edilmiştir.

Garipoğlu ve Bozar (2020), Covid-19'un bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada bu dönemde katılımcıların beslenme alışkanlıklarının ve yaşam tarzlarının olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, araştırmaya katılan kişilerin bu dönemde tatlı ve karbonhidratlı besinleri daha fazla tükettiği, vücut kilolarında artış meydana geldiği ve fiziksel aktivitelerinde azalmalar olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Ponzio, Rosato vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada karantina döneminde katılımcıların beslenme şekillerinin olumsuz yönde etkilendiği belirtilmiştir.

Macit (2020) tarafından yapılan araştırmada pandemi döneminde kişilerin beslenme alışkanlıklarında değişimler olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, fiziksel aktivite seviyelerinde de azalmalar meydana gelmiştir.

Almandoz vd. (2020) tarafından salgın boyunca evde çok uzun süre zaman geçirmenin kişilerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite seviyeleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmada, katılımcıların hareket düzeyinin oldukça azalmış olduğu, gün içerisinde oturularak geçirilen sürede %28’lik artış meydana geldiği belirlenmiştir. Ayrıca, elde edilen sonuçlara göre bireylerin beslenme durumları olumsuz yönde etkilenmiş, oğn sayıları ciddi derecede artış göstermiştir. Ciddi ve Yazgan (2020) tarafından yapılan araştırmada, izolasyon sürecinde kişilerin yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadıkları görülmüştür. Bu durumun bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Savcı vd. (2019) tarafından niversite oğrencileri üzerinde yapılan araştırmada kadınların fiziksel aktivite seviyelerinin erkeklere oranla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Stanton vd. (2020), Avusturalya’ da pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemek amacıyla yapılan araştırmada, kişilerin fiziksel aktivite oranlarının %48 oranında azaldığı görülmüştür.

Maugeri vd. (2020), İtalya’da yaşayan kişilerin salgın öncesi ve sırasındaki fiziksel aktivite düzeylerini kıyaslamak amacıyla yapılan araştırmada kadın ve erkek katılımcıların ciddi oranda fiziksel aktivite seviyelerinde azalma olduğu görülmüştür.

Lesser ve Nienhuis (2020) tarafından Kanada’da yaşayan kişiler üzerinde yapılan araştırmada, katılımcıların salgından önceki fiziksel aktivite düzeylerinin salgın esnasında ciddi derecede azaldığı tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan çalışmalar doğrultusunda çalışmanın hipotezleri aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.

H<sub>1</sub>: Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H<sub>2</sub>: Katılımcıların vücut ağırlığındaki değişim ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H<sub>3</sub>: Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile çalışma durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub>: Katılımcıların vücut ağırlığındaki değişim ile çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>5</sub>: Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile evde birlikte yaşadıkları kişi sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>6</sub>: Katılımcıların vücut ağırlığındaki değişim ile evde birlikte yaşadıkları kişi sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>7</sub>: Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile gelir değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>8</sub>: Katılımcıların vücut ağırlığındaki değişim ile gelir değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

## **2. Metodoloji**

### **2.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

İnsan metabolizması var olduğundan beri yaşamı devam ettirebilmek için hareket etme zorunluluğu vardır. Bu sebeple, fiziksel aktivite kavramı insan sağlığı için önemli kavramların başında yer almaktadır. 2019 yılında ortaya çıkan Covid-19 salgını nedeniyle her ülkede olduğu gibi Türkiye’de de birtakım tedbirler alınmış ve kısıtlamalar meydana gelmiştir.

Bugün; literatürde, pek çok kaynak, Covid-19 döneminde uzayan tedbirlerin, kişilerin fiziksel aktivite davranışlarını kötü yönde etkilediğini ifade etmektedir. Hammami vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 döneminde alınan karantina uygulamalarının kişilerin hali hazırda zayıf olan fiziksel aktivitelerini daha da kötü yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Zhao vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 öncesinde de yaygın olan fiziksel inaktivite davranışının, Covid-19 döneminde ciddi derecede artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

İnsan vücudunun sağlıklı olabilmesi için fiziksel aktivite kadar düzenli ve yeterli beslenme de önemlidir. İnsan vücudu fonksiyonlarını yerine getirebilmek için enerjiye gereksinim duyar, bu enerjinin elde edilmesi de yeterli ve düzenli beslenmeye bağlıdır (Demircioğlu & Yabancı, 2003). Sağlıklı bir şekilde beslenmeyen toplumlar sağlıklı ve üretken

güçte olamadıkları gibi sosyal açıdan refah içinde yaşayamazlar. Yeterli ve sağlıklı beslenme yalnızca kişilerin hayatlarını sürdürebilmeleri için değil, bütün toplumun gelişmesi için temel faktörlerden birisi, belki de en önemlisidir. Bu sebeple, beslenme; günümüzde, özellikle pandemi döneminde üzerinde durulan önemli konulardan birisidir. Beslenme ile ilgili yapılan araştırmalar yetersiz beslenme kadar, aşırı beslenmenin de insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olduğunu belirtmektedir (Özmen, 2007).

