

Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu ve Fiziksel Aktivitenin Kalp Sağlığına Etkisini Bilme Durumu

State of University Students' Physical Activity and Knowing the Effect of Physical Activity on Heart Health

Sıdika OĞUZ¹, Gülşah ÇAMCI², Rıdvan Kemal YILMAZ³,

ÖZET

Araştırma üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumları ve fiziksel aktivitenin kalp sağlığına etkisini bilme durumunu belirlemek amacıyla kesitsel ve tanımlayıcı bir çalışma olarak planlandı. Ekim 2014-Şubat 2015 tarihleri arasında, bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sosyal Bilimler Fakültesinde öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı kabul eden 602 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturdu. 26 soruluk bir anket formu ile veriler toplandı. İstatistiksel analizler için yüzdelik, frekans, ortalama ve ki-kare testleri kullanıldı. Tüm testlerde anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ olarak ele alındı. Yaş ortalaması $20,04 \pm 1,87$ olan olguların %69,3' ü kız olup, %63'ü Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmektedir. Çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha aktif olduğu ($p=0,001$) ve erkeklerin fiziksel aktivite yapma nedenleri; başkalarıyla tanışmak ve eğlence için yaptığı belirlendi ($p=0,001$). Kızların erkeklere göre aktiviteyi kilo vermek veya kilosunu korumak için yaptığı saptandı ($p=0,006$). Kız öğrencilerin zamanı olmadığı için ($p=0,001$) erkek öğrencilerin ise maddi gücü yeterli olmadığı için aktivite yapmadığı belirlendi ($p=0,019$). Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre fiziksel aktivitenin kalp sağlığına olumlu etkisi olduğunu daha fazla bildiği bulundu ($p=0,003$). Araştırmada sağlık bilimleri öğrencilerinin sosyal bilimleri öğrencilerine göre fiziksel aktivitenin kalp sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu düşüncesinin daha fazla olduğu saptandı ($p=0,001$).

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Fiziksel Aktivite, Kalp.

ABSTRACT

The study was planned as a cross-sectional and descriptive study to determine the status of university students' physical activity and the effect of physical activity on heart health. 602 students who volunteered to participate in the study of simple selected students, studied at Faculty of Health Sciences and Faculty of Social Sciences of a university between October 2014-February 2015. Data were collected with using a questionnaire of 26 questions. For statistical analysis, percentage, frequency, mean and chi-square were used. The level of significance was considered $p < 0.05$ in all tests. The average age of the students was 20.04 ± 1.87 , %69.3 of the subjects were women and 63% of them were studying in the Faculty of Health Sciences. At the research, it was determined that male students were more active ($p=0.001$) than female students and male student did this for entertainent and meeting new people. ($p=0.001$). It was found that women performed activities to lose weight or to protect weight according to men ($p =0.006$). It was determined that female students did not perform activities to have no time ($p =0.001$) and male student did not do activities to have insufficient financial power ($p =0.019$). It was found that female students knew more positive impact on heart health of physical activity than male students ($p =0.003$). In the study, it was found that the health sciences students had more positive effects of physical activity on heart health than the social sciences students ($p =0.001$).

Keywords: University Students, Physical Activity, Heart.

¹Doç. Dr. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

²Uzman Hem. Kocaeli Üniversitesi, Araştırma ve Uygulama Hastanesi, Aritmi servisi

³Hemşire, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüzde gelişen teknoloji ve endüstrileşme ile birlikte yaşam tarzımız değişmiştir.¹ Bu değişimin getirdiği hareketsiz yaşam tarzı kardiyovasküler hastalıklar ve kas iskelet problemleri gibi hastalıkların ortaya çıkmasına ve hızla artmasına neden olmuştur.^{1,2} Fiziksel aktivite ile spor aynı değildir. Enerji harcayarak kas-iskelet sistemimiz tarafından oluşturulan her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır. Buna spor, dans, yürüyüş, egzersiz, bahçe işleri ve ev işleri gibi aktiviteler fiziksel aktivite olarak sayılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yetişkinlerin %23 ve okul çağı çocukların %81 yerince aktif değildir.³ Her yıl 3,2 milyon insan hareketsizlik nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Yeterli fiziksel aktivite yapmayan insanlarda %20-30 risk artmaktadır. Fiziksel aktivite yetersizliği gelişmiş ülkelerin çoğunda görülmektedir. Ancak, bazı orta gelirli ülkelerde de (genelde kızlarda) aktivite yetersizliği belirtilmektedir.⁴

