



Üniversitede Yer Alan Öğrencilerin VKI, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*

Ercan BAHADIR¹, Ali ÖZKAN²

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0007-2409-0214>

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-2859-2824>

To cite this article/ Atıf için:

Bahadır, E., Özkan, A. (2024). Üniversitede yer alan öğrencilerin vki, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 113-125.

Özet

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin VKI, fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesidir. Çalışmaya Yozgat Bozok Üniversitesi'nde eğitim gören toplam 457 kadın (%55) ve 373 (%45) erkek olmak üzere toplam 830 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemede "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (inaktif, minimum aktif ve HEPA aktif grupları olarak MET yöntemiyle belirlenmiştir) kısa formu kullanılırken, sağlıklı yaşam davranışlarının belirlenmesinde "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) Ölçeği" (kendini gerçekleştirme (KG), sağlık sorumluluğu (SS), egzersiz (E), beslenme (B), kişilerarası destek (KD) ve stres yönetimi (SY)) kullanılarak belirlenmiştir. Yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon analizi sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerinin Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan öğrencilerin VKI ile AFA arasında, OFA, AFA ve toplam fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kendini gerçekleştirme, egzersiz, beslenme alt boyutları ve sağlıklı yaşam biçimi toplam puan arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kadın öğrencilerin sağlık sorumluluğu alt boyutu ile OFA, egzersiz alt boyutu ile yürüyüş, AFA, OFA, toplam fiziksel aktivite düzeyi ile, sağlık yaşam biçimi davranışı ile OFA arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Egzersiz, beslenme, kişiler arası destek, stress yönetimi, sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt boyutları ile AFA arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan Bağımsız Örneklerde T-Test sonuçları kadın ve erkek öğrencilerinin arasında VKI ($t=7.524$; $p<.05$), egzersiz ($t=3.626$; $p<.05$) ve AFA ($t=-5.650$; $p<.05$) değişkenlerinde istatistiksel yönden anlamlı bir fark olduğunu bulunmuştur. Sonuç olarak, çalışmadaki bulgular öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışının fiziksel aktivite düzeyini belirlemede etkin olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Sağlıklı Yaşam Davranışı, Kadın ve Erkek Üniversite Öğrencisi

*Bu çalışma TÜBİTAK 2209-A (1919B012108851) proje kapsamında desteklenmiştir.

Determination of VKI, Physical Activity Levels and Healthy Lifestyle Behaviors of University Students

Abstract

The purpose of the present study was to determine of VKI, physical activity level and healthy lifestyle behaviors of university students. 457 female students and 373 male students from Yozgat Bozok University participated in this study voluntarily. In the study, the short form of International Physical Activity Questionnaire (W: Walking, MIA: Moderate Intensity Activity, VIA: Vigorous Intensity Activity, Total: T) was used for the determination of physical activity level of male and female students. For the determination of healthy lifestyle behaviors (HLB) Health Promotion Lifestyle Profile Questionnaire was used with self-actualization (SA), health responsibility (HR), exercise (E), nutrition (N), interpersonal support (IS) and stress management (SM) subscales. Results of Pearson Product Moment Correlation analyses indicated significant positive correlations between VKI and VIA, and significant positive correlations between MIA, VIA, T and SA, N, E and HLB university students. Also, a significant positive correlation was found between E and W, VIA, MIA and T and a significant positive correlation was found between HLB and MIA in female university students. It was found positive correlation between VIA and E, N, IS, SM and HLB. Independent samples t-test also indicated significant differences in VKI ($t=7.524$; $p<.05$), E ($t=3.626$; $p<.05$) and VIA ($t=-5.650$; $p<.05$) between female and male university students. As a conclusion, the findings of the present study indicated that healthy lifestyle behaviors were indicator of physical activity level of male and female university students.

Keywords: Physical Activity, Health Promotion Lifestyle Profile, Male and Female University Students

