



## Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri ile Covid-19 Anksiyete Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Hatice KEKEÇ<sup>1</sup>, Şevki KOLUKISA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-8958-3721>

<sup>2</sup>Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-0485-3081>

### To cite this article/ Atıf için:

Kekeç, H., ve Kolukisa, Ş. (2024). Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile covid-19 anksiyete durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 83-102.

### Özet

Bu çalışmanın amacı pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile covid-19 anksiyete durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın evreni üniversite öğrencileri, araştırmanın örneklemini ise 2020 yılı mart ayı itibarıyla covid-19 pandemisi sürecinde üniversite eğitimine devam eden 163 gönüllü katılımcıdır. Araştırmaya katılan öğrencilere, kişisel bilgi formu, fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu ve Covid-19 Anksiyete Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden tarama deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyinin erkek katılımcılarda yeterince aktif grubunda olanların %39,12 (n:18) oranı ile anlamlı düzeyde daha yüksek iken kadın katılımcılarda inaktif grubunda olanların %87,1 (n:54) oranının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Covid-19 olma durumlarına ve yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların koronavirüs anksiyetelerinin düşük olduğu, cinsiyet ve yaş grupları değişkenine göre koronavirüs anksiyete düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) görülürken covid-19 olmuş katılımcıların (n:55) koronavirüs anksiyete düzeyinin Covid-19 olmamış olan (n:108) katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak, çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli düzeyde aktif olmadığı, inaktif ve minimal düzeyde aktif olan öğrenci oranının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öğrencilerin koronavirüs anksiyetelerinin düşük olduğu ve koronavirüs anksiyetesi yaşama durumlarının covid-19 geçiren katılımcılarda anlamlı ilişki görülmüştür. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile koronavirüs anksiyete düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19, Fiziksel Aktivite, Koronavirüs Anksiyetesi

# **Investigation of the Relationship between University Students' Physical Activity Participation Levels and Covid-19 Anxiety Status During the Pandemic**

## **Abstract**

The aim of this study is to examine the relationship between university students' levels of participation in physical activity and their covid-19 anxiety status during the pandemic period. The population of this research is university students, and the sample of the research is 163 volunteer participants who continue their university education during the covid-19 pandemic as of March 2020. The study group consists of 163 participants, 124 female and 39 male students. A personal information form, International Physical Activity Survey Short Form and Covid-19 Anxiety Scale Short Form were applied to the students participating in the study to determine their physical activity levels. The study was conducted using the survey design, one of the qualitative research methods. SPSS 22.0 package program was used to analyze the data obtained within the scope of the research. In this study, according to the gender variable, it is seen that the physical activity level is significantly higher among male participants with a rate of 39.12 % (n:18) in the sufficiently active group, while the rate of 87.1 % (n:54) in the inactive group among female participants is significantly higher ( $p < 0.05$ ). It is seen that there is no statistically significant difference in physical activity levels according to Covid-19 status and age groups ( $p > 0.05$ ). The coronavirus anxiety levels of the participants were low, there was no statistically significant difference in coronavirus anxiety levels according to gender and age groups ( $p > 0.05$ ), and the coronavirus anxiety level of participants who had Covid-19 (n:55) was higher than that of participants who did not have Covid-19 (n:108). It was found to be significantly higher than the participants ( $p < 0.05$ ). As a result, it was observed that the physical activity levels of the students participating in the study were not sufficiently active, and the proportion of inactive and minimally active students was higher. However, it was observed that students' coronavirus anxiety was low and their coronavirus anxiety levels showed a significant relationship with participants who had Covid-19. It can be said that there is no significant relationship between the participants' physical activity levels and coronavirus anxiety levels.

**Keywords:** Covid-19, Physical Activity, Coronavirus Anxiety

## GİRİŞ

Tarih süresince salgın hastalıkların her zaman insanlığı tehdit eden unsur olduğu bilinmektedir. Salgına yakalanmış olan topluluklar hastalıkla mücadele süreçlerinde ciddi ekonomik krizler ile de karşı karşıya kalmıştır. Salgın süreci içerisinde ülkelerin önemli ekonomik kayıplar yaşadığı, halkın da yoksulluk ve sefalet içerisinde yaşadığı belirtilmektedir. Teknoloji ve tıbbın oldukça ilerleme kaydettiği modern dönemde tarihin tekrür ettiği ve insanlığın yeni bir salgın hastalıkla mücadeleye başladığı görülmektedir.

Koronavirüs hastalığı (Covid-19) esasen koronavirüsün sebep olduğu enfeksiyon hastalığı olarak bilinmektedir. Kelime anlamı olarak kökenine bakıldığında, CO ve VI koronavirüsten (İngilizce Coronavirus), “D” harfi İngilizce hastalık anlamındaki “disease” sözcüğünden, “19” ise vakaların ortaya çıktığı yıl olan 2019’dan gelerek oluşturulmuştur (Evren ve Us, 2020).

Aralık 2019 tarihinde Çin’in Hubei bölgesinde yer alan Wuhan kentinde ortaya çıkmış olan Yeni Koronavirüs (Covid-19) salgınının bulaşıcılık özelliğiyle sonucunda da tüm dünyaya yayılmıştır (Yüksel, 2022).

2020 yılının başından itibaren salgın başta Avrupa ve Amerika kıtaları olmak üzere dünyanın birçok bölgesine yayılmış ve küresel bir salgın haline gelmiştir (Okonji ve ark., 2021). Covid-19’un tüm dünya çapında hızlı bir şekilde yayıldığı ve 11 Mart 2020’de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) pandemi ilan etmiştir. Ülkemizde ise Covid-19 hastalığı ilk olarak 11 Mart 2020’de açıklanmıştır.

Covid-19 süreci insanların ekonomik düzenlerini ve sosyal yaşam tarzlarını ciddi anlamda değişime uğratmıştır. Literatürde yer alan birçok çalışmada da Covid-19 sürecinin ekonomik ve sosyal yaşamı olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Belostecinic ve ark., 2022). Covid-19 sürecinin sosyal yaşam üzerindeki olumsuz etkilerinin temel nedenlerinin başında karantina uygulamalarının geldiği görülmüştür. İnsanlar karantina uygulamaları nedeniyle günlerce evlerinde kalmış, toplum yaşamından izole bir hayat yaşamaya başlamıştır. Bu durum insanların günlük yaşam döngülerini olumsuz yönde etkilemiş, insanların dijital teknolojilere olan bağımlılık düzeyleri yükselmiş, fiziksel aktivite düzeyleri ise azalmıştır (Kıraly ve ark., 2020; Moitra ve Madan, 2022).