Fiziksel aktivite ve sağlığın geliştirilmesine yönelik çalışmalar 1950'lerde başlamış ve günümüze kadar devam etmiştir.⁵ Dünya Sağlık Örgütü'nün

yaşam kalitesini iyileştirmek amacıyla fiziksel aktivite üzerindeki çalışmalarını ve politikalarını giderek artırmıştır.³ Fiziksel aktivite, sağlığı koruyucu hizmet politikalarının önemli bir adımı olmuştur.⁶ Çünkü fiziksel aktivite koroner kalp hastalıkları, inme, hipertansiyon, diyabet, bazı kanserler (meme ve kolon kanseri), kas-iskelet sistemi hastalıkları ve depresyon riskini azaltır.^{3,7}

Türkiye Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri çalışmasına göre kadınların %87'si, erkeklerin %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir.⁸ Amerika, Doğu Akdeniz bölgesi ve Afrika'da yetersiz fiziksel aktivite prevalansı sırasıyla %32, %31 ve %21 saptanmıştır.⁹ Amerika'da yetersiz fiziksel aktivite kardiyovasküler hastalıklar için major risk faktörü görülmüş ve kronik hastalıklar sebebiyle gizlice ölüme götürdüğü bulunmuştur.¹⁰

Araştırma üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumları ve fiziksel aktivitenin kalp sağlığına etkisini bilme durumunu belirlemek amacıyla kesitsel ve tanımlayıcı bir çalışma olarak planlandı.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini; Ekim 2014-Şubat 2015 tarihleri arasında, İstanbul ilinde bir üniversitesinin Sağlık Bilimleri (Tıp, Hemşirelik, Eczacılık, Anestezi, vb) ve Sosyal Bilimlerinde (Hukuk, Eğitim Fakültesi, vb.) öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise araştırmaya katılmayı kabul eden 602 öğrenci oluşturdu.

Veri Toplama Aracı

Veri toplamak için 26 sorudan oluşan bir anket formu araştırmacılar tarafından hazırlandı. Ankette birinci bölümde demografik özelliklerini değerlendiren sorular (bölümü, yaşı, nerede yaşıyor, anne ve babanın eğitim, vb) ve ikinci bölümde ise

öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarıyla ilgili sorulardan (fiziksel aktivite türü, süresi, düzeyi, fiziksel aktivite yapma nedeni, vb) oluşmaktadır.

Verilerin İstatistiksel Açından Değerlendirilmesi

İstatistiksel analizler için yüzdellik, frekans, ortalama ve ki-kare (χ^2) testi kullanıldı. Tüm testlerde anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ olarak ele alındı.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapıldığı üniversitesinin etik kurulundan yazılı onam alındı. Araştırmaya katılan bireylerin yazılı ve sözlü bilgilendirilmiş onamları alındı. Araştırma süresince bireysel hakların korunması

gerektiğinden insan hakları Helsinki Deklarasyonu'na sadık kalındı.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışma kapsamına alınan 602 öğrencinin yaş ortalaması $20,05 \pm 1,70$ (min:17, max:34) olarak tespit edildi. Çalışmada öğrencilerin %69,3'ü kız öğrenci iken, % 63'ü sağlık bilimlerinde (Tıp, Hemşirelik, Eczacılık, Anestezi, vb) %37'si sosyal bilimlerde

(Hukuk, Eğitim Fakültesi, vb.) okumaktadır. Öğrencilerin %99,2'sinin bekar olduğu, %38,5'inin yurttan, %33,6'sının aile/akraba ile, %25,7'sinin arkadaşı ile %2,2'sinin yalnız yaşamakta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumuna İlişkin Bazı Özelliklerinin Dağılımı.