GİRİŞ

Sağlık bir birey olabilmek için, sağlıklı yaşam davranışlarının bilinmesi ve sürdürülebilmesi önem arz etmektedir. Teknolojik gelişmelerle birlikte günlük yaşam yoğunluğu azaltılarak yaşam kolaylaştırılmaktadır. Fakat uzun vadede bu kolaylıklar giderek insanları inaktif yaşam yönlendirmektedir. Buda bireyin sağlığı olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuzluğu minimize etmek ya da azaltma için fiziksel aktivite ve egzersiz gibi bazı sağlıklı yaşam biçimi davranışları yardımcı olabilmektedir. Hareketsiz yaşam alışkanlığı ise önemli bir halk sağlığı sorunu olarak güncelliğini korumaktadır. Modern yaşam tarzı ve sosyo-kültürel yapıdaki değişim insanlığı fiziksel aktiviteye daha az gereksinim duyar hale getirmiştir. Buda sedanter yaşam tarzını ortaya çıkarmıştır. Bilindiği gibi sedanter bir yaşam; koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, obezite, tip II diyabet, bazı kanser tipleri, osteoporoz gibi kronik hastalıkların gelişiminde bir risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Günlük yaşamda fiziksel hareketsizliği içeren bir yaşam tarzı, sakatlık ve mortalite açısından önemli rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin farklı kronik hastalıkları önleyebileceği veya geciktirebileceği gerçeği günümüzde iyi anlaşılmıştır (ACSM, 2011). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ile koroner arter hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanser tipleri, tip 2 diyabet ve osteoporoz gibi hastalıkları azaltılabilmektedir (Speck, 2002). Hatta salgın hastalıklarda da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının önemi bir kat daha artmıştır. Hatta bu bağlamda COVID-19 salgın döneminde insanlar koşulların sürüklediği hareketsiz yaşama esir düşmüşler. Bu zorunlu hareketsiz yaşam alışkanlığı da toplumun tümünü etkiler hale gelmiş ve halk sağlığı sorunu olarak daha da ön plana çıkmaya başlamıştır. Genel anlamda yaşantımızda kullanılan teknoloji ve akabinde sosyo-kültürel yapıdaki değişimler insanlığı daha az fiziksel aktivite yapar hale getirmiştir. Bu bağlamda insanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sergilenmesi daha da önem kazanmıştır. (Bozkuş vd., 2013; Özkan vd., 2013; Türkmen ve vd., 2013; Türkmen vd., 2015; Özkan, 2015).

Sağlığın geliştirilebilmesi için sağlıklı bir yaşam tarzı davranışlarının sergilenmesi yani bireylerin kendi yaşamlarında sağlıklarına daha çok özen göstererek, sağlıklı bir yaşam sürmek için madde kullanımından, alkol, sigara kullanımından, kötü beslenme alışkanlıklarından, hareketsiz yaşam, şiddet eğilimli davranışlardan, kendini gerçekleştirilmeme, kişilerarası destekten kaçınma, sağlık sorumsuzluğu, egzersizden uzaklaşma, sağlıksız kilo kontrolü, kaygı, stres yönetimi eksikliği, aile içi iletişim sorunları gibi riskli diye tabir edeceğimiz davranışlardan kaçınılması önem arz etmektedir (Çimen, 2003; Özkan vd., 2013). Bu ifade edilen davranışları yaşamında tutum haline dönüştüren kişiler, sağlıklı yaşam biçimi davranışı sergiledikleri gibi sağlıklı olmak adına çok büyük bir yol kat etmiş olmaktadır. Sağlık davranışı, bireyin yaşamında sağlıklı kalabilmek ve hastalıklardan korunabilmek için planladığı, hayatına adapte ettiği ve bu uyguladığı davranışların bütünü olarak kabul edilirken (Yalçınkaya vd., 2007), sağlıklı yaşam biçimi davranışları, kişilerin sağlığını etkileyebilecek tüm olumlu ya da olumsuz davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivite ve egzersiz alışkanlıklarını düzenleyebilmede kendi sağlık davranışlarına uygun hareket edebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Esin, 1997). Bireylerin bu tür davranışların hayatlarında günlük rutinleri içinde yer alması onların yaşam kalitesini artırdığı ve bunun uygulaması sağlıklı bir gelecek oluşturması adına alınmış en önemli karar olarak karşımıza çıkmaktadır. Walker vd (1987) tarafından, sağlıklı yaşam biçimi

davranışlarının ‘kendiliğinde başlayan hareketlerin, eylemlerin çok boyutlu modeli olarak ele alınan, iyilik seviyelerinin korunmasına ve yükseltilmesine hizmet etmeyi amaçlayan algılar, kendisini gerçekleştirmeye yönelik davranışlar ve kişilerin bireyselliğini tamamlaması şeklinde ele alınmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, egzersiz ya da fiziksel aktivite, kişiler arası destek, beslenme, kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu ve stres yöntemini kapsamaktadır.