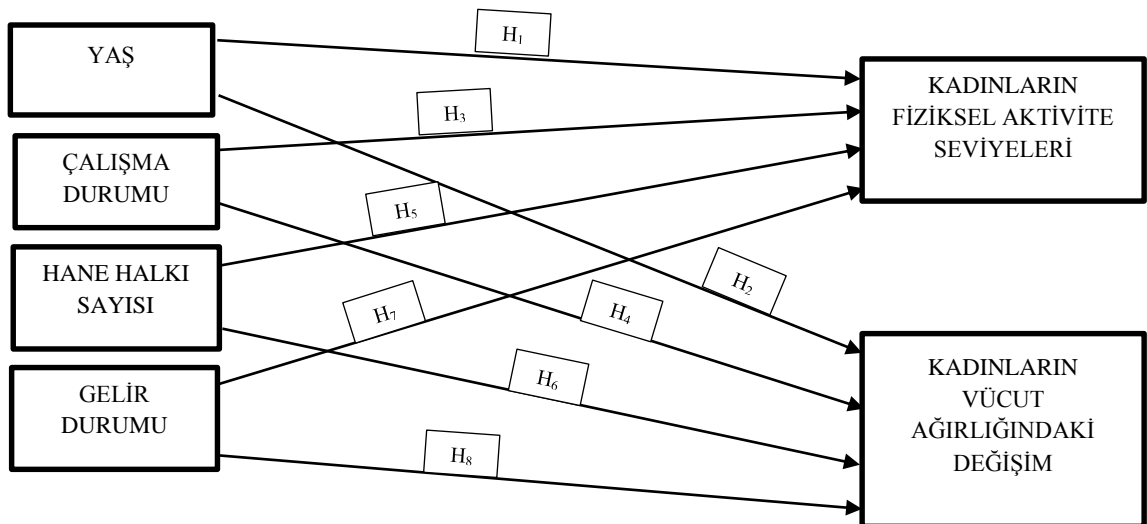
Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, Covid-19 döneminde kişilerin beslenme alışkanlıklarında değişimler meydana geldiği görülmektedir. Yüce vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada pandemi sürecinde alınan önlemlerin kişilerin beslenme alışkanlıklarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda, bireylerin sevdiği besinleri daha fazla tüketme eğiliminde olduğu, cips, çikolata, tatlı, un ve unlu mamuller gibi yüksek düzeyde karbonhidrat ve yağ içeren gıdaların, çay ve kahve tüketiminin arttığı belirlenmiştir.

Bu araştırma; Covid-19 pandemisi nedeniyle kısıtlamalara maruz kalan kadınların fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek ve beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda, bu çalışmada kadınların Covid-19 döneminde fiziksel aktiviteleri ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen etmenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Bu bağlamda beslenme alışkanlıklarının değiştiği, fiziksel aktivitelerin kısıtlandığı Covid-19 sürecinin kadınların yaşamlarında nasıl bir etki yarattığının bilinmesi hem toplum açısından hem de yapılacak çalışmalara yol göstermesi açısından önemlidir.

## 2.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmanın modeli aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.



## 2.3. Araştırmanın Yöntemi

### 2.3.1. Veri toplama yöntemi ve araçları.

Araştırmanın ana kütlesini Kayseri’de yaşayan kadınlar oluşturmaktadır. Covid-19 döneminde kadınların fiziksel aktivite seviyelerini ve beslenme alışkanlıklarını araştırmayı amaçlayan bu araştırmada, tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. ‘Kolayda Örnekleme’ yöntemi ile Kayseri ilinde yaşayan 18 yaşından büyük 400 kadına anket uygulaması yapılmıştır. Bu 400 katılımcı araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmada yüz yüze yapılması planlanan anket yöntemi COVID-19 nedeniyle online olarak yapılmıştır. Katılımcılar, çevrimiçi anket yazılımı (Google Form) ve sosyal medya iletişimi (WhatsApp) aracılığıyla çalışmaya dahil edilmiştir.

Anket formu hazırlanırken, literatürde uygulanmış ve geçerliliği kanıtlanmış ölçekler kullanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Araştırma verileri toplanırken tanıtıcı bilgi formu, beslenme alışkanlıkları formu ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Formu kullanılmıştır.

Anketin ilk bölümünde; katılımcıların yaşı, medeni durumu, eğitim durumu gibi demografik özelliklerin yanı sıra Covid-19 döneminde birlikte yaşadığı kişi sayısı, çalışma durumu ile ilgili toplam 5 soru bulunmaktadır. Anket formunun ikinci bölümünde katılımcıların fiziksel aktivitelerine yönelik ifadeler yer almıştır. Katılımcıların fiziksel aktivitelerine yönelik ifadeler; Craig vd. (2013) tarafından geliştirilen ölçeklerden yararlanılarak hazırlanmıştır. Anketin Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk tarafından yapılmıştır (Öztürk,2005). Anket formunun üçüncü bölümünde beslenme alışkanlıklarına yönelik ifadeler yer almıştır. Covid-19 dönemi boyunca beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişimleri ölçmek amacıyla kullanılan 13 ifadeler ilgili literatür incelenerek oluşturulmuştur (Ammar vd., 2020; Todisko vd., 2020; DiRenzo vd., 2020).

Anket uygulaması; 30.04.2021 tarihinde Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Etik Kurulu’ndan Etik Kurul Onay Belgesi alındıktan sonra uygulanmaya başlanmıştır. Anket formu uygulanmadan önce katılımcılara ‘Onam Formu’ sunulmuş ve ankete katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu ile ilgili bilgiler verilmiştir.

## 2.4. Bulgular ve Değerlendirme

### 2.4.1. Demografik dağılımların incelenmesi.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular aşağıda tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1. Cevaplayıcıların Demografik Dağılımlarına İlişkin İstatistiksel Bulgular**

DEMOGRAFİK DEĞİŞKEN	GRUPLAR	FREKANS	%
Medeni durum	Bekar	150	37,3
	Evli	211	52,5
	Boşanmış/Dul	41	10,2
Yaş	18 – 25 yaş	84	20,9
	26 – 35 yaş	158	39,3
	36 – 45 yaş	58	14,4
	46 – 55 yaş	80	19,9
	55’ten büyük	22	5,5
Eğitim	İlköğretim	19	5,1
	Lise	105	28,5
	Önlisans	33	8,9
	Lisans	145	39,3
	Lisansüstü	67	18,2
Meslek	Memur	66	16,4
	Ev Hanımı	122	30,3
	Öğretim Üyesi	17	4,2
	Avukat	22	5,5
	Doktor	11	2,7
	Öğrenci	75	18,7
	Diğer	89	22,1
Aylık Gelir	2.850 TL ve altı	144	35,8
	2.826 TL – 4.000 TL	69	17,2
	4.001 TL – 6.000 TL	95	23,6
	6.001 TL – 8.000 TL	41	10,2
	8.001 TL – 10.000 TL	27	6,7
	10.000 TL üstü	26	6,5
Covid 19 Sürecinde Çalışma Durumu	Çalışıyor	135	33,6
	Çalışmıyor	194	48,3
	Evden Çalışıyor	73	18,2
Covid 19 Sürecinde Birlikte Yaşanılan Kişi Sayısı	Yalnız	25	6,2
	2-3 Kişi	246	61,2
	4-5 Kişi	116	28,9
	5 Kişiden fazla	15	3,7