Fiziksel Aktivite Yapma Durumları	Sayı	%
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu (n:602)		
Evet	113	18,8
Hayır	185	30,7
Bazen	304	50,5
Aktivite Düzeyi (n:452)		
Hafif	191	42,3
Orta	246	54,4
Ağır	15	3,3
Aktivite Türü (n:464)		
Futbol	62	13,4
Basketbol	10	2,2
Voleybol	19	4,1
Fitness	69	14,8
Yürüme	251	54,1
Diğer	53	11,4
Okula Geliş Şekli(n:602)		
Toplu Taşıma	500	83,1
Araba	19	3,2
Yürüyerek	83	13,7
Fiziksel Aktivite Yapma Nedeni*(n:417)		
Sağlıklı olmak için	303	72,6
Kendimi iyi hissetmek için	297	71,2
Gerginliği azaltmak için	253	60,6
Kilo vermek veya kilomu korumak için	233	55,8
Eğlence için	131	31,4
Daha iyi konsantre olmamı sağladığı için	71	17,0
Diğer insanlarla tanışmak için	25	5,9
Bilmiyorum	22	5,2
Diğer	14	3,3
Aktivite Yapmama Nedenleri*(n:185)		
Zaman yok	184	99,4
Spor yapabileceğim uygun bir yer yok	93	50,2
Spor yapacak enerjiyi kendimde bulamıyorum	89	48,1
İşlerim çok yoğun	72	38,9
TV izlemeyi veya kitap okumayı tercih ediyorum	65	35,1
Nasıl başlayacağımı bilmiyorum	53	28,6
Maddi gücüm yeterli değil	40	21,6
Bilmiyorum	40	21,6
Daha fazla egzersize ihtiyaç duymuyorum	28	15,1
Sağlık problemlerimden dolayı yapamıyorum	14	7,5
Diğer	6	3,2

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin %18,81'i düzenli fiziksel aktivite yaptığı, kızların %14,98'i, erkeklerin %28'inin düzenli fiziksel aktivite yaptığı bulundu. Öğrencilerin %54,4'ünün orta düzeyde aktivite yaptığı, aktivite türü olarak ise %54,1'inin yürümeyi tercih ettiği, öğrencilerin %83,1'inin okula toplu taşıma ile geldiği görüldü. Çalışmada öğrencilerin, %72,6'sının sağlıklı olmak için, %71,2'sinin kendisini iyi hissetmek için, %60,6'sının gerginliği azaltmak için %31,4'ünün eğlence için, %5,9'unun diğer insanlarla tanışmak için fiziksel aktivite yaptığı saptandı. Öğrencilerin %99,4'ünün zamanı olmadığı için, %50,2'sinin uygun bir yer olmadığı için, %48,1'inin kendinde enerji bulamadığı için, %35,1'inin TV izleme veya kitap okumayı tercih ettiği için, %21,6'sının maddi gücü yeterli olmadığı için, %15,1'inin aktiviteye ihtiyaç duymadığı için fiziksel aktivite yapmadığı bulundu (Tablo 1).

Avustralya'da yaş ortalaması 20 olan 2729 üniversite öğrencisinde; kızların %53'ünün ve erkeklerin % 68'inin fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir.¹¹ Amerika'da yapılan çalışmada öğrencilerin %51'inin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.¹² Brezilya'da 3182 kişi de yapılan çalışmada; fiziksel aktivite yapmama oranı %41,1 olarak bulunmuştur. Bu oran 20-29 yaş arasındaki bireylerde %38,2 olarak saptanmıştır.¹³ Amerika'da yapılan başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %20,6'sının fiziksel aktivite yapmadığı bulunmuştur.¹⁴ 23 ülkeden 19928 üniversite öğrencisinin fiziksel aktivite yapmama oranları sırasıyla Kuzeybatı Avrupa ve Amerika'da %23, Merkez ve Güney Avrupa'da %30, Akdeniz'de %39, Asya Pasifik'te %42 ve gelişmekte olan ülkelerde %44 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite yapma oranlarının kızlara göre daha fazla olduğu vurgulanmıştır.¹⁵ Kanada'da Kinezyoloji bölümünde okuyan 594 üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada öğrencilerin sadece %9,9'unun düzenli fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir.¹⁶ İsveç'te 479 üniversite öğrencisinin fiziksel aktivite