Toplumların bir anda eğitim, sosyal hayat gibi faaliyetlerinin sınırlandırılması ve karantina uygulaması psikolojik yıkımlara neden olmuş anksiyete durumu ortaya çıkmıştır. Anksiyete, kişinin yapısında olan, çevresel ve psikolojik olaylara karşı oluşmuş tepki, dar anlamda ise başlangıç ve kaynağı istem dışı olmasına karşın bilinçli bir şekilde hissedilen, sararma, terleme vb. insanda fizyolojik değişimlerin de ortaya çıktığı yaşam şeklidir. Bununla birlikte anksiyete, kişinin geleceğe yönelik gerginlik ve endişe duyma durumu şeklinde belirtilmektedir. Diğer bir deyişle anksiyete, gerçek sorunlarla orantısız yaşam şartları hakkında gerçeğe dayanmayan aşırı endişeyle karakterize sağlık sorunudur. Anksiyete hastalarının genelde kendilerini gergin ve sinirli hissettikleri bilinmektedir (Ersoy ve ark., 2003).

Anksiyete, mutluluk, üzüntü, sevinç vb. hislerimizden biridir. Günlük hayatta başa çıkma durumunda kalınan zorlu hallerde anksiyete neden olabilmektedir. Kilitlenmiş trafikte uzun müddet bekleme, işyerine gecikme veya sınavlara girme bu duruma örnek olarak verilebilmektedir. Anksiyetenin de diğer duygular gibi oldukça doğal olduğu belirtilmektedir.

Fakat kişiyi iyi hissettiren değil aksine nahoş bir durum olduğu bilinmektedir (Alıcı, 2016). Buna karşın anksiyetenin motive eden, uyarıcı ve koruyucu nitelikleri vardır. Kişinin yaşadığı acı, yaralanma, ayrılık, hayal kırıklığı, cezalandırılma vb. haller karşısında tedbirli olunması, olumsuz bir halle karşılaşılması durumunda daha kolay baş etmesi, başarısız olma endişesine karşı daha fazla çalışmaya teşvik ediyor olması anksiyetenin güdüleyici niteliklerindedir (Akgün ve ark., 2007).

Covid-19 anksiyetesi, pandemi sürecinde bilhassa belirsizliğe tahammülsüzlük neticesinde oluşan, negatif davranışsal ve duygulanımsal neticeleri beraberinde getiren anksiyete çeşididir (Duman, 2020). Pandemi sürecinde toplumda anksiyete yaygınlığına ilişkin gerçekleştirilen çalışmalarda da pandemi şartlarına paralel olarak anksiyetenin yaygınlaştığı belirtilmektedir. Bu hususta yapılmış olan bir araştırmada katılımcıların %24,6'sında anksiyetenin görüldüğü belirlenmiştir (Kabeloğlu ve Gül, 2021).

Fiziksel aktivite, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından enerji tüketimini gerektiren ve iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır.

Spor fizyolojisi uzmanı Astrand; fiziksel aktivitenin önemini ve gerekliliğini, “insan hareket üzere yaratılmış canlılığının en önemli özelliği hareket etmesidir” şeklinde vurgulayarak insan için hareketin ne kadar önemli olduğunu belirtmiştir (Astrand, 1984).

Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslararası bir terimdir. En basit tanımı vücudun değişik ve düzenli disiplinler içinde hareket etmesidir. Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas, tendon kemik ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir (Kolukısa ve Çalcalı, 2021).

Pandemi sürecinde toplumun büyük bir bölümünde fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı belirtilmekle beraber (Maugeri ve ark., 2020; Woods ve ark., 2020), bu süreçte özellikle üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin önemli ölçüde azaldığı görülmüştür. Bunun temel nedenlerinin başında karantina uygulamalarına ek olarak pandemi sürecinde her eğitim kademesinde olduğu gibi yükseköğretim kademesinde uzaktan eğitime geçilmesi yatmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman sadece ülkemizde değil, aynı zamanda dünyanın birçok ülkesinde pandemi sürecinde uzaktan eğitime geçildiği göze çarpmaktadır (Belay, 2020; Sarı ve Nayir, 2020; Yılmaz-İnce ve ark., 2020).

Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin insanın yaşam kalitesini arttırdığı bilinmektedir. Fiziksel aktiviteyle birlikte stres azalmakta ve günlük yaşamsal aktiviteler pozitif yönde artmaktadır. Ayrıca fiziksel aktivite ve egzersiz hastalıkların gelişimini önlediği için yaşam kalitesini de arttırmaktadır. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin insan vücudu üzerinde olumlu fiziksel etkileri vardır. Fiziksel aktivite ve egzersizin insan vücudunda ki organ ve sistemlerin fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde çalışması ve organizmanın hastalıklara ve mikroplara karşı savunma sisteminin artacağı vurgulanmıştır. Yapılan fiziksel aktivitelerin insan üzerinde zihinsel performans ve düşünme yeteneğini artırması, kendine saygı ve özgüveni artırması, rahat ve kaliteli uyku düzeni sağlaması, karar verme yeteneğini artırması, grup dinamiği, sosyal iletişim ve liderlik özelliğini artırması gibi psikoloji üzerine olumlu etkileri vardır (Kolukısa ve Çalcalı, 2021).

Fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması insanların depresyona yakalanma risklerini azaltmakta ve depresyon semptomlarının en aza inmesine destek olmaktadır (Dinas ve ark., 2011).

Çalışmanın konusu; Yapılan bu araştırmada Covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile covid-19 anksiyete durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı ve önemi; Uzaktan eğitim süreci ve karantina uygulamaları nedeniyle öğrencilerde Covid-19 anksiyetesi yaşama düzeyi de artmıştır. Her yaş grubunda bireyde olduğu gibi fiziksel aktivite düzeyinin düşük olması üniversite öğrencilerinin de sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinde Covid-19 anksiyetesinin yüksek olması hem psikolojik yapılarını hem de akademik başarı düzeylerini olumsuz olarak etkilemektedir. Bu durum, pandemi süreçlerinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve Covid-19 anksiyetesi yaşama düzeyinin belirlenmesini, bunun yanında fiziksel aktivite ve Covid-19 anksiyetesini etkileyen demografik değişkenlerin ortaya konulmasını zorunlu hale getirmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Evreni

Bu çalışma; 2020-2021 pandemi dönemi Türkiye Üniversitelerinde eğitime devam eden 18-27 yaş grubu 124 kadın ve 39 erkek toplam 163 öğrencinin “Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri İle Covid-19 Anksiyete Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amacıyla yapılmıştır.

### Araştırmanın Metodu

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden tarama deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada üniversitede öğrencilerine öncelikle Kişisel Bilgi Formu uygulanmış, fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (Savcı ve ark., 2006) uygulanarak katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmiş ve Covid-19 Anksiyete Ölçeği Kısa Formu (Biçer ve ark., 2020) uygulanarak covid-19 olma durumları ile covid-19 anksiyete durumları belirlenmiştir.