Katılımcıların Tablo 1’deki dağılımı incelendiğinde, %37,3’nin bekar, %52,5’inin evli, %10,2’sinin boşanmış/dul olduğu, %60,2’sinin 35 yaş ve altında, geriye kalan %39,8’inin 35 yaşın üzerinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların mesleklere göre dağılımları incelendiğinde, %16,4’ünün memur, %30,3’ünün ev hanımı, %4,2’sinin öğretim üyesi, %5,5’inin avukat, %2,7’sinin doktor, %18,7’sinin öğrenci, %22,1’inin ise diğer meslek grubuna

dahil olduğu görülmektedir. Gelir dağılımına göre analiz sonuçları incelendiğinde, %35,8'inin 2.850 TL ve altı, %17,2'sinin 2.850-4.000 TL, %23,6'sının 4.001-6.000 TL, %10,2'sinin 6.001-8.000 TL, %6,7'sinin 8.001-10.000 TL, %6,5'ininde 10.000TL ve üstü olduğu görülmektedir. Katılımcıların Covid-19 sürecinde çalışma durumlarına bakıldığında ise %33,6'sının çalıştığı, %48,3'ünün çalışmadığı ve %18,2'sininde evden çalıştığı görülmektedir. Covid-19 sürecinde katılımcıların birlikte yaşadıkları kişi sayısına bakıldığında ise %6,2'sinin yalnız, %61,2'sinin 2-3 kişi, %28,9'unun 4-5 kişi, %3,7'sinin ise 5 kişiden fazla kişiyle yaşadığı görülmektedir.

#### **2.4.2. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine yönelik betimsel istatistikler.**

Katılımcıların fiziksel aktivite yapma durumlarına göre dağılımı aşağıda Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2: Katılımcıların Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Dağılım**

İzolasyon Sürecinde Fiziksel Aktivite Yapma Durumunuz Olumsuz Etkilendi mi?	N	%
Evet	298	74,1
Hayır	104	25,9
Toplam	402	100

Araştırmaya katılan kişilerin %74,1'inin izolasyon sürecinde fiziksel aktivite yapma durumları olumsuz olarak etkilenmiştir.

Katılımcıların izolasyon sürecinde yaptıkları fiziksel aktivite çeşitliliği, bu aktivitelerin amacı ve aktiviteye ulaşma yöntemlerine ilişkin betimsel istatistik bulguları aşağıda Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumlarına Göre Dağılım**

Değişkenler	Gruplar	F	%
İzolasyon Sürecinde Yapılan Fiziksel Aktivite Çeşidi	Yoga	9	2,2
	Pilates	47	11,7
	Fitness	12	3,0
	Mat Egzersizleri	60	14,9
	Dışarıda Yürüyüş	29	7,2
	Diğer	77	20,0
Covid-19 Sürecinde Yapılan Fiziksel Aktivitenin Amacı	Kilo vermek	93	23,1
	Kas ve eklemleri korumak	62	15,4
	Ruh sağlığını korumak	79	19,7
	Fiziksel kondisyonu korumak	64	15,9
İzolasyon Sürecinde Fiziksel Aktiviteye Ulaşma Yöntemi	Youtube	46	11,4
	Instagram canlı yayın	31	7,7
	Profesyonel aracılığıyla	4	1,0
	Mobil uygulama	43	10,7
	Kendi kendine	173	43

Katılımcıların izolasyon sürecinde yaptıkları fiziksel aktivite çeşidi incelendiğinde, %2,2'sinin yoga, %11,7'sinin pilates, %3'ünün fitness, %14,9'unun mat egzersizleri, %7,2'sinin dışarıda yürüyüş, geri kalan %20'sinin ise diğer aktiviteleri yaptıkları görülmektedir. Katılımcıların Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapma amaçlarına bakıldığında ise %23,1'inin kilo vermek, %15,4'ünün kas ve eklemleri korumak, %19,7'sinin ruh sağlığını korumak, %15,9'unun ise fiziksel kondisyonu korumak olduğu görülmektedir. Katılımcıların izolasyon sürecinde fiziksel aktiviteye ulaşma yöntemleri incelendiğinde ise %11,4'ünün youtube, %7,7'sinin Instagram canlı yayın, %43'ünün kendi kendine, %10,7'sinin mobil uygulama, %1'inin ise profesyonel aracılığıyla olduğu görülmektedir. Katılımcıların Covid-19 öncesinde ve sırasında yapmış oldukları hafif, orta ve güçlü egzersiz durumlarına ilişkin detaylar Tablo 4, 5 ve 6'da ayrıntılı olarak gösterilmiştir.

**Tablo 4. Kadınların COVID-19 Öncesi ve Sürecinde Hafif Egzersiz Yapma Oranları**

Düzenli Fiziksel Aktivite Yapanlar		Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmayanlar							
	Toplam	% 8,5 (n=35)				% 65,7 (n=264)			
COVID-19 ÖNCESİ	Frekans göre (haftada)	0 gün	1 gün	2 gün	3 gün	4 gün	5 gün	6 gün	7 gün
		(n=13)	(n=18)	(n=30)	(n=45)	(n=45)	(n=73)	(n=46)	(n=28)
COVID-19 SONRASI	Frekans göre (haftada)	0 gün	1 gün	2 gün	3 gün	4 gün	5 gün	6 gün	7 gün
		(n=35)	(n=56)	(n=63)	(n=59)	(n=30)	(n=41)	(n=10)	(n=4)



Kadınların Covid-19 öncesi ve sonrası hafif düzeyde fiziksel aktivite yapma durumları yukarıda Tablo 4’te gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Covid-19 öncesi katılımcıların en yüksek yüzdeye sahip fiziksel aktivite yaptıkları gün sayısı 5 gün (%18,2) iken, bu durum Covid-19 sonrasında azalarak 1 güne düşmüştür.