alışkanlıkları incelendiğinde erkek ve kızların arasında bir fark bulunmamıştır.¹⁷ Ankara'da yapılan çalışmada öğrencilerin %15'inin hareketsiz, % 68'inin az aktif ve % 18'inin çok aktif oldukları belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin daha aktif olduğu saptanmıştır.¹⁸ Hacettepe Üniversitesinde yapılan bir çalışmada öğrencilerinin % 14,8'inin fiziksel aktivite yapmadığı, % 67,5'inin orta düzeyde, %17,7'sinin ağır fiziksel aktivite yaptığı bulunmuştur.¹⁹ Gümüşhane Üniversitesinde yapılan çalışmada öğrencilerin %29,2'si haftada bir saat fiziksel aktivite yaparken %27'si hiç fiziksel aktivite yapmadığı belirtilmiştir. Aynı çalışmada erkek öğrencilerin daha fazla fiziksel aktivite yaptığı tespit edilmiştir.²⁰ Yukarıdaki çalışmalarda da erkeklerin daha çok fiziksel aktivite yaptığı, fiziksel aktivite düzeylerinin orta olduğu görülmektedir. Diğer çalışmalara göre bizim çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyi daha düşüktür.

Çalışmamızda öğrencilerin fiziksel aktivite türü olarak %54,1'i yürüme, %14,9'u fitness, %13,4'ü futbol, %11,4'ü ise diğer aktivite türlerini yaptıkları belirlendi (Tablo 1). Hacettepe Üniversitesinde yapılan çalışmada da aktivite olarak yürüme tercih edilmiştir.¹⁹ Ankara'da düzenli olarak fiziksel aktivite yapan erkeklerin %70,5'i ve kızların %64,5'i yürüyüş ve aerobik-step sporlarını tercih etmektedir. Yürüyüş, aerobik-step sporlarından sonra ise erkeklerde %20,3 ile yüzme, kızlarda %21,5 ile tenis ve dans gelmektedir.²¹ Kosova'da 18-37 yaş arası 120 öğrencinin katıldığı çalışmada; erkeklerin ve kızların fiziksel aktivite olarak en çok tercih ettikleri sporun koşu olduğu saptanmıştır.²² Diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerin %22'sinin aerobik/fitness/bodybuilding'i tercih ederken, %21'inin koşu/jogging, %19'unun kayak/bisiklet/pateni tercih ettikleri belirtilmiştir.²³ Çalışmamız yukarıdaki çalışmalarla benzerdir. Bunun nedeni; yürüyüşün ve koşunun en kolay yapılan spor olması ve her yerde rahatlıkla yapılmasından kaynaklanabilir.

Tablo 2. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Yapma, Televizyon ve Bilgisayar Kullanma Süreleri.

Değişkenler	Sayı	%
Fiziksel Aktivite Süresi (dk)		
1-30	90	29,8
31-60	135	44,7
61-120	57	18,8
120 üstü	20	6,7
Haftada Kaç Gün Yaptığı (n:302)		
1 gün	96	31,7
2 gün	32	10,5
3 gün	61	20,3
4 gün	44	14,5
5gün	19	6,2
6gün	6	1,3
7gün	44	14,5
Fiziksel Aktivitenin Kalp Sağlığı Üzerinde Olumlu Etkisi Vardır		
Evet	564	93,7
Hayır	38	6,3
Günde Kaç Saat Televizyon İzlenir		
0-2 Saat	394	65,4
2-4 Saat	191	31,8
4+ Saat	17	2,8
Günde Kaç Saat Bilgisayar Kullanılır		
0-2 Saat	370	61,4
2-4 Saat	201	33,3
4+ Saat	31	5,3

Öğrencilerin %44,7'sinin 31-60 dakika arası fiziksel aktivite yaptığı, %31,7'sinin haftada bir gün aktivite yaptığı saptandı. Öğrencilerin %93,7'sinin fiziksel aktivitenin kalp sağlığı üzerinde olumlu etkisinin olduğunu

düşünmektedir. Öğrencilerin %65,4'ünün günde 0-2 saat arasında televizyon izlediği, %61,4'ünün günde 0-2 saat bilgisayar kullandığı görüldü (Tablo 2).