### Veri Toplama Süreci

Ölçek Covid-19 Pandemisi nedeni ile Google Formlar üzerinden düzenlenerek mail, whatsapp gibi uygulamalar aracılığıyla ve yazılı materyal ile katılımcılara uygulanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Analiz işlemlerinde ilk olarak ölçek verilerine güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesinde One Sample Kolmogorov-Smirnov değerleri incelenmiştir.

**Tablo 1.** Ölçek puanlarına ilişkin güvenilirlik ve one sample kolmogorov-smirnov (k-s) normallik analizi

Alt boyut	Cronbach Alpha ( $\alpha$ )	K-S (p)
MET-dk/hafta	-	,000
Koronavirüs anksiyete ölçeği	,877	,000

MET-dk/hafta değeri likert tipi ölçek olmadığından dolayı güvenilirlik analizi uygulanmamıştır. K-S test sonuçları incelendiğinde, nicel verilerin normal dağılıma uygun olmadığı görülmektedir. Verilerin normal dağılıma uygun olmaması nedeniyle cinsiyet ve IWhitney U analizi, yaş değişkeni ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Koronavirüs anksiyete düzeyinin MET değeri ve fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkisinin incelenmesinde Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bununla birlikte cinsiyet, yaş ve Covid-19 olma durumu değişkenlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri Ki-Kare analizi ile karşılaştırılmıştır. Koronavirüs anksiyete ölçeğine uygulanan güvenilirlik analizi sonucuna göre ölçek verilerinin yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımlar (n=163)

Değişken	Kategori	f	(%) Oranı
Cinsiyet	Erkek	39	%23,9
	Kadın	124	%76,1
Yaş	18-20 yaş grubu	60	%36,8
	21-23 yaş grubu	58	%35,6
	24-27 yaş grubu	45	%27,6
Covid-19 olma durumu	Evet	55	%33,7
	Hayır	108	%66,3
	İnaktif	62	%38,0
Fiziksel aktivite düzeyi	Minimal aktif	55	%33,7
	Yeterince aktif	46	%28,2

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %23,9'unun (39 kişi) erkek,%76,1'inin(124 kişi) kadın olduğu, %36,8'inin (60 kişi) 18-20 yaş grubu, %35,6'sının (58 kişi) 21-23 yaş grubu, %27,6'sının (45 kişi) 24-27 yaş grubunda olduğu, %33,7'sinin (55 kişi) Covid-19 olduğu, %66,3'ünün (108 kişi) olmadığı görülmektedir. Araştırmaya katılanların %38'i (62 kişi) fiziksel olarak inaktif, %33,7'si (55 kişi) minimal aktif, %28,2'si (46 kişi) yeterince aktif düzeydedir.

**Tablo 3.** Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyinin karşılaştırılması

		Fiziksel Aktivite			Toplam
		İnaktif	Minimal aktif	Yeterince aktif	
Erkek	f	8	13	18	39
	% oranı	%12,9	%23,6	%39,12	%23,9
Kadın	f	54	42	28	124
	% oranı	%87,1	%76,4	%60,9	%76,1

$$\chi^2=9,984; df=2; p=,007$$

Tablo 3 incelendiğinde, erkek katılımcılarda yeterince aktif grubunda olanların %39,12 (18 kişi) oranının anlamlı düzeyde daha yüksek olmasına karşın kadın katılımcılarda inaktif grubunda olanların %87,1 (54 kişi) oranının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

**Tablo 4.** Yaş değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyinin karşılaştırılması

		Fiziksel aktivite			Toplam
		İnaktif	Minimal aktif	Yeterince aktif	
18-20 yaş grubu	f	23	24	13	60
	% oranı	%37,1	%43,6	%28,3	%36,8
21-23 yaş grubu	f	23	15	20	58
	% oranı	%37,1	%27,3	%43,5	%35,6
24-27 yaş grubu	f	16	16	13	45
	% oranı	%25,8	%29,1	%28,3	%27,6

$\chi^2=3,648$ ;  $df=4$ ;  $p=,456$

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Covid-19 olma durumuna göre fiziksel aktivite düzeyinin karşılaştırılması

		Fiziksel Aktivite			Toplam
		İnaktif	Minimal aktif	Yeterince aktif	
Evet	f	18	22	15	55
	% oranı	%29,0	%40,0	%32,6	%33,7
Hayır	f	44	33	31	108
	% oranı	%71,0	%60,0	%67,4	%66,3

$\chi^2=1,605$ ;  $df=2$ ;  $p=,448$

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların Covid-19 olma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6.** Katılımcıların koronavirüs anksiyete ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Ölçek	N	Puan aralığı	X	SS
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	163	0-20	2,85	3,999

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların koronavirüs anksiyete düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 7.** Katılımcıların koronavirüs anksiyete ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	U	p
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	Erkek	39	2,82	4,36	2117,5	,218
	Kadın	124	2,86	3,90		

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre koronavirüs anksiyete düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8.** Katılımcıların koronavirüs anksiyete ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Yaş Grubu	N	X	SS	$\chi^2$	p
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	18-20 yaş grubu	60	3,05	3,85	3,0	,228
	21-23 yaş grubu	58	2,09	3,28		
	24-27 yaş grubu	45	3,58	4,87		

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre koronavirüs anksiyete düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9.** Katılımcıların koronavirüs anksiyete ölçeği puanlarının covid-19 olma durumuna göre karşılaştırılması

Ölçek	Covid-19 oldu mu?	N	X	SS	U	p
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	Evet	55	4,07	4,67	2308,0	,014
	Hayır	108	2,23	3,47		

Tablo 9 incelendiğinde; Covid-19 olmuş katılımcıların (55 kişi) koronavirüs anksiyete düzeyinin Covid-19 olmamış olan (108 kişi) katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 10.** Katılımcıların koronavirüs anksiyete ölçeği puanlarının fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek	Fiziksel Aktivite Düzeyi	N	X	SS	$\chi^2$	p
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	İnaktif	62	2,89	4,38	,468	,791
	Minimal aktif	55	2,53	3,19		
	Yeterince aktif	46	3,20	4,38		

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre koronavirüs anksiyete düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 11.** Katılımcıların IPAQ skorları, fiziksel aktivite düzeyleri ve koronavirüs anksiyetesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik spearman korelasyon analizi sonuçları

		MET-dk/hafta	Fiziksel Aktivite Düzeyi
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	r	,047	,054
	p	,548	,496