**Tablo 5. Kadınların COVID-19 Öncesi ve Sürecinde En Az 30 Dakika Orta Derecede Egzersiz Yapma Oranları**

Düzenli Fiziksel Aktivite Yapanlar		Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmayanlar								
<b>COVID-19 ÖNCESİ</b>	Toplam	% 8,5 (n=35)				%65,7 (n=264)				
	Frekans göre (haftada)	0 gün (n=23)	1 gün (n=21)	2 gün (n=34)	3 gün (n=70)	4 gün (n=48)	5 gün (n=68)	6 gün (n=26)	7 gün (n=8)	
<b>COVID-19 SONRASI</b>	Frekans göre (haftada)	0 gün (n=52)	1 gün (n=84)	2 gün (n=76)	3 gün (n=60)	4 gün (n=14)	5 gün (n=8)	6 gün (n=3)	7 gün (n=1)	

Katılımcıların Covid-19 öncesi ve sonrası orta derecede egzersiz yapma durumlarına ilişkin istatistiksel bulgular yukarıda Tablo 5’te gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Covid-19 öncesi katılımcıların en yüksek yüzdelik dilime sahip fiziksel aktivite yaptıkları gün sayısı 3 gün iken, bu durum Covid-19 sonrasında azalarak 2 güne düşmüştür.

**Tablo 6. Kadınların COVID-19 Öncesi ve Sürecinde En Az 15 Dakika Güçlü Derecede Egzersiz Yapma Oranları**

Düzenli Fiziksel Aktivite Yapanlar		Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmayanlar								
<b>COVID-19 ÖNCESİ</b>	Toplam	% 8,5 (n=35)				%65,7 (n=264)				
	Frekans göre (haftada)	0 gün (n=38)	1 gün (n=45)	2 gün (n=61)	3 gün (n=68)	4 gün (n=31)	5 gün (n=32)	6 gün (n=19)	7 gün (n=4)	
<b>COVID-19 SONRASI</b>	Frekans göre (haftada)	0 gün (n=138)	1 gün (n=82)	2 gün (n=36)	3 gün (n=24)	4 gün (n=10)	5 gün (n=6)	6 gün (n=1)	7 gün (n=1)	

Katılımcıların Covid-19 öncesi ve sonrası güçlü derecede egzersiz yapma durumlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 6’da gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Covid-19 öncesi katılımcıların en yüksek yüzdelik dilime sahip fiziksel aktivite yaptıkları gün sayısı 3 gün iken, Covid-19 sonrasında bu durum 0’a düşmüştür. Covid-19 sonrasında katılımcılar haftanın hiçbir günü güçlü derecede egzersiz yapmamışlardır.

### 2.4.3. Katılımcıların beslenme davranışlarına yönelik betimsel istatistikler.

Kadınların Covid-19 dönemindeki beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik ifadelerin ortalama ve standart sapmaları aşağıda Tablo 7’de gösterilmiştir.

**Tablo 7. Beslenme Davranışlarına İlişkin İfadelerin Ortalama ve Standart Sapmaları**

	Ort.	Standart Sapma
Koronavirüs salgını süresince stres ve kaygı yeme alışkanlığımı değiştirdi	4,13	1,18
Koronavirüs salgını kilomu artırdı	4,01	1,39
Koronavirüs salgını süresince çay, kahve ve diğer içecek tüketimim arttı	4,01	1,23
Koronavirüs salgını süresince öğün düzenimi olumsuz etkiledi.	3,99	1,36
Koronavirüs virüsünden korunmak için şifalı bitkiler vb ürünleri tükettim	3,37	1,36
Koronavirüs salgını sürecinde evde kalmak yeme arzumu artırdı.	4,17	1,21
Koronavirüs salgını sürecinde Cips ve çerez gibi gıdaları da fazla tükettim.	3,43	1,31
Koronavirüs salgını sürecinde şekerli ve gazlı içecekleri daha fazla tükettim	3,18	1,35
Koronavirüs salgını sürecinde kırmızı et tüketimim arttı	3,35	1,27
Koronavirüs salgını sürecinde çikolata ve tatlı gibi şekerli gıda tüketimim arttı.	3,77	1,27
Koronavirüs salgını sürecinde un ve unlu mamul tüketimim arttı.	4,05	1,20
Koronavirüs salgını sürecinde sebze tüketimim arttı.	3,56	1,12
Koronavirüs salgını sürecinde meyve tüketimim arttı	3,56	1,18

Beslenme davranışlarına yönelik ifadelerin ortalamalarına bakıldığı zaman, katılımcıların beslenme alışkanlıklarında değişim meydana geldiği ve genel olarak bir artış olduğu görülmektedir. Ortalaması en yüksek ifadenin 4,17 ile “Koronavirüs salgını sürecinde evde kalmak yeme arzumu artırdı.” ve ortalaması 3,18 ile en düşük olan ifadenin ise “Koronavirüs salgını sürecinde şekerli ve gazlı içecekleri daha fazla tükettim.” olduğu görülmektedir.

**Tablo 8. Covid-19 Sürecinde Vücut Ağırlığındaki Değişimi Gösteren Dağılım**

	Frekans	%
Arttı	309	76,9
Değişmedi	77	19,2
Azaldı	16	4
Toplam	402	100

Covid-19 sürecinde katılımcıların vücut ağırlığındaki değişimlere bakıldığında, büyük bir çoğunluğunun (%76,9) kilosunun arttığı, %19,2'sinin kilosunun değişmediği ve %4'ünün de kilosunun azaldığı görülmektedir.