Tablo 3. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Yapma Nedenlerinin Karşılaştırılması.

Özellikler		Cinsiyet				x ²	p
		Kız		Erkek			
		Sayı	%	Sayı	%		
Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	Evet	64	14,9	49	28	14,083	0,001
	Hayır	140	32,8	45	25,7		
	Bazen	223	52,3	81	46,3		
Diğer İnsanlarla Tanışmak İçin	Evet	9	2,1	16	9,1	15,434	0,001
	Hayır	418	97,9	159	90,9		
Eğlence için	Evet	75	17,5	56	32	15,193	0,001
	Hayır	352	82,5	119	68		
Kilo vermek veya kilomu korumak için	Evet	179	41,9	54	30,8	6,404	0,006
	Hayır	248	58,1	121	69,2		
Zaman Yok	Evet	146	34,1	8	1,7	9,106	0,001
	Hayır	281	65,9	137	78,3		
Spor Yapacak Enerjiyi Kendimde Bulamıyorum	Evet	71	16,6	18	10,2	3,963	0,029
	Hayır	356	83,4	157	89,8		
Maddi Gücüm Yeterli Değil	Evet	22	5,1	18	10,2	5,273	0,019
	Hayır	405	94,9	157	89,8		
Spor Yapılacak Uygun Bir Yer Yok	Evet	74	17,3	19	10,8	3,982	0,028
	Hayır	353	82,7	156	89,2		

Araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktivite yaptığı belirlendi (p=0,001). Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktiviteyi diğer insanlarla tanışmak (p=0,001) ve eğlence için yaptıkları bulundu (p=0,001). Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktiviteyi kilo vermek veya kilosunu korumak için yaptıkları saptandı (p=0,006). Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre fiziksel aktiviteyi zaman olmadığı için (p=0,001), fiziksel aktiviteyi yapabilecek enerjiyi kendilerinde bulamadıkları için (p=0,029) ve spor yapılacak uygun bir yer olmadığı için yapmadıkları bulundu (p=0,028). Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre fiziksel aktiviteyi maddi gücü yeterli olmadığı için yapmadıkları saptandı (p=0,019) (Tablo 3).

Öğrencilerin %44,7'sinin 31-60 dakika arası fiziksel aktivite yaptığı, % 31,7'sinin haftada bir gün aktivite yaptığı bulundu (Tablo 2). Öğrencilerin %60,6'sının gerginliği azaltmak için, %72,6'sının sağlıklı olmak için, %31,4'ünün eğlence için, %71,2'sinin kendisini iyi hissetmek için, %5,9'unun diğer insanlarla tanışmak için fiziksel aktivite yaptığı görüldü (Tablo 1). Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre aktiviteyi daha çok diğer insanlarla tanışmak için yaptığı görüldü (Tablo 3). Uludağ Üniversitesinde aktivite yapan öğrencilerin %8,8'inin haftada bir gün, %13,6'sının haftada iki gün, %11,2'sinin haftada üç gün, %11,4'ünün üç günden daha fazla aktivite yaptıkları bulunmuştur. Aktiviteyi öğrencilerin %18,4'ünün eğlenmek ve stres atmak için yaptıkları bulunmuştur.²⁴ Nannyonjo ve ark. (2013) çalışmasında kız öğrencilerin %94'ünün rahatlamak için, %90'ının sağlık için, %90'ının stres için fiziksel aktivite yaptığı görülmüştür.²⁵ Noorbhai ve ark. (2014) çalışmasında üniversite öğrencilerininin %15,8 hiç, %21,1 haftada dört gün ve üzeri, %57,9 haftada iki ya da üç gün fiziksel aktivite yaptığı, %63,3 öğrencininin 30 dakikadan fazla fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir.²⁶ Kosova'da yapılan çalışmada kız öğrencilerin %62,5'i spor kariyeri için fiziksel aktivite yapmakta,

%53,6'sı sağlık için, %14,3'ü yeni bir arkadaş etmek için yapmaktadır, erkeklerin % 76,6'sının sağlık için, %34,4'ünün spor kariyeri için fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır.²² Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerin %39'unun nadiren, %19'unun haftada bir, %17'sinin haftada iki kez, %13'ünün haftada üç kez spor yaptığı bulunmuştur.²³ Yukarıdaki çalışmalarda görüldüğü gibi öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarının az olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivite çoğunlukla gerginliği ve stresi azaltmak ve spor için yapılmaktadır. Çalışmamız benzer sonuçlar göstermektedir.