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların MET değerleri ve fiziksel aktivite düzeyleri ile koronavirüs anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %23,9'unun (39 kişi) erkek, %76,1'inin (124 kişi) kadın olduğu, %36,8'inin (60 kişi) 18-20 yaş grubu, %35,6'sının (58 kişi) 21-23 yaş grubu, %27,6'sının (45 kişi) 24-27 yaş grubunda olduğu, %33,7'sinin (55 kişi) Covid-19 olduğu, %66,3'ünün (108 kişi) olmadığı görülmektedir. Araştırmaya katılanların %38'i (62 kişi) fiziksel olarak inaktif, %33,7'si (55 kişi) minimal aktif, %28,2'si (46 kişi) yeterince aktif düzeydedir. Yürütülen bu çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, öğrencilerin sadece %28,2'sinin yeterli düzeyde aktif olduğu bulunmuştur. Buna karşılık inaktif ve minimal düzeyde aktif olan öğrenci oranının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuçlara göre araştırmaya katılan öğrencilerin genel olarak fiziksel aktivite düzeylerinin düşük ve orta seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genç ve yetişkin bireyler üzerinde yürütülen çalışma bulguların da son yıllarda fiziksel aktivite düzeyinin azaldığını ve hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaştığını ortaya koymaktadır. Bunun yanında yapılan çalışmalarda pandemi sürecinin de hareketsiz yaşam tarzını arttıran bir unsur



olduğu vurgulanmaktadır (Romero-Blanco ve ark., 2020; Violant-Holz ve ark., 2020; Zheng ve ark., 2020).

Bulguroğlu ve ark. (2021) tarafından yapılan araştırmada covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin, depresyon ve yaşam kalite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin %30,7'sinin fiziksel aktiviteye katılmadığı, %20,8'inin yapmış olduğu fiziksel aktivite düzeyinin yeterli olduğu, %48,5'inin fiziksel aktivite düzeyinin düşük seviyede olduğu, sonuç olarak; pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu rapor edilmiştir. Söz konusu bu çalışma bulgularını da desteklediği görülmektedir.

Ercan ve Keklice (2020) tarafından yapılan araştırmada covid-19 pandemisi sebebiyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin covid-19 döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı, genel fiziksel inaktivite düzeylerinin düştüğü rapor edilmiştir.

Barđı ve ark. (2021) tarafından yapılan araştırmada covid-19 pandemi döneminde uzaktan eğitim gören üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin covid-19 pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü, inaktivite düzeylerinin ise arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Timurtaş ve ark. (2022) tarafından yapılan araştırmada covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin depresyon, fiziksel aktivite, uyku, stres ve yaşam kalite seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda %42,5'inin fiziksel aktivite seviyelerinin düşük düzeyde olduğu, %52,7'sinin inaktif olduğu, üniversite öğrencilerinin genel fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Bölükbaşı ve ark. (2022) tarafından yapılan araştırmada covid-19 pandemisi sebebiyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda covid-19 döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin düşük düzeyde ve yetersiz olduğu bulunmuştur. Bunlara benzer çalışmaların sonuçlarında ise genel olarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük ve yetersiz olduğu, öğrencilerin inaktivite düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Korkut-Gençalp, 2020; Birgün ve Özen, 2021; Kandemir ve ark., 2023; Rahman ve ark., 2023).

Barkley ve ark. (2020) tarafından yapılan araştırmada Covid-19 pandemisinin üniversite öğrencileri ve çalışanlarında fiziksel aktivite ve hareketsiz davranışlar üzerindeki akut etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda üniversitenin kapatılması örneklem genelinde hareketsiz davranışı artığı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Diğer çalışmalarda pandemi sürecindeki beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi olan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin düzenli şekilde fiziksel aktivite yapmadığı, genel olarak fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü bulunmuştur (Erdoğan, 2021; Alaca ve ark., 2022; Arslan ve Arslan, 2023). Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin covid-19 döneminde %47,4'ünün fiziksel açıdan inaktif oldukları bulunmuştur (Korkut ve ark., 2023).

Bertrand ve ark. (2021) tarafından yapılan araştırmada COVID-19 salgınının üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitesi ve hareketsiz davranışları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda pandemiden önce katılımcıların %16'sının ve %54'ünün sırasıyla 150 dakika orta-şiddetli fiziksel aktivite ve 8 saat veya daha az hareketsiz aktiviteden olduğu, yalnızca %10'unun fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli olduğu, %30'unun pandemi sırasında hareketsiz davranış düzeylerinin yüksek olduğu ve yetersiz olduğu, sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğu ve yetersiz olduğu bulunmuştur. Yapılan diğer çalışmalarda da covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğu, inaktivite düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Güven ve Yalız-Solmaz, 2021; Tan ve ark., 2021; Sidebottom ve ark., 2021; Ma ve ark., 2023; Motevalli ve ark., 2023).

Tablo 3 incelendiğinde, erkek katılımcılarda yeterince aktif grubunda olanların %39,12 (18 kişi) oranının anlamlı düzeyde daha yüksek olmasına karşın kadın katılımcılarda inaktif grubunda olanların %87,1 (54 kişi) oranının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görölmektedir ( $p<0,05$ ). Yapılan bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman kadın katılımcılara kıyasla erkek katılımcılarda fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun temel nedeni olarak kadınlara kıyasla erkeklerin iş yaşamında daha aktif rol almalarının, buna paralel olarak günlük yaşam döngüsü içinde kadınlara kıyasla bedensel açıdan daha aktif olmalarının yattığı düşünölebilir.

Tetik (2021) tarafından yapılan araştırmada covid-19 pandemi sürecinde spor bilimleri fakölteğinde öğrenim gören öğrencilerinin yaşam kalite düzeylerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında farklılık olduğu, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla pandemi döneminde daha fazla inaktif eğilimi gösterdikleri, cinsiyet ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir farkın bulunduğu rapor edilmiştir. Bu çalışmada covid-19 pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve kadınların daha fazla inaktif olduğunu destekler niteliktedir.(Romero-Blanco ve ark., 2020; Kutlu ve ark., 2021; Güneş, 2023; Motevalli ve ark., 2023).

Bölükbaşı ve ark. (2022) tarafından yapılan araştırma sonucunda covid-19 döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında farklılıklar olduğu ve kadınların erkeklere kıyasla inaktif düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Tural (2020) tarafından yapılan çalışma sonunda katılımcıların covid-19 pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği ve söz konusu bu farklılığın anlamlı olduğu, kadınların inaktif eğilimlerinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaman (2021) tarafından yapılan araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin farklılık gösterdiği, erkek katılımcıların kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite düzeye sahip oldukları bulunmuştur. Ancak literatürde covid-19 pandemi sürecine fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığına ilişkin çalışmalarda mevcuttur (Karadayı, 2021; Karavelioğlu, 2022; Tural ve ark., 2022).