#### 2.4.4. Hipotezlerin test edilmesi.

Katılımcıların fiziksel aktivite seviyesi ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Ki Kare testlerinin sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

**Tablo 9. Yaş Değişkeni ile Fiziksel Aktivite Seviyesi Arasındaki İlişkiye Yönelik Ki Kare Analizi**

Yaş Değişkeni	Fiziksel Aktivite Seviyesi				
	Hareketsiz	Hafif Derecede Aktif	Orta Derecede Aktif	Çok Aktif	Toplam
18-25	20	25	11	0	56
26-35	55	40	20	2	117
36-45	17	19	12	0	48
46-55	18	29	11	1	59
55'ten büyük	8	9	1	0	18
<b>Toplam</b>	118	122	55	3	298

n=298, (ii) Pearson  $\chi^2=11,208^a$  ;  $p>0,05$ , sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlı değildir.

Tablo 9 incelendiğinde 'Covid 19 döneminde fiziksel aktivite seviyesi ile yaş değişkeni arasında istatistikî olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. ( $p>0,05$ ). Bu sonuçlara göre  $H_1$  hipotezi reddedilmiştir. Katılımcıların genel olarak fiziksel aktivite seviyeleri yaşlarına bağlı olarak bir değişiklik göstermemektedir.

Katılımcıların vücut ağırlığındaki değişimleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Ki Kare testinin sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

**Tablo 10. Yaş Değişkenine Göre Vücut Ağırlığındaki Değişime Yönelik Ki Kare Testi**

Yaş Değişkeni	Kısıtlamalar Sürecinde Vücut Ağırlığındaki Değişimi Nasıl Tanımlarsınız?			
	Arttı	Azaldı	Değişmedi	Toplam
18-25	66	6	12	84
26-35	116	9	33	158
36-45	45	1	12	58
46'dan büyük	82	0	20	102
<b>Toplam</b>	309	16	77	402

n=402, (ii) Pearson  $\chi^2=9,896^a$  ; p>0,05, sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlı değildir.

Tablo 10 incelendiğinde Koronavirüs salgınındaki kısıtlamalar sürecinde katılımcıların vücut ağırlıklarındaki değişim ile yaşları arasında istatistikî olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. (p>0,05) Dolayısıyla, H<sub>2</sub> hipotezi reddedilmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile çalışma durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Ki Kare testinin sonuçları Tablo 11’de gösterilmiştir.

**Tablo 11. Çalışma Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Seviyesine Yönelik Ki Kare Testi Sonuçları**

Çalışma Durumları	Fiziksel Aktivite Seviyesi			
	Hareketsiz	Hafif Derecede Aktif	Orta Derecede ve Çok Aktif	Toplam
Çalışıyor	31	39	37	107
Çalışmıyor	62	61	14	137
Evden Çalışıyor	25	22	7	54
<b>Toplam</b>	118	122	58	298

n=298, (ii) Pearson  $\chi^2=25,478^a$  ; p<0,05, sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlıdır.

Tablo 11 incelendiğinde Koronavirüs salgınındaki kısıtlamalar sürecinde katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<0,05). Bu sonuçlara göre H<sub>3</sub> hipotezi kabul edilmiştir.

Katılımcıların çalışma durumları ile vücut ağırlığındaki değişimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Ki Kare testi sonuçları aşağıda Tablo 12’de gösterilmiştir.

**Tablo 12. Çalışma Durumlarına Göre Vücut Ağırlığındaki Değişime Yönelik Ki Kare Testi Sonuçları**

Çalışma Durumları	Kısıtlamalar Sürecinde Vücut Ağırlığındaki Değişimi Nasıl Tanımlarsınız?			
	Arttı	Azaldı	Değişmedi	Toplam
Çalışıyor	90	10	35	135
Çalışmıyor	158	6	30	194
Evden Çalışıyor	61	0	12	73
<b>Toplam</b>	309	16	77	402

n=402, (ii) Pearson  $\chi^2=14,947^a$  ; p<0,05, sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlıdır.

Katılımcıların çalışma durumları ile vücut ağırlığındaki değişim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Katılımcılardan çalışmayan kişilerin vücut değişimlerinde artış medyana geldiği görülmektedir. Analiz sonucuna göre,  $H_4$  hipotezi kabul edilmiştir.

Kısıtlamalar süresi boyunca evde yaşayan kişi sayısı ile katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Ki Kare testi sonuçları aşağıda Tablo 13'te gösterilmiştir.

**Tablo 13. Evde Birlikte Yaşanan Kişi Sayısına Göre Fiziksel Aktivite Seviyesine Yönelik Ki Kare Testi Sonuçları**

Evde Birlikte Yaşanan Kişi Sayısı	Fiziksel Aktivite Seviyesi			
	Hareketsiz	Hafif Derecede Aktif	Orta Derecede ve Çok Aktif	Toplam
Yalnız	7	11	2	20
2-3 Kişi	62	77	46	185
4 ve üzeri	49	34	10	93
<b>Toplam</b>	118	122	58	298

$n=298$ , (ii) Pearson  $\chi^2=14,603^a$  ;  $p<0,05$ , sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlıdır.

Tablo 13'te evde birlikte yaşanan kişi sayısı ile katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri arasındaki ilişkiye yönelik yapılan analiz sonucunda, iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ortaya çıktığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Bu sonuçlara göre,  $H_5$  hipotezi kabul edilmiştir.

Katılımcıların evde birlikte yaşadıkları kişi sayısına göre vücut ağırlığındaki değişime yönelik Ki Kare Testi sonuçları aşağıda Tablo 14'te gösterilmiştir.

**Tablo 14. Evde Birlikte Yaşanan Kişi Sayısına Göre Vücut Ağırlığındaki Değişime Yönelik Ki Kare Testi Sonuçları**

Evde Birlikte Yaşanan Kişi Sayısı	Kısıtlamalar Sürecinde Vücut Ağırlığındaki Değişimi Nasıl Tanımlarsınız?			
	Arttı	Azaldı	Değişmedi	Toplam
Yalnız	22	0	3	25
2-3 Kişi	191	9	46	246
4 ve üzeri	96	7	28	131
<b>Toplam</b>	309	16	77	402

n=402, (ii) Pearson  $\chi^2=3,344^a$  ;  $p>0,05$ , sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlı değildir.