İnsanın organizmasının büyümesi, gelişmesi, olgunlaşması, sağlıklı bir yaşam sürmesi ve üretken bir şekilde uzun süre yaşaması için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin yeterli ve dengeli miktar organizma tarafından alınıp vücutta kullanabilmesi olarak ele alınmaktadır. Kişilerin sağlıklı bir yaşam biçimi davranışlarının hayata adapte edilebilmesi için, vücuda alınan enerji ile günlük harcanan enerjinin dengeli olması gerekmektedir. Bilindiği üzere düzenli ve kesintisiz olarak yapılan egzersiz ve fiziksel aktivite bireylerin vücut kompozisyonu, aerobik dayanıklılık esneklik, kassal uygunluk gibi sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu geliştirmekte akabinde de sağlıklı bir yaşam biçimi tarzını desteklemektedir. Bu bağlamda çocukluk ve gençlik çağından bireye kazandırılacak düzenli fiziksel aktivite ve egzersizi alışkanlığı, bireysel sağlığımızın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması veya ortadan kaldırılması konusunda oldukça önemlidir. Bu anlamda kişinin sağlıklı olması, sağlıklı yaşam davranışı sergilemesi ve yaşam kalitesini artırabilmesi için fiziksel aktivitesini artırması gerekmektedir. Bireyin sağlıklı bir yaşamın temellerini oluşturabilmesi için öğrencilik yıllarında kişilerin fiziksel aktiviteyi hayatında alışkanlık haline getirilmesi yetişkinlik döneminde kalıcı bir etki bırakacaktır. Bu anlamda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını algılaması ve hayatında uygulaması kişilere sağlıklı bir yaşam açısından avantaj sağlayacaktır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ilişkilendirilmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Yozgat Bozok Üniversitesi öğrencilerinin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek durum tespitinin yapılacağı, değişkenler arasındaki ilişkilerin ve farkların değerlendirildiği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu çalışmaya Yozgat Bozok Üniversitesi’nde yer alan 830 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Bu araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri, örneklemini ise Yozgat Bozok Üniversitesi’nde öğrenim gören 830 üniversite öğrencisinden oluşturmuştur. Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Kurul Komisyon Başkanlığı tarafından değerlendirilmiş ve 15.12.2022 tarih ve E-68447441-199-113845 Karar numarası ile etik sakınca bulunmadığı ile ilgili izin yazısına istinaden Rektörlüğü’nden gerekli izinler alınmış, Yozgat Bozok Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerde uygulanmaya çalışılmıştır. Hazırlanan kişisel bilgi formu ve anketler çalışmaya katılmak isteyen öğrencilere uygulanmıştır. Katılımcılara çalışmanın yapılması için en az iki kez ziyaret edilmiştir. Katılmak isteyenlere uygulanmıştır. Ayrıca tüm

katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmışlar. Çalışmaya katılmak isteyen tüm katılımcılara anket uygulamaları yüz yüze veya online yapılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Üniversite öğrencilerinin VKİ, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek durum tespiti yapılmış, değişkenler arasındaki ilişkiler ilişki tarama modeli kullanılarak belirlenmiştir.

Vücut Kitle İndeksinin Belirlenmesi (VKİ)

Kilonun durumunu saptamak için çoğunlukla beden kütle indeksinden (BKİ) yararlanır. Beden kütle indeksi, vücut ağırlığının boyun karesine bölünmesiyle elde edilir. Bazı kaynaklarda vücut kütle indeksi (VKİ) veya body-mass indeks (BMI) olarak da adlandırılır. BKİ, vücut yağ dağılımı hakkında bilgi vermediği gibi çocuklarda, hamilelerde ve sporcularda kullanılmaz.

$$(BKİ) (kg/m^2) = \text{Vücut Ağırlığı}(kg) / \text{Boy} (m)^2$$

Elde ettiğimiz değer, bu konuda yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda elde edilen BKİ değerlendirme tablolarından okunarak anlamlı hâle gelebilir. Bu bağlamda projeye katılan akademik ve idari personelden boy ve vücut ağırlıkları talep edilecektir.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

Sağlıklı yaşam biçimi ölçeği 1987 yılında Walker, Sechrist ve Pender tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1997 yılında Esin tarafından yapılmıştır. Toplam 48 maddeden oluşan likert tipi, 4 dereceli ölçeğin bütün maddeleri olumludur. Ayrıca ölçeğin 6 alt boyutu vardır. Alt boyutları; kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası destek ve stres yönetimi. Her bir alt boyut bağımsız olarak tek başına kullanılabilir. Ölçeğin tümünün puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını verir.

* *Kendini gerçekleştirme alt boyutu;* bireyin yaşam amaçlarını, bireysel olarak kendini geliştirme yeteneğini ve kendini ne derece tanıdığını ve memnun edebildiğini belirler.

* *Sağlık sorumluluğu alt boyutu;* Bireyin kendi sağlığı üzerindeki sorumluluk düzeyini, sağlığına ne düzeyde katıldığını belirler.