Tablo 4 incelendiğinde, yapılan bu çalışmaya katılan bireylerin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, 18-20 yaş grubu, 21-23 yaş grubu ve 24-27 yaş grubunda yer alan katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde söz konusu yaş gruplarında yer alan öğrencilerin genelinde pandemi sürecinde uygulanan sosyal mesafe ve karantina uygulamalarının hareketsiz yaşam tarzını arttırmasının yattığı düşünülebilir. Bu alanda yapılan çalışmalarda da pandemi sürecinin gençlerde ve yetişkin bireylerde fiziksel aktivite düzeyini azalttığını göstermektedir (Iannaccone ve ark., 2020; Najafabadi ve ark., 2020; Rathonyi ve ark., 2021; Chioma ve ark., 2022).

Puccinelli ve ark. (2021) tarafından yapılan araştırmada sonucunda covid-19 pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu, genç bireylerin daha aktif olurken ileri yaşta olan bireylerin inaktif eğilimi gösterdikleri rapor edilmiştir. Buna paralel olarak alanyazında yer alan diğer çalışmalarda covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı destekler niteliktedir (Violant-Holz ve ark. 2020).

Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Wunsch ve ark., 2022).

Pieh ve ark. (2020) tarafından yapılan araştırmada Avusturya'da yaşayan ve covid-19 döneminde sokağa çıkma yasağı sürecinde bireylerin yaş, gelir, cinsiyet ve iş değişkenlerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda 35 yaş ve altında olan bireylerin inaktif düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu alanda yapılan bazı çalışmalarda da covid-19 döneminde fiziksel aktivite düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu, yaş düzeyi düşük olan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu, yaşı ileride olanların ise inaktif eğilimlerinin yüksek olduğu rapor edilmiştir (Callow ve ark., 2020; Rossi ve ark., 2021; Elven ve ark., 2022).

Ancak alanyazında yer alan bir çalışmada söz konusu farklılığa kıyasla hiçbir yaş grubunda farklılığa rastlanmadığı bulunmuştur (Runacres ve ark., 2021). Bunun nedeni olarak çalışmanın yapıldığı ülke ve covid-19'un etkilerinin şiddet düzeyinden kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 5 incelendiğinde, yürütülen bu çalışmaya katılan bireylerin Covid-19 enfeksiyonuna yakalanma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin bulgular karşılaştırıldığı zaman, öğrencilerin enfekte olma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bunun temel nedenlerinin başında araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir bölümünün (%66.3) enfeksiyona yakalanmamasının ve günlük yaşamlarına sağlıklı bir şekilde devam etmelerinin yattığı düşünülebilir. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalarda ise enfekte olan bireylerde ciddi sağlık sorunlarının ve hastalık semptomlarının ortaya çıktığı, söz konusu unsurların fiziksel aktivite düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir (Meyer ve ark., 2020; Stockwell ve ark., 2020).

Çetinkaya ve Yıldırım (2023) tarafından yapılan araştırmada bireylerin covid-19 enfeksiyonuna yakalanan bireylerin yaşam kalite düzeyleri düştüğü ve hareketsiz yaşam düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Bu alanda yapılan bir diğer çalışmada covid-19 virüsüne yakalanan bireylerin

günlük yaşam aktivitelerinin ve yaşam kalite düzeylerinin incelenmesi üzerine yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda virüse yakalanan bireylerin bazı sağlık sorunlarının olduğu, kadın bireylerin aktivite düzeylerinin oldukça düşük olduğu, bundan dolayı özellikle kadın bireylerin kas yapıların azalma gözlemlendiği, virüs sonrası taburcu olan bireylerin bazı semptomlarının devam ettiği rapor edilmiştir (Yayla, 2022).

Alanyazında covid-19 virüsüne yakalanan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine yapılan araştırmalarda benzer bulgular bulunmuştur. Çalışmaların sonucunda virüse yakalanan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü ve bununla birlikte bazı sağlık problemlerinin sürdüğü sonucuna varılmıştır (Buru ve Batu, 2022; Karadere ve ark., 2022; Tufan, 2022).

Tablo 6 incelendiğinde, yapılan bu çalışmaya katılan öğrencilerin koronavirüs anksiyete düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, öğrencilerin anksiyete düzeylerinin düşük seviyede olduğu bulunmuştur. Bu konuda yapılan çalışma sonuçları arasında bazı tutarsızlıklar olduğu görülmektedir. Nitekim yürütülen bazı çalışmalarda koronavirüs anksiyete düzeyinin yüksek olduğu, bazı araştırmalarda ise anksiyete düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur (Mahfud ve Gumantan, 2020; Mattila ve ark., 2020; Moghanibashi-Mansourieh, 2020; Savitsky ve ark., 2020). Araştırma sonuçları arasında tutarsızlıklar olmasının temelinde çalışmaların farklı yaş ve risk gruplarında yer alan bireyler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir.

Koca (2022) tarafından yapılan araştırmada pandemide üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin ve kariyer kaygılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin covid-19 dönemi anksiyete düzeylerin etkili olduğu, anksiyete düzeylerini arttırdığı bulunmuştur.

Sütlü (2022) yaptığı çalışma da covid-19 sürecinde üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır).

Tablo 7 incelendiğinde, yapılan bu çalışmaya katılan öğrencilerde cinsiyet değişkenine göre koronavirüs anksiyete düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, öğrencilerin koronavirüs anksiyete düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda kadın ve erkek öğrencilerin koronavirüs anksiyete düzeyleri arasında benzerlik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiği zaman hem kadın hem erkeklerin pandemi sürecinde ciddi düzeyde kaygı yaşadıkları (Khoshaim ve ark.,2020; Sinaci ve ark., 2020; Ayubi ve ark., 2021; Malesza ve ark., 2021; Pole ve ark., 2021) bunun yanında kadın ve erkeklerde koronavirüs kaygı düzeyinin benzerlik gösterdiği rapor edilmiştir (Memiş-Doğan ve Düzal, 2020; Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020).Alanyazında söz konusu bulgulara ilişkin karşı bulgulara da rastlanmaktadır.