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların koronavirüs salgınındaki kısıtlamalar sürecinde vücut ağırlıklarındaki değişim ile evde birlikte yaşanan kişi sayısı arasında istatistikî olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. ( $p>0,05$ ) Buradan hareketle,  $H_6$  hipotezi reddedilmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile gelir değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik analiz sonuçları aşağıda Tablo 15’te gösterilmiştir.

**Tablo 15. Gelir Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Seviyesine Yönelik Ki Kare Testi Sonuçları**

Gelir Değişkeni	Fiziksel Aktivite Seviyesi			
	Hareketsiz	Hafif Derecede Aktif	Orta Derecede ve Çok Aktif	Toplam
2825 TL ve altı	56	34	15	105
2.826-4000 TL	19	21	8	48
4001-6000 TL	32	26	9	67
6001-8000 TL	7	14	9	30
8001-10.000 TL	2	15	9	26
10.001 TL ve üstü	2	12	8	22
<b>Toplam</b>	118	122	58	298

n=298, (ii) Pearson  $\chi^2=35,950^a$  ;  $p<0,05$ , sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlıdır.

Tablo 15’te gelir değişkeni ile katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri aralarındaki ilişkiye bakıldığında aralarına istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Bu sonuçlara göre  $H_7$  hipotezi kabul edilmiştir.

Gelir değişkenine göre katılımcıların vücut ağırlığındaki değişime yönelik Ki Kare analizine ilişkin sonuçlar aşağıda Tablo 16’da gösterilmiştir.

**Tablo 16. Gelir Değişkenine Göre Vücut Ağırlığındaki Değişime Yönelik Ki Kare Testi Sonuçları**

Gelir Değişkeni	Kısıtlamalar Sürecinde Vücut Ağırlığındaki Değişimi Nasıl Tanımlarsınız?			
	Arttı	Azaldı	Değişmedi	Toplam
2825 TL ve altı	124	6	14	144
2.826-4000 TL	52	7	10	69
4001-6000 TL	61	1	33	95
6001-8000 TL	30	1	10	41
8001TL ve üzeri	42	1	10	53
<b>Toplam</b>	309	16	77	402

n=402, (ii) Pearson  $\chi^2=33,291^a$  ; p<0,05, sonuçlar istatistiksel bakımdan anlamlıdır.

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların koronavirüs salgınındaki kısıtlamalar sürecinde vücut ağırlıklarındaki değişim ile gelir değişkeni arasında istatistikî olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<0,05). Bu sonuçlara göre H<sub>8</sub> hipotezi kabul edilmiştir.

**Tablo 16. Hipotez Testi Sonuçları**

Hipotezler	Durum
H <sub>1</sub> : Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.	<b>RED</b>
H <sub>2</sub> : Katılımcıların vücut ağırlığındaki değişim ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.	<b>RED</b>
H <sub>3</sub> : Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile çalışma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır..	<b>KABUL</b>
H <sub>4</sub> : Katılımcıların vücut ağırlığındaki değişim ile çalışma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.	<b>KABUL</b>
H <sub>5</sub> : Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile evde birlikte yaşadıkları kişi sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.	<b>KABUL</b>
H <sub>6</sub> : Katılımcıların vücut ağırlığındaki değişim ile evde birlikte yaşadıkları kişi sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.	<b>RED</b>
H <sub>7</sub> : Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır..	<b>KABUL</b>
H <sub>8</sub> : Katılımcıların vücut ağırlığındaki değişim ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.	<b>KABUL</b>

Hipotez sonuçları Tablo 16’da yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre Katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile çalışma durumu, gelir, evde birlikte yaşanan kişi sayısı ve gelir değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunurken, yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Katılımcıların vücut ağırlığındaki değişime bakıldığında gelir ve çalışma durumları ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, evde birlikte yaşanan kişi sayısı ve gelir değişkeni ile anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) pandemi olarak kabul ettiği Koronavirüs hastalığı tüm dünyayı etkisi altına gibi ülkemizde de yaşamı önemli derecede etkileyen halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Salgının yayılmasını azaltmak amacıyla birtakım kısıtlamalar yapılmış ve buna bağlı olarak insanların yaşamları önemli ölçüde etkilenmiştir. Bu süreçte alınan önlemlerden en önemlisi sosyal izolasyon olmuştur. Sosyal izolasyon hastalığın yayılmasını engelleme konusunda önemli bir önlem olmasına rağmen, kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyerek insan hayatını doğrudan etkilemiştir.

Bu doğrultuda araştırma, Covid-19 döneminde kadınların fiziksel aktivite durumlarını ve beslenme davranışlarında meydana gelen değişimi incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda, Kayseri ilinde yaşayan 402 kadına anket uygulaması yapılmıştır. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Çalışmanın bulgularında önce ankete katılan kişilerin demografik özelliklerine yönelik istatistikler belirlenmiş, daha sonrasında fiziksel aktivite yapma durumlarına ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin betimleyici istatistikler incelenmiş, son olarak da hipotezleri test etmek amacıyla Ki Kare testi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan kişilerin büyük bir çoğunluğunun (%74,1) pandemi döneminde fiziksel aktivite yapma durumlarının olumsuz yönde etkilendiği görülmüştür. Benzer şekilde, Ercan ve Keklicek (2020) tarafından yapılan araştırma sonucunda da pandemi döneminde bireylerin fiziksel aktivite durumlarının olumsuz etkilendiği hatta büyük bir kısmının günlük rutinlerin dahil olduğu fiziksel aktiviteleri bile yapmadıkları görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapanların ise büyük bir kısmı evde kendi kendine, kilo vermek ve ruh sağlığını korumak amacıyla aktivite yapmaktadır. Ercan ve Keklicek (2020) tarafından yapılan analiz sonuçlarında da benzer şekilde katılımcıların büyük bir kısmının ev içerisinde kendi kendilerine egzersiz yaptıkları