* *Egzersiz alt boyutu;* sağlıklı yaşamın değişmez bir ögesi olan egzersiz uygulamalarının birey tarafından ne düzeyde uygulandığını gösterir.

* *Beslenme alt boyutu;* bireyin öğünlerini seçme ve düzenleme, yiyecek seçimlerindeki değerleri belirler.

* *Stres yönetimi alt boyutu;* bireyin stres kaynaklarını tanıma düzeyini ve stres kontrol mekanizmalarını belirler.

Ölçekteki sorular, bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak, sağlığını geliştiren davranışlarını ölçer. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin belirtilen sağlık davranışlarını yüksek düzeyde uyguladığını gösterir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin tüm maddeleri olumludur. Ayrıca yukarıda ifade edildiği gibi işaretleme 4 likert

tipli ölçek üzerinde yapılır. ‘hiçbir zaman’ yanıtı için 1 ‘bazen’ yanıtı için 2 ‘sık sık’ yanıtı için 3 ‘düzenli olarak’ yanıtı için 4 puan verilir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 48, en yüksek puan 192’dir. Ölçeğin alt boyutları farklı madde sayısından oluşmuştur. Alt grupların madde sayıları ve madde numaraları aşağıda gösterilmiştir.

- 1) Kendini gerçekleştirme alt boyutu 13 maddeden oluşur. En düşük puan 13, en yüksek puan 52’dir (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44 ve 48. maddeler).
- 2) Sağlık sorumluluğu alt boyutu 10 maddeden oluşur. En düşük puan 10, en yüksek puan 40’tır (2,7,15,20,28,32,33,42,43,46. maddeler).
- 3) Egzersiz alt boyutu 5 maddeden oluşur. En düşük puan 5, en yüksek puan 20’dir (4,13,22,30,38. maddeler).
- 4) Beslenme alt boyutu 6 maddeden oluşur. En düşük puan 6, en yüksek puan 24’tür (1,5,14,19,26, 35. Maddeler).
- 5) Kişiler arası destek ve stres yönetimi alt boyutu 7 maddeden oluşur. En düşük puan 7, en yüksek puan 28’dir (10,18,24,25,31,39,47. maddeler).
- 6) Stres yönetimi alt boyutu 7 maddeden oluşur. En düşük puan 7, en yüksek puan 28’dir (6,14,27,36,40,41,45. maddeler).

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) Dr. Micheal Booth (Sidney-Avustralya) tarafından 1996 yılında, toplumun sağlık ve fiziksel aktivite düzeylerini ve bunların arasındaki ilişkisini incelemek için tasarlanmıştır. Bunu takiben Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu bu ankete dayanarak IPAQ’ı geliştirmişlerdir. IPAQ, yetişkinlerin fiziksel aktivite ve sedanter hayat biçimlerini tespit etmek için kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır. 1998-1999, 6 kıtada bulunan toplam 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde IPAQ test-retest yöntemiyle güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde IPAQ fiziksel aktiviteyi belirlemek için güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğu açıklanmıştır (Atenz, 2001). Ölçeğin Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2005 yılında Öztürk tarafından yapılmıştır (Öztürk, 2005). Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anket, 18-69 yaşları arasındaki yetişkinlere uygulanması tavsiye edilmektedir. Anket son 7 günde en az 10 dk yapılan FA ile ilgili sorular içermektedir. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) Ağır fiziksel aktiviteler (AFA), b) Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA), c) Yürüyüş yapıldığını belirlenmektedir (Y). Son soruda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs) harcanan zaman belirlenmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için MET yöntemiyle yapılmaktadır. 1 MET=3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir. IPAQ’ta, AFA= 8.0 MET, OFA = 4.0 MET, Y=3.3 MET olarak harcadığını kabul edilmektedir. Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile AFA, OFA ve Y yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır. (**I kategori:** İnaktif olanlar : <600 MET-min/hf, **II kategori:** Minimum Aktif olanlar : >600 – 3000 MET-min/hf, **III kategori:** HEPA aktif olanlar :<3000 MET-min/hf)

Verilerin Analizi

Tüm veriler için tanımlayıcı istatistik (ortalama ve standart sapma) uygulanmıştır. Elde edilen VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analiziyle belirlenirken VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile fiziksel aktivite düzeylerinin kadın ya da erkek olup olmasının kıyaslanmasında bağımsız iki örnek T-test yöntemi kullanılacaktır. Tüm istatistiksel işlemler windows altında çalışan SPSS paket programında yapılmış ve yanılma düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın örnekleminde Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan 457 kadın (%55,) ve 373 (%45) erkek olmak üzere toplam 830 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Çalışmaya katılan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

	Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı(kg)	Boy (cm)	VKI (kg/m ²)
Üniversite Öğrencileri (n=830)	20.78	64.08	1.92	21.97
	± 3.10	± 12.56	± 5.96	± 3.47
Kadın Öğrenci (n=457)	20.56	57.61	164.62	21.18
	± 2.84	± 9.53	± 0.52	± 3.32
Erkek Öğrenci (n=373)	21.06	72.05	181.04	22.94
	± 3.37	± 11.17	± 0.79	± 3.41

VKI: Vücut Kitle İndeksi, kg: kilogram, cm: santimetre, m²:metrekare

Tablo 1'de görüldüğü gibi Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan öğrencilerin yaşları incelendiğinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre yaşları daha büyüktür. Boylar ve vücut ağırlıkları ele alındığında ise erkeklerin kadınlara göre daha yüksek vücut ağırlığına ve daha uzun boylu oldukları görülmektedir. Ayrıca tüm öğrencilerin VKI'ları 21.97±3.47 kg/m² olarak bulunurken erkek öğrencilerin VKI'ları 22.94±3.41 kg/m² olarak bulunurken kadın öğrencilerin VKI'ları, 21.18±3.32 kg/m² olarak bulunmuştur. Erkek ve kadın öğrencilerin normal kilolu kategorisinde yer aldığı görülmektedir.

Çalışmaya katılan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ortalama ve standart sapma değerleri

	Y (3.3 MET)	OFA (4.0 MET)	AFA (8.0MET)	TOPLAM
Üniversite Öğrencileri (n=830)	1533.47	669.78	1509.43	3712.68
				HEPA Aktif (<3000 MET-min/hf)

Kadın Öğrenci (n=457)	1562.44	539.33	1100.15	3201.93	HEPA Aktif (<3000 MET-min/hf)
Erkek Öğrenci (n=373)	1493.30	828.38	2008.36	4330.05	HEPA Aktif (<3000 MET-min/hf)

Tablo 2.'de kadın ve erkek öğrencilere ait haftalık şiddetli ve orta düzey fiziksel aktivite ile yürüme süreleri yer almaktadır. Erkeklerin ağır (şiddetli) fiziksel aktivite süreleri, orta dereceli fiziksel aktivite süreleri ve toplam fiziksel aktivite süreleri yüksek bulunurken, kadınların yürüme fiziksel aktivite süreleri daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmaya katılan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışı ortalama ve standart sapma değerleri tablo 3.'de verilmiştir.

Tablo 3: Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışı ortalama ve standart sapma değerleri

	Üniversite Öğrencileri (n=830)	Kadın öğrenci (n=457)	Erkek öğrenci (n=373)
Kendini gerçekleştirme	37.54 ± 8,21	37.54 ± 8.01	37.26 ± 8.42
Sağlık sorumluluğu	25,41 ± 1.8	25.61 ± 2.3	25.16 ± 7.29
Egzersiz	12,94 ± 5,70	12.29 ± 6.20	13.73 ± 4.90
Beslenme	15,86 ± 3,88	15.90 ± 3.90	15.82 ± 3.86
Kişiler arası destek	20,55 ± 4,55	20.53 ± 4,58	20,57 ± 4,52
Stres yönetimi	18.64 ± 4.67	18.44 ± 4.17	18.84 ± 5.17
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	131,66 ± 39,41	131.16 ± 45.61	132.26 ± 30.09

Tablo 3.'de Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin ait sağlıklı yaşam biçimi davranışı puanları yer almaktadır. Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yaşam biçimi davranışı puan ortalaması 131.66 bulunurken ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 192'dir. Buna istinaden alınan puanın ortalama olarak 60.34 puan daha düşük olduğu görülmektedir. Kendini gerçekleştirme alt boyutunda en yüksek puan 52 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 37.54 puan almıştır. Sağlık sorumluluğu alt boyutunda en yüksek puan 40 iken bu çalışmaya öğrenciler 25.41 puan almıştır. Egzersiz alt boyutunda en yüksek puan 20 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 12,94 puan almıştır. Beslenme alt boyutunda en yüksek puan 24 iken bu çalışmaya öğrenciler 15,86 puan almıştır. Kişiler arası destek alt boyutunda en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 20.55 puan almıştır. Stres yönetimi alt boyutun en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 18.64 puan almıştır.

Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören erkek öğrenciler egzersiz, kişiler arası destek, stres yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranış alt boyutlarında kadın öğrencilere göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülürken kendini geliştirme, sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutunda daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmektedir.

Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Bulguları

Bu çalışmaya katılan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan öğrencilerin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenerek durum tespitinin yapılacağı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amaç edinilmiştir. Bu

bağlamda değişkenler arasındaki İlişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmanın örnekleminde yer alan Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan öğrencilerin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler tablo 4.'de verilmiştir.