Sütlü (2022) tarafından yapılan araştırma bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre anksiyete düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Sağlam (2023) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin anksiyete düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Tablo 8 incelendiğinde, yapılan bu çalışmaya katılan öğrencilerde yaş grubu değişkenine göre koronavirüs anksiyete düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, öğrencilerin koronavirüs anksiyete düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda 18-20, 21-23 ve 24-27 yaş grubunda yer alan öğrencilerin koronavirüs anksiyete

düzeyleri arasında benzerlik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak alanyazında bu konuda yapılan araştırmalarda öğrencilerin koronavirüs anksiyete düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği rapor edilmiştir (Sürücü ve ark., 2022). Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlayan çalışmanın sonucunda covid-19 döneminde yaş değişkeninin anksiyete düzeyi ile arasında ilişki olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu bulunmuştur (Demir,2022; Demirer, 2022).

Süren (2022) tarafından yapılan araştırmada koronavirüs döneminde anksiyete düzeylerinin incelenmesi amaçlanan çalışma sonucunda yaş değişkeninin covid-19 döneminde anksiyete düzeyini arttırdığı rapor edilmiştir. Söz konusu bu farkın ortaya çıkmasındaki etkenin çalışma grubunun bulunduğu coğrafi konum ve sosyoekonomik düzey olduğu söylenebilir.

Tablo 9 incelendiğinde; Covid-19 olmuş katılımcıların (55 kişi) koronavirüs anksiyete düzeyinin Covid-19 olmamış olan (108 kişi) katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yapılan bu çalışmaya katılan öğrencilerde enfekte olma durumlarına göre koronavirüs anksiyete düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, öğrencilerin koronavirüs anksiyete düzeylerinin pandemi sürecinde enfeksiyona yakalanma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre, pandemi sürecinde enfeksiyona yakalanan öğrencilerinde koronavirüs anksiyete düzeyinin enfeksiyona yakalanmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde enfekte olan öğrencilerin hastalık semptomlarını yakından hissetmelerinin yattığı düşünülebilir. Bu alanda yapılan çalışmalarda Covid-19 enfeksiyonunda semptomların bazen ağır seyrettiği (Iob ve ark., 2020; Jain ve Juan, 2020), enfekte olan bireylerde ciddi psikolojik sağlık sorunlarının ve koronavirüs anksiyetesinin ortaya çıktığı rapor edilmiştir (Gao ve ark., 2020; Moreno ve ark., 2020;Zhang ve ark., 2020).

Tablo 10 incelendiğinde, yapılan bu çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre koronavirüs anksiyete durumlarına ilişkin bulgular incelendiği zaman, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre koronavirüs anksiyete düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde genel olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük ve orta düzeyde olmasının yattığı düşünülebilir. Yapılan çalışma sonuçları da pandemi sürecinde her yaş grubundan bireyin fiziksel aktivite düzeyinde önemli azalma meydana geldiği belirtilmektedir (Luciano ve ark.,2020; Sanudo ve ark., 2020; Ugbolue ve ark., 2020; Tan ve ark., 2021).

Tablo 11 incelendiğinde, yapılan bu çalışmaya katılan öğrencilerin IPAQ skorları, fiziksel aktivite düzeyleri ve koronavirüs anksiyetesi düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiği zaman, öğrencilerin IPAQ skorları, fiziksel aktivite düzeyleri ve koronavirüs anksiyetesi düzeyleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Alp (2023) tarafından yapılan araştırmada pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği çalışma da elde edilen bulgulara bakıldığında; üniversite öğrencilerinin IPAQ skorları, fiziksel aktivite düzeyleri ve koronavirüs anksiyetesi düzeyleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik sağlığı etkilediği bilinmektedir (Reyes-Molina ve ark., 2022; Wright ve ark., 2022) buna karşılık yapılan bu araştırmada değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmamasının temelinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin genel olarak düşük olması

düşünülebilir. Ancak alanyazında yer alan bazı çalışmalarda öğrencilerin IPAQ skorları, fiziksel aktivite düzeyleri ve koronavirüs anksiyetesi düzeyleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur (Bölükbaşı ve ark., 2022; Kalaycıoğlu ve ark., 2022).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli düzeyde aktif olmadığı, inaktif ve minimal düzeyde aktif olan öğrenci oranının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öğrencilerin koronavirüs anksiyetelerinin düşük olduğu ve koronavirüs anksiyetesi yaşama durumlarının covid-19 geçiren katılımcılarda anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile koronavirüs anksiyete düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı söylenebilir. Öğrencileri kısıtlı fiziksel aktivite alanına yönlendiren Covid-19 sosyal izolasyon sürecinde sergilenen inaktif eğilimler yaşam kalitesi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir, fiziksel ve mental sağlık riskleri oluşturabilir. Elde edilen bu sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

- Fiziksel aktivitenin sağlıklı beslenmeye olumlu etkileri saptandığından, tüm öğrencileri fiziksel aktiviteye yönlendirmek için üniversite bünyesinde fizik aktiviteye yönelik faaliyetler düzenlenebilir.
- Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinin yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği düşünüldüğünde, her yaş grubuna veya sınıfına göre aktiviteler online dersler uygulanabilir.
- Üniversite öğrencilerinin covid-19 döneminde uzaktan eğitimle geçirilen süreçte öğrencilere evde basit uygulamalarla yapabilecekleri fiziksel aktivite programları tavsiyesi verilebilir.
- Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenleri dikkate alındığında kadın ve erkeklere ilişkin farklı fiziksel aktivitenin dahil edildiği online yarışmalar düzenlenebilir.
- Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu bilinmektedir. Bu nedenle öğrencilere sıkıcı ders toplantıları uygulamak yerine daha eğlenceli ders programları ve ödevler hazırlanabilir.
- Pandemi sürecinde her birey için sosyal mesafe korunarak veya yalnız olmak kaydıyla fiziksel aktivitelere katılması ve inaktif durumdan uzaklaşması tavsiye edilebilir.
- Farklı örneklem grupları ve çalışma desenleri kullanılarak araştırma konusuyla ilişkili benzer çalışmaların yürütülmesi önerilir.