görülmüştür. Bu durumda, salgın sürecinde spor salonlarının kapatılması ve sokağa çıkma yasaklarının artmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Analiz sonuçlarına göre Covid-19 öncesine kıyasla Covid-19 sonrasında bir hafta içerisinde fiziksel aktivite yapılan gün sayısında azalma olduğu görülmüş ve bu durumun literatürle uyumlu olduğu tespit edilmiştir (Ünlü vd., 2020; Yıldırım vd., 2019). Bu kritik dönemde mobil cihazlar, televizyon ve internet aracılığıyla fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik videoların kullanımı önerilebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığıdır. Bu bulgu, literatürde yer alan çalışma ile uyuşmamaktadır. Analiz sonuçlarının literatürle uyuşmamasının nedeni katılımcıların kültürel açıdan farklı özelliklere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Pieh vd.(2020) tarafından yapılan araştırma da bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Mevcut araştırmada elde edilen bu bulgunun ise literatürde incelenen benzer konulara farklı bir bakış açısı getireceği düşünülmektedir. Çalışmada araştırılan diğer bir bulgu ise katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile çalışma durumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığıdır. Hipotez sonucuna göre fiziksel aktivite seviyeleri ile çalışma durumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, Pieh vd.(2020)'ın bireylerin fiziksel aktivitelerinin çalışma durumundan etkilendiği sonucunu desteklemektedir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile evde birlikte yaşanan kişi sayısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu bulgunun benzer çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmada incelenen bir diğer konu ise katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığıdır. Analiz sonucuna göre, katılımcıların fiziksel aktivite seviyesi ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan analiz bulguları, Dilber (2020) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları ile uyumludur.

Covid-19 döneminde beslenme davranışlarında meydana gelen değişim incelendiğinde katılımcıların büyük bir çoğunluğunun sevdiği yiyecekleri daha fazla tüketme eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda bireylerde oluşan kaygı ve stres durumlarının yemek yeme alışkanlığını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu sonuçları pandemi döneminde kişilerin beslenme alışkanlıklarının değiştiğini göstermektedir. Bu değişim kısıtlamalar nedeniyle bireylerin sürekli evde olmalarıyla ilişki olabilir. Farklı ülkelerde pandemi döneminde kişilerin beslenme alışkanlıklarını araştıran çalışmalarda benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır (Ammar vd., 2020; Martinez vd., 2020, Yücel ve Muz 2021). Araştırmada

katılımcıların beslenme davranışlarındaki değişimin nedeni bireylerin duygularını beslenme yoluyla düzenleme eğiliminde olmalarından da kaynaklanmış olabilir.

Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan kadınların %76,9'unun kilo aldığı görülmektedir. Elde edilen bu sonuç literatürde kadınların Covid-19 döneminde kilo aldıklarını tespit eden çalışmanın sonuçlarıyla uyumludur (Yüce ve Muz, 2021).

Elde edilen sonuçlara göre, kadınların vücut ağırlığındaki değişim ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgunun literatürde yer alacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda katılımcıların vücut ağırlığındaki değişim ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu bulgu, (Dilber 2020) tarafından yapılan araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Araştırmada elde edilen diğer bulgular ise katılımcıların vücut ağırlığındaki değişim çalışma durumlarına ve evde yaşadıkları kişi sayısına göre farklılık göstermektedir.

DSÖ'nün pandemi ilan etmesinden sonra dünya genelindeki sağlıklı kişilerin evde kalmaları istenmiştir. Evde uzun süre vakit geçirmek, hem fiziksel olarak aktif kalma açısından hem de düzenli beslenme açısından önemli bir zorluk oluşturmaktadır. Sağlıksız beslenme ve fiziksel aktivite seviyelerindeki azalış bireylerin sosyal hayatını, ruhsal durumunu ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Ev ortamında düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirme ve fiziksel aktivite tekniklerini uygulamak bu dönemde sakin kalmaya sağlığın korunmasına yardımcı olacaktır.

Bu dönemde kadınların fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarındaki değişimi incelemek hem bireylerin ruh sağlığı hem de toplumun refahı açısından önemlidir. Araştırmanın sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağı ve gelecek çalışmalara yardımcı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda ortaya çıkan sonuçların ileriki yıllarda olası bir benzer salgın durumunda beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına yönelik alınabilecek önlemler açısından da faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın en önemli kısıtı zaman, maliyet ve pandemi nedeniyle kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak yalnızca Kayseri ilinde yaşayan kadın tüketicilere uygulanacak olmasıdır. Araştırmanın örnekleminde yer alan kadınlar Türkiye'de yer alan yetişkin nüfusu tam olarak temsil etmediği için araştırmanın sonuçları tüm topluma genellenemez. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda Covid-19'un kişilerin mutlulukları ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenebilir.

## KAYNAKÇA

Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). FİZİKSEL AKTİVİTE, BESLENME VE SAĞLIKLI YAŞAM. *Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.*

Almandoz, J. P., Xie, L., Schellinger, J. N., Mathew, M. S., Gazda, C., Ofori, A., ... & Messiah, S. E. (2020). Impact of COVID-19 stay-at-home orders on weight-related behaviours among patients with obesity. *Clinical obesity, 10(5)*, e12386.

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O. ve Masmoudi, L.(2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical.

Arı, A. G. ve Arslan, K. (2020). Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (47)*, 393-415.

Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, E. Ve Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi. 1 inci Baskı.* Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.

Barazzoni, R., Bischoff, S. C., Breda, J., Wickramasinghe, K., Krznarić, Ž., Nitzan, D., ... & Singer, P. (2020). ESPEN expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with SARS-CoV-2 infection. *Liječnički vjesnik, 142(3-4)*, 75-84.

Błaszczuk-Bębenek, E., Jagielski, P., Bolesławska, I., Jagielska, A., Nitsch-Osuch, A., & Kawalec, P. (2020). Nutrition behaviors in polish adults before and during COVID-19 lockdown. *Nutrients, 12(10)*, 3084.

Booth, M. (2000). Assessment of physical activity: an international perspective. *Research quarterly for exercise and sport, 71(sup2)*, 114-120.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research, 287*, 112934.

Ciddi, P. K., & Yazgan, E. (2020). COVID-19 SALGININDA SOSYAL İZOLASYON SIRASINDA FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMUNUN YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(37)*, 262-279.