Tablo 4: Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

	Y	OTURMA	OFA	AFA	Toplam	V KI
VKI	NS	NS	NS	.085*;p=015	NS	1
Kendini gerçekleştirme	NS	NS	.115**;p=000	.174**;p=000	.121**;p=001	NS
Sağlık sorumluluğu	NS	NS	NS	NS	NS	NS
Egzersiz	NS	NS	.138**;p=000	.256**;p=000	.194**;p=000	NS
Beslenme	NS	-.069*;p=046	.166**;p=000	.253**;p=000	.152**;p=000	NS
Kişiler arası destek	NS	NS	NS	NS	NS	NS
Stres yönetimi	NS	NS	NS	NS	NS	NS
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	NS	NS	.105**;p=002	.160**;p=000	.115**;p=001	NS

Tablo 4'de Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan öğrencilerin VKI ile AFA arasında OFA, AFA, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışların kendini gerçekleştirme, egzersiz, beslenme alt boyutları ve sağlıklı yaşam biçimi toplam puan arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 5: Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan kadın öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

	Y	OFA	AFA	Toplam	VKI
VKI	NS	NS	NS	NS	1
Kendini gerçekleştirme	NS	NS	NS	NS	NS
Sağlık sorumluluğu	NS	.261*;p=013	NS	NS	NS
Egzersiz	.211*;p=047	.275**;p=009	-.387**;p=000	.367**;p=000	NS
Beslenme	NS	NS	NS	NS	NS
Kişiler arası destek	NS	NS	NS	NS	NS
Stres yönetimi	NS	NS	NS	NS	NS
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	NS	.247*;p=019	NS	NS	NS

Tablo 5'de Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan kadın öğrencilerin VKI ile fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Sağlık sorumluluğu alt boyutu ile OFA , egzersiz alt boyutu ile yürüyüş, AFA, OFA, toplam fiziksel aktivite düzeyi ile, sağlık yaşam biçimi davranışı ile OFA arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 6: Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan erkek öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi

	Y	OFA	AFA	Toplam	VKI
VKI	NS	NS	NS	NS	1
Kendini gerçekleştirme	NS	NS	NS	NS	NS

Sağlık sorumluluğu	NS	NS	NS	NS	NS
Egzersiz	NS	NS	.333**;	NS	NS
Beslenme	NS	NS	.214*;	NS	NS
Kişiler arası destek	NS	NS	.206*;	NS	NS
Stres yönetimi	NS	NS	.281*;	NS	NS
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı	NS	NS	.251**;	NS	NS

Tablo 6’de Yozgat Bozok Üniversitesi’nde yer alan erkek öğrencilerin VKI ile fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Egzersiz, beslenme, kişiler arası destek, stress yönetimi, sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt boyutları ile AFA arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bağımsız İki Örnek T-Testi Analizi Bulguları

Bu çalışmada kadın ve erkek öğrencilerinin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farkların incelenmesi amacıyla bağımsız iki örnek t-testi analizi kullanılarak belirlenmiştir. Bu bağlamda kadın ve erkek öğrencilerinin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklara bakılmıştır. Yapılan Bağımsız Örneklerde T-Test sonuçları kadın ve erkek öğrencilerinin arasında VKI ($t=7.524$; $p<.05$), egzersiz ($t=3.626$; $p<.05$) ve AFA ($t=-5.650$; $p<.05$) değişkenlerinde istatistiksel yönden anlamlı bir fark olduğunu bulunmuştur. Bu değişkenlerin dışında kadın ve erkek öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki diğer değişkenlerde herhangi bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yozgat Bozok Üniversitesi’nde yer alan üniversite öğrencilerinin VKI, fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının durum tespitinin yapılacağı ve değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin yaşları incelendiğinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yaşlarının daha yüksek, boylarının daha uzun, vücut ağırlıklarının daha fazla, VKI larının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca tüm öğrencilerin VKI’ları 21.97 ± 3.47 kg/m² olarak bulunurken erkek öğrencilerin VKI’ları 22.94 ± 3.41 kg/m² olarak bulunurken kadın öğrencilerin VKI’ları, 21.18 ± 3.32 kg/m² olarak bulunmuştur. Erkek ve kadın öğrencilerin normal kilolu kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara neticesinde kadın ve erkek öğrencilere ait haftalık şiddetli ve orta düzey fiziksel aktivite ile yürüme süreleri yer almaktadır. Erkeklerin ağır (şiddetli) fiziksel aktivite süreleri, orta dereceli fiziksel aktivite süreleri ve toplam fiziksel aktivite süreleri yüksek bulunurken, kadınların yürüme fiziksel aktivite süreleri daha yüksek bulunmuştur. Güldür ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmaya katılan erkek öğrencilerin ağır şiddetli fiziksel aktivite süreleri ve yürüme süreleri ile toplam fiziksel aktivite süreleri yüksek bulunurken kadınların orta şiddetli fiziksel aktivite süreleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca erkek ve kadın fiziksel aktivite düzeylerine baktığımızda orta düzey bir fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Buda bu çalışmada erkeklerin daha çok şiddetli fiziksel aktiviteyi tercih ettiği ve kadınlara göre daha çok fiziksel aktivitede yer aldığı yorumu yapılabilir.