## KAYNAKLAR

- Akgün, A., Gönen, S. ve Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Alaca, N., Koçyiğit, D., Tokgöz, S., ve Berikman, B. (2022). Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin covid-19 pandemisi sürecinde ve öncesindeki anksiyete seviyesi fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel aktivite engellerinin karşılaştırılması. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 4(1), 12-26.
- Alıcı, E. (2016). *Kaygı bozukluğu tanısı alan ve almayan yetişkinlerin benlik saygısı ve sosyal becerilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

- Astrand, P. O. (1986). *Textbook of Work Physiology*. New York: McGraw Hill Co.
- Alp, R. (2023). *Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Arslan, T., ve Arslan, S. (2023). Fizyoterapi öğrencilerinin koronavirüs pandemi döneminde fiziksel aktivite alışkanlıkları. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 8-13.
- Ayubi, E., Bashirian, S., ve Khazaei, S. (2021). Depression and anxiety among patients with cancer during COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Gastrointestinal Cancer*, 52(2), 499-507.
- Barğı, G., Şahin, E., ve Çimenli, Ç. (2021). Uzamış covid-19 pandemisi sürecinde uzaktan eğitim gören üniversite öğrencilerinde stres, anksiyete, depresyon ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 4(2), 159-168.
- Barkley, J. E., et al. (2020). The acute effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in university students and employees. *International Journal of Exercise Science*, 13(5), 1326.
- Bertrand, L., et al. (2021). The impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 46(3), 265-272.
- Belay, D. G. (2020). COVID-19, Distance Learning and Educational Inequality in Rural Ethiopia. *Pedagogical Research*, 5(4), 1-11.
- Belostecinic, G., et al. (2022). Teleworking-an economic and social impact during COVID-19 pandemic: A data mining analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 298.
- Biçer, İ., Çakmak, C., Demir, H., ve Kurt, M. E. (2020). Koronavirüs anksiyete ölçeği kısa formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25 (Special Issue), 216-225.
- Bölükbaş, M. G., Kırak, B., ve Vatansver, Ş. (2022). COVID-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivite düzeyi, psikolojik sağlamlık ve koronavirüs anksiyetesi arasındaki ilişki. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-13.
- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., ve Özaslan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306-311.
- Buru, K., ve Batu, B. (2023). Submaksimal düzeyde yapılan egzersizin covid-19 geçiren ve geçirmeyen sedanter bireylerin vital kapasitelerine olan etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 354-363.
- Callow, D. D., et al. (2020). The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046-1057.
- Chioma, L., et al. (2022). Sedentary lifestyle and precocious puberty in girls during the COVID-19 pandemic: an Italian experience. *Endocrine Connections*, 11(2), e210650.
- Çetinkaya, C., ve Yıldırım, D. İ. (2023). Sağlık çalışanlarının covid-19 enfeksiyonunu takiben yaşam kalitesi ve bilişsel profillerinin değerlendirilmesi. *Troia Medical Journal*, 4(2), 55-63.

- Çölgeçen, Y., ve Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 Pandemisine Bağlı Yaşanan Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Türkiye Örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 261-275.
- Demir, E. N. (2022). Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile madde bağımlılığına yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirer, R. (2022). Covid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres durumlarının belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Cerrahpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dinas, P. C., Koutedakis, Y., ve Flouris, A. D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. *Irish Journal of Medical Science*, 180, 319-325.
- Elvén, M., et al. (2022). Changes in physical activity and sedentary behavior before and during the COVID-19 pandemic: a Swedish population study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2558.
- Ercan, Ş., ve Keklicek, H. (2020). COVID-19 pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 69-74.
- Erdoğan, R. (2021). Pandemi döneminde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(Pandemi Özel Sayısı), 3276-3295.
- Ersoy, F., Edirne, T., ve Oğuz, T. F. (2003). Birinci basamakta anksiyete bozuklukları. *Sted*, 12(9), 326-327.
- Evren, E., ve Us, E. (2020). *Covid-19 etkeni*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Gao, J., et. al. (2020). Mental health problems and social media exposure during Covid-19 outbreak. *Plosone*, 15(4), e0231924.
- Güneş, F. (2023). *Spor salonu üyesi üniversite öğrencilerinin covid-19'a yakalanma kaygıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
- Güven, G., ve Yalız-Solmaz, D. (2021). Covid-19 pandemi döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beden algılarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 125-134.
- Iannaccone, A., et al. (2020). Stay home, stay active with superjump: a home-based activity to prevent sedentary lifestyle during COVID-19 out break. *Sustainability*, 12(23), 10135.
- Iob, E., Frank, P., Steptoe, A., ve Fancourt, D. (2020). Levels of severity of depressive symptoms among at-risk groups in the UK duringthe COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10), e2026064-e2026064.
- Jain, V., ve Yuan, J. M. (2020). Predictive symptoms and comorbidities for severe COVID-19 and intensive careunitadmission: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Public Health*, 65, 533-546.
- Kabeloğlu, V., ve Gül, G. (2021). Covid-19 salgını sırasında uyku kalitesi ve ilişkili sosyal ve psikolojik faktörlerin araştırılması. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 2, 97-104.
- Kalaycıoğlu, T., Özdemir, F. Z., Hürer, C., Şenol, E. A., Günaydın, Ö. E., ve Sert, Ö. A (2022). Covid-19 pandemisi sürecinde ev tabanlı egzersiz programının anksiyete, depresyon,



- sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi üzerine etkileri. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(3), 522-533.
- Kandemir, D., Özdemir, T., ve Ateş, S. (2023). COVID-19 pandemi sürecinde istanbul'da bir üniversitede öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 10(1), 70-77.
- Karadayı, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim algılarında covid-19 kaygısının, korkusunun ve demografik değişkenlerin rolü.* (Yüksek Lisans Tezi), Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Karadede, Ö., Karadede, H., Şeremet, H., Taraktaşlı, G. O., Altıparmakoglu, Y. A., Özalp, E., Gündoğdu, E. H., Dalkılıç, F., Eroğlu, M. N., Kürkan, M., Harman, M., Çakıcı, M., ve Karaali, R. (2022). Covid-19 hastalığı nedeniyle hastanede yatmış bireylerin günlük yaşam aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17, 603-615.
- Karavelioğlu, B. (2022). *Yozgat bozok üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon farkındalıkları ile fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), Bozok Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yozgat.
- Khoshaim, H. B., et al. (2020). Anxiety level of university students during COVID-19 in Saudi Arabia. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 579750.
- Király, O., et. al. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180.
- Koca, S. (2022). *Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin anksiyete ve korku düzeylerinin, gelecekteki kariyer endişesi üzerine etkisinde Covid-19 bilgi düzeyinin aracılık rolü.* (Yüksek Lisans Tezi), Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce.
- Kolukısa, Ş., ve Çalçalı, T. (2021). *Fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri.* Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi.
- Korkut-Gençalp, D. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1-15.
- Kutlu, Z., İbiş, S., Pişkin, N. E., Yavuz, G., Aka, H., ve Aktuğ, Z. 2021). Covid-19 salgın sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Tarih Okulu Dergisi*, 14(53), 2957-2972.
- Luciano, F., Cenacchi, V., Vegro, V., ve Pavei, G. (2021). Covid-19 lockdown: physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. *European Journal of Sport Science*, 21(10), 1459-1468.
- Ma, P. S., So, W. Y., ve Choi, H. (2023). Using the health belief model to assess the physical exercise behaviors of international students in south korea during the pandemic. *Healthcare*, 11(4), 469-480.
- Mahfud, I., ve Gumantan, A. (2020). Survey of student anxiety levels during the covid-19 pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86-97.
- Malesza, M., ve Kaczmarek, M. C. (2021). Predictors of anxiety during the COVID-19 pandemic in Poland. *Personality and Individual Differences*, 170, 110419.
- Maugeri, G., et al. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), 1-8.