Covid-19, 2019-nCoV outbreak is an emergency of international concern. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2020. Erişim tarihi: 24.03.2021 Erişim: <https://www.euro.who.int/en/health->

[topics/health-emergencies/coronavirus-covid19/news/news/2020/01/2019-ncov-outbreak-is-an-emergency-of-international-concern](https://www.who.int/topics/health-emergencies/coronavirus-covid19/news/news/2020/01/2019-ncov-outbreak-is-an-emergency-of-international-concern)

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.

Demircioğlu, Y., & YABANCI, N. (2003). Beslenmenin bilişsel gelişim ve fonksiyonları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(24).

Di Renzo L, Gualtieri P, Cinelli G, Bigioni G, Soldati L, Attinà A et al. Psychological aspects and eating habits during COVID-19 home confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*. 2020;12:2152

Dilber, A., & Dilber, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2144-2162.

Ercan, Ş., & Keklice, H. (2020). COVID-19 Pandemisi Nedeniyle Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 69-74.

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.

Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. *Progress in cardiovascular diseases*, 64, 108.

Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 1-6.

Heesch, K. C., van Gellecum, Y. R., Burton, N. W., van Uffelen, J. G., & Brown, W. J. (2015). Physical activity, walking, and quality of life in women with depressive symptoms. *American journal of preventive medicine*, 48(3), 281-291.

<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak>. Erişim tarihi 20 Nisan 2021.

<https://www.euro.who.int/en/healthtopics/health-emergencies/coronavirus-covid19/technical-guidance/food-and-nutrition-tipsduring-self-quarantine>. Erişim tarihi 20 Nisan 2021.

Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in cardiovascular diseases*, 63(3), 386.

Kalaylıoğlu, Y. (2020). Türkiye’de COVID-19 Etkilerinin Toplumsal Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi.

Kelkit, Ş., Eskici, G., Kelkit, A., ve Koç, H. (2020). *Pandemi Döneminde Egzersizli Günler. İçinde: Pandemi*. Ankara: Tam Pozitif Matbaa.

Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.

Kriaucioniene, V., Bagdonaviciene, L., Rodríguez-Pérez, C., & Petkeviciene, J. (2020). Associations between changes in health behaviours and body weight during the covid-19 quarantine in Lithuania: the Lithuanian covidiet study. *Nutrients*, 12(10), 3119.

Leitzmann, M. F., Park, Y., Blair, A., Ballard-Barbash, R., Mouw, T., Hollenbeck, A. R., & Schatzkin, A. (2007). Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. *Archives of internal medicine*, 167(22), 2453-2460.

Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3899.

Macit, M. S. (2020). Covid-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 277-288.

Mangır, M. (1987). Yiyecek alışkanlıkları. *Gıda*, 12(1).

Martinez Ferran, M., de la Guía Galipienso, F., Sanchis Gomar, F. Ve Pareja Galeano H. (2020). *Metabolic impacts of Confinement During the Covid-19 Pandemic Due To Modified diet and Physical Activity Habits. Nutrients.*

Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.

Moynihan, A. B., Van Tilburg, W. A., Igou, E. R., Wisman, A., Donnelly, A. E., ve Mulcaire, J. B. (2015). Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self. *Frontiers in psychology*, 6, 369.

Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., & Colao, A. (2020). Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(6), 850-851.

Nienhuis, C. P., & Lesser, I. A. (2020). The impact of COVID-19 on women's physical activity behavior and mental well-being. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 9036.

Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., ve Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK koruyucu hekimlik bülteni*, 6(2), 98-105.

Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi (Research on Reliability and Validity of International Physical Activity Questionnaire and Determination of Physical Activity Level in University Students). *Hacettepe University, Institute of Health Sciences Mester Thesis, Ankara, Türkiye.*

Paffenbarger Jr, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L., Lee, I. M., Jung, D. L., & Kampert, J. B. (1993). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England journal of medicine*, 328(8), 538-545.

Papaioannou, A. G., Schinke, R. J., Chang, Y. K., Kim, Y. H., & Duda, J. L. (2020). Physical activity, health and well-being in an imposed social distanced world.

Pellegrini, M., Ponzo, V., Rosato, R., Scumaci, E., Goitre, I., Benso, A., ... & Bo, S. (2020). Changes in weight and nutritional habits in adults with obesity during the “lockdown” period caused by the COVID-19 virus emergency. *Nutrients*, *12*(7), 2016.

Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of psychosomatic research*, *136*, 110186.

Rejeski, W. J., Brawley, L. R., & Shumaker, S. A. (1996). Physical activity and health-related quality of life. *Exercise and sport sciences reviews*, *24*(1), 71-108.

Rhodes, R. E., Mark, R. S., & Temmel, C. P. (2012). Adult sedentary behavior: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, *42*(3), e3-e28.

Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M., & Arıkan, F. D. H. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, *34*(3), 166-172.

Scarmozzino, F., ve Visioli, F. (2020). Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*, *9*(5), 675.

Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., ... & Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International journal of environmental research and public health*, *17*(11), 4065.

Sürücüoğlu, M. S. (1999). Beslenme ve sağlığımız. *Standard*, *38*(448), 40-52.

Todisco, P., & Donini, L. M. (2021). Eating disorders and obesity (ED&O) in the COVID-19 storm.

Wu, C., Chen, X., Cai, Y., Zhou, X., Xu, S., Huang, H., ... & Song, Y. (2020). Risk factors associated with acute respiratory distress syndrome and death in patients with coronavirus disease 2019 pneumonia in Wuhan, China. *JAMA internal medicine*, *180*(7), 934-943.

Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in cardiovascular diseases*, *63*(4), 531.

Yıldırım, D. İ., Yıldırım, A., & Eryılmaz, M. A. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 325-333.

Yüce, G. E., & Gamze, M. U. Z. (2021). COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 283-291.

Zhao, A., Li, Z., Ke, Y., Huo, S., Ma, Y., Zhang, Y., ... & Ren, Z. (2020). Dietary diversity among Chinese residents during the COVID-19 outbreak and its associated factors. *Nutrients*, 12(6), 1699.