Yozgat Bozok Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin yaşam biçimi davranışı puan ortalaması 131.66 bulunurken ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 192’dir. Buna

istinaden alınan puanın ortalama olarak 60.34 puan daha düşük olduğu görülmektedir. Kendini gerçekleştirme alt boyutunda en yüksek puan 52 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 37.54 puan almıştır. Sağlık sorumluluğu alt boyutunda en yüksek puan 40 iken bu çalışmaya öğrenciler 25.41 puan almıştır. Egzersiz alt boyutunda en yüksek puan 20 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 12,94 puan almıştır. Beslenme alt boyutunda en yüksek puan 24 iken bu çalışmaya öğrenciler 15,86 puan almıştır. Kişiler arası destek alt boyutunda en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 20.55 puan almıştır. Stres yönetimi alt boyutun en yüksek puan 28 iken bu çalışmaya katılan öğrenciler 18.64 puan almıştır. Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören erkek öğrenciler egzersiz, kişiler arası destek, stres yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranış alt boyutlarında kadın öğrencilere göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülürken kendini geliştirme, sağlık sorumluluğu ve beslenme alt boyutunda daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmektedir. Başka bir çalışmada Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı puan ortalaması 122 bulunurken ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 192'dir. Buna istinaden alınan puanın ortalama olarak 70 puan daha düşük olduğu görülmektedir. Buda %63.5'e karşılık gelmektedir (Güldür ve ark., 2020).

Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan öğrencilerin VKI ile AFA arasında OFA, AFA, oturma ve toplam fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışların kendini gerçekleştirme, egzersiz, beslenme alt boyutları ve sağlıklı yaşam biçimi toplam puan arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadın öğrencilerin VKI ile fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Sağlık sorumluluğu alt boyutu ile OFA , egzersiz alt boyutu ile yürüyüş, AFA, OFA, toplam fiziksel aktivite düzeyi ile, sağlık yaşam biçimi davranışı ile OFA arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erkek öğrencilerin VKI ile fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Egzersiz, beslenme, kişiler arası destek, stress yönetimi, sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt boyutları ile AFA arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada kadın ve erkek öğrencilerinin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farkların incelenmesi amacıyla bağımsız iki örnek t-testi analizi kullanılarak belirlenmiştir. Bu bağlamda kadın ve erkek öğrencilerinin VKI, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farklara bakılmıştır. Yapılan Bağımsız Örneklerde T-Test sonuçları kadın ve erkek öğrencilerinin arasında VKI ($t=7.524$; $p<.05$), egzersiz ($t=3.626$; $p<.05$) ve AFA ($t=-5.650$; $p<.05$) değişkenlerinde istatistiksel yönden anlamlı bir fark olduğunu bulunmuştur. Bu değişkenlerin dışında kadın ve erkek öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki diğer değişkenlerde herhangi bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

Sonuç olarak sağlıklı bir yaşam tarzı için sağlığın geliştirilmesi, insanların kendi sağlıklarına dikkat ederek, sağlıklı yaşamak adına sigara içme, alkol ve madde kullanımı, beslenme davranışları, fiziksel aktivite, şiddet davranışları, sağlıksız kilo kontrolü, aile ile iletişim sorunları ve stres yönetimi gibi riskli davranışlardan kaçınılması gerekmektedir (Çimen, 2003; Güldür ve ark., 2020). Üniversite öğrencilerinin kiloları ve beslenme şekilleri sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını farklı şekillerde etkileyebilir. Yukarıda ifade edilen durumlardan dolayı üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve fiziksel aktivite düzeylerini

geliştirebilmek için üniversite içinde yapılacak etkinlikler sayesinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve fiziksel aktivite düzeylerini artırıcı etkinlikleri davranışa dönüştürme çabalarının desteklenmesi, bilgilendirme eğitimlerin yapılması önem arz etmektedir. Edinilmiş fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi eğitiminin uygulanması ile ilgili zorlukların, güçlüklerin ve aksaklıkların nereden kaynaklandığını araştıran çalışmalar yapılarak sonuçlar doğrultusunda girişimlerde bulunulması, egzersiz ve sağlıklı yaşam biçimi ile ilgili aktivitelerin artırılması, uygulanması, yaygınlaştırılması ve yaşam biçimi haline getirilebilmesi için planlama, finansman sağlanması ve uygulamaların yapılması, akademik, idari personel ve öğrencilerin istekleri doğrultusunda gerekli çalışmaların yapılması önerilmektedir (Buluter ve Özkan, 2023).