- Mattila, E., et al. (2021). COVID-19: anxiety among hospital staff and associated factors. *Annals of Medicine*, 53(1), 237-246.
- Memiş-Doğan, M. M., ve Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 739-752.
- Meyer, J., et al. (2020). Changes in physical activity and sedentary behavior in response to COVID-19 and their associations with mental health in 3052 US adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6469.
- Moitra, P., ve Madan, J. (2022). Impact of screen time during COVID-19 on eating habits, physical activity, sleep, and depression symptoms: a cross-sectional study in Indian adolescents. *PloSone*, 17(3), 1-16.
- Moreno, C., et al. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(9), 813-824.
- Motevalli, M., et al. (2023). Changes in physical activity during the COVID-19 lockdown based on the sociodemographic profile of 5569 students and academic staff of Austrian universities. *Public Health*, 219, 102-109.
- Najafabadi, M. G., Khah, A. S., ve Rostad, M. (2020). Sedentary lifestyle among office workers and coronary heart disease risk factors due to the COVID-19 quarantine. *Work*, 67(2), 281-283.
- Okonji, E. F., Okonji, O. C., Mukumbang, F. C., ve Van Wyk, B. (2021). Understanding varying COVID-19 mortality rates reported in Africa compared to Europe, Americas and Asia. *Tropical Medicine & International Health*, 26(7), 716-719.
- Pieh, C., Budimir, S., ve 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.
- Pole, J. S., Andri, J. and Padila, P. (2021). Cardiovascular Patient's Anxiety in the Time of the Covid-19 Pandemic. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(1), 15-21.
- Puccinelli, P. J., et al. (2021). Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC Public Health*, 21, 1-11.
- Rahman, K., Vandoni, M., Cheval, B., Asaduzzaman, M., Hasan, M. N., ve Rahman, S. T. (2021). Exploring two pandemics in academic arena: Physical activity and sedentary behaviors profile of university students in Bangladesh. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 358-371.
- Ráthonyi, G., et al. (2021). Changes in workers' physical activity and sedentary behavior during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 13(17), 9524.
- Reyes-Molina, et. al. (2022). Association between the physical activity behavioral profile and sedentary time with subjective well-being and mental health in Chilean university students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2107.
- Romero-Blanco, et al. (2020). Physical activity and sedentary lifestyle in university students: changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6567.

- Rossi, L., Behme, N., ve Breuer, C. (2021). Physical activity of children and adolescents during the COVID-19 pandemic-A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11440.
- Runacres, A., et al. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on sedentary time and behaviour in children and adults: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11286.
- Sağlam, Ö.E. (2023). Pandemi döneminde haydarpaşa numune eğitim ve araştırma hastanesi aile hekimliği polikliniklerine başvuran hastaların covid-19 farkındalık düzeylerinin covid-19 korkusu, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile ilişkisi. (Tıpta Uzmanlık Tezi), Sağlık Bilimleri Üniversitesi Haydarpaşa Numune Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul.
- Sañudo, B., Fennell, C., ve Sánchez-Oliver, A. J. (2020). Objectively-assessed physical activity, sedentary behavior, smartphone use, and sleep patterns pre-and during-COVID-19 quarantine in young adults from Spain. *Sustainability*, 12(15), 5890.
- Sari, T., ve Nayır, F. (2020). Challenges in distance education during the (Covid-19) pandemic period. *Qualitative Research in Education*, 9(3), 328-360.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., ve Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Archives of the Turkish Society of Cardiology*, 34(3), 166-172.
- Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A.,ve Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 102809.
- Sidebottom, C., Ullevig, S., Cheever, K., ve Zhang, T. (2021). Effects of COVID-19 pandemic and quarantine period on physical activity and dietary habits of college-aged students. *Sports Medicine and Health Science*, 3(4), 228-235.
- Sinaci, S., et. al. (2020). Does having a high-risk pregnancy influence anxiety level during the COVID-19 pandemic?. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 255, 190-196.
- Stockwell, S., et al. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ open sport&exercise medicine*, 7(1), e000960.
- Sürücü, H. A., Çopur, E. Ö., Sungur, M., ve Baksi, A. (2022). Son sınıf hemşirelik öğrencilerinde covid-19 pandemi sürecinin klinik karar vermede anksiyete ve özgüven düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Göbeklitepe Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(7), 135-147.
- Sütlü, D. E. (2022). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve yalnızlık düzeylerinin çevrim içi eğitim tutumları ile ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tan, S. T., Tan, C. X., ve Tan, S. S. (2021). Physical activity, sedentary behavior, and weight status of university students during the covid-19 lockdown: a cross-national comparative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7125.
- Tetik, S. (2021). Covid-19 pandemi sürecinin spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.

- Tufan, A. (2022). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde covid-19 salgını korkusunun, spor tüketimi üzerine etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Tural, E. (2020). COVID-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(COVID-19 Özel Sayı), 10-18.
- Tural, V., Söğüt, T., Göncü, B. S., ve Işık, İ. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivite ile depresyon durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 984-993.
- Ugbolue, U. C., et al. (2020). An assessment of the novel COVISTRESS questionnaire: COVID-19 impact on physical activity, sedentary action and psychological emotion. *Journal of Clinical Medicine*, 9(10), 3352.
- Woods, J. A., et. al.,(2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55-64.
- Wright, J., Astill, S. L., ve Sivan, M. (2022). The relationship between physical activity and long COVID: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5093.
- Wunsch, K., Kienberger, K., ve Niessner, C. (2022). Changes in physical activity patterns due to the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and PublicHealth*, 19(4), 2250.
- Violant-Holz, V., et al. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9419.
- Yaman, İ. (2021). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve inaktivite durumlarının yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yayla, M. (2022). *Covid-19'un taburculuk sonrası fiziksel durum, solunum fonksiyonları, günlük yaşam aktiviteleri ve yaşam kalitesi üzerine etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi), İzmir Bakırçay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İzmir.
- Yılmaz İnce, E., Kabul, A., ve Diler, İ. (2020). Distance education in higher education in the COVID-19 pandemic process: a case of Isparta Applied Sciences University. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 4(4), 343-351.
- Yüksel, A. (2022). *Covid-19 salgınının batman ilindeki özel spor işletmeleri üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi: bir vaka çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi), Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mardin.
- Zhang, W. R., et al. (2020). Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(4), 242-250.
- Zheng, C., et al. (2020). COVID-19 pandemic brings a sedentary lifestyle in young adults: a cross-sectional and longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6035.