Hayatımızı düzenlerken sağlıklı yaşam biçimi davranışlarımızın ne kadar önemli olduğu tüm bireyler tarafından bilinmesi gerekmektedir. Çünkü yaşamın daha kaliteli devam ettirebilmesi günlük rutin işleri yapılırken kimseye ihtiyaç duyulmaması önemli bir yaşam felsefesidir. Sağlıklı yaşam biçiminin en önemli unsurlarından biri olan fiziksel aktivite hareketlerini sağlığınıza uygun bir biçimde düzenlenmesi gerekliliği aşikardır. Fiziksel aktivite ve egzersizin sağlıklı yaşam biçimi için çok önemlidir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının önemini kavranması ve günlük hayatta uygulama çabaları desteklenmelidir. Öğrencilerin okullarında mesleki eğitim sürecinde verilen sağlık eğitimi derslerinin davranışa dönüştürme çabalarının desteklenmesi, öğrencilerin daha düşük puan aldıkları (egzersiz, beslenme ve stres yönetimi) alanlara ağırlık verilerek bu alanlarda hizmet içi eğitimlerin yapılması, edinilmiş fiziksel aktivite eğitiminin uygulanması ile ilgili güçlüklerin ve aksaklıkların nereden kaynaklandığını araştıran çalışmalar yapılması ve sonuçlar doğrultusunda girişimlerde bulunulması, egzersiz ile ilgili aktivitelerin uygulanması ve yaygınlaştırılması için planlama ve uygulamaların yapılması, bölümler arasında bulunan ilişkilerin geliştirilmesi için gerekli araştırmaların yapılması önerilmektedir (Özkan, 2017). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitenin önemini kavramaları için spora teşvik edilmesi fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bireyler için önemi düşünüldüğünde yapılan çalışmaların artırılması önerilmektedir (Güldür ve ark., 2020).

KAYNAKLAR

- American College Of Sports Medicine (ACSM). (2011). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1334-1359.
- Atenz, A. A. (2001). A review of empirically based physical activity program for middleaged to older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. 9(1), 38-55.
- Bozkuş, T., Türkmen, T., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Determine and relationship of physical activity level and healthy lifestyle behaviors in physical education students. *International Journal of Science, Culture, and Sport*, (3), 42-56.
- Çimen, S. (2003). 15-18 Yaş Grubu Gençlerde Riskli Sağlık Davranışları Ölçeğinin Geliştirilmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Esin, M. N. Ö. (1997). Endüstriyel alanda çalışan işçilerin sağlık davranışlarının saptanması ve geliştirilmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi), İstanbul Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güldür, B.B., Miyaç Göktepe, M., Özkan, A. (2020). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi *International Journal of Contemporary Educational Studies*. 6(1):112-126.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü. ve Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 24-38.
- Özkan, A. (2015). The relationship between physical activity level and healthy life-style behaviors of distance education students. *Educational Research and Reviews*, 10(4), 416-422.
- Özkan, A. (2017). Sınıf öğretmenlerinin ve adaylarının enerji ve besin ögesi alımları (beslenme alışkanlıkları) ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
- Öztürk, M. (2005). Üniversite de eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Speck, B.J. (2002). From exercise to physical activity. *Holistic Nursing Practice*, 16 (5), 24-31.
- Türkmen, M., Özkan, A., Kul, M., Bozkuş, T. (2015). Investigation of the relationship between physical activity level and healthy life-style behaviors of academic staff. *Educational Research and Reviews*, 10(5), 577-581.
- Türkmen, M., Kul, M., Öcalan, M., Özkan, A., Bozkuş, T. (2013). Determination of the relationship between physical activity levels and healthy lifestyle behaviors of university students. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 8(10), 507-512.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., Pender, N.J. (1987). The health promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Yalçınkaya, M., Özer F.G., Kahramanoğlu A.Y. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bilgisi*, 6(6), 409-420.
- Buluter, Ö. F., Özkan, A. (2023). Yozgat Bozok Üniversitesi'nde yer alan akademik ve idari personelin vki, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 101-115.