Avustralya'da yapılan çalışmada 2729 üniversite öğrencisinin fiziksel aktivite yapmama nedenleri arasında, aile ve arkadaştan destek alamama, aktiviteden az zevk alma ve ders çalışmayı olumsuz etkileme nedenlerinden dolayı aktivite yapmadığı belirlenmiştir.¹¹ Uludağ Üniversitesinde aktivite yapmayan öğrencilerin %32,8'inin zamanı olmadığı, %12,2'sinin spor yapmak için alan olmadığı, %10,6'sının ilgisi olmadığı, %3,8'inin çok yorucu olduğu için yapmadığı bulunmuştur.²⁴ Nannyonjo ve ark. (2013) üniversite kız öğrencilerinde yaptığı çalışmada; %97'sinin akademik çalışma nedeniyle, %90'ının zaman eksikliği, %71'inin tembellik nedeniyle fiziksel aktivite yapmadıkları saptanmıştır.²⁵ Bükreş Üniversitesindeki öğrencilerin çoğunluğu yeterince zamanı olmadığı için fiziksel aktivite yapmamaktadır, %29'unun konfor nedeniyle, %16'sının spor yapacak yer bulamadığından, %11'inin ilgilenmediğinden fiziksel aktivite yapmadığı saptanmıştır.²³ Çalışmalarda zaman eksikliği fiziksel aktivite yapmanın en büyük nedeni gösterilmiştir. Yukarıdaki çalışmalarla çalışmamız paralellik göstermektedir. Ama çalışmamızda yaklaşık %60 öğrenci günde iki saat bilgisayar başında ya da televizyon başında zaman harcamaktadır (Tablo 2). Oturarak geçirdiği bu süre fiziksel aktivite için de kullanılabilir. Böylelikle fiziksel aktivite için belki zaman oluşturulabilir.

Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ve Fiziksel Aktivitenin Kalp Sağlığına Etkisi Bilme Durumunun Karşılaştırılması (N:602)

Özellikler		Cinsiyet				x ²	p
		Kız		Erkek			
		Sayı	%	Sayı	%		
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Ağır	6	1,8	9	6,7	11,896	0,001
	Orta	165	51,8	81	60,4		
	Hafif	147	46,4	44	32,9		
Aktivitenin Kalp Sağlığına Etkisi Vardır	Evet	409	95,8	155	88,6	10,921	0,003
	Hayır	18	4,2	20	11,4		

Çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha ağır düzeyde aktivite yaptığı belirlendi (p=0,001). Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre fiziksel aktivitenin

kalp sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu düşüncesinin daha fazla olduğu saptandı (p=0,003) (Tablo 4).

Tablo 5. Bölümlere Göre Fiziksel Aktivite Yapma Nedenlerinin Karşılaştırılması (N:602)

Özellikler	Sağlık Bilimleri				Sosyal Bilimler				x ²	p
	Evet		Hayır		Evet		Hayır			
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
Diğer insanlarla tanışmak için	10	2,6	369	97,4	15	6,7	208	93,3	5,894	0,015
Aktivitenin kalp sağlığına etkisi vardır	365	96,3	14	3,7	199	89,2	24	10,8	11,861	0,001

Çalışmada sosyal bilimleri öğrencilerinin sağlık bilimleri öğrencilerine göre fiziksel aktiviteyi diğer insanlarla tanışmak için yaptıkları belirlendi (p=0,015). Araştırmada sağlık bilimleri öğrencilerinin sosyal bilimleri öğrencilerine göre fiziksel aktivitenin kalp sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu düşüncesinin daha fazla olduğu saptandı (p=0,001) (Tablo 5).

Çalışmamızda kız öğrencilerin %95,8'i, erkek öğrencilerin %88,6'sı (p=0,001) (Tablo 4), sağlık bilimleri öğrencilerinin %96,3'ü, sosyal bilimleri öğrencilerinin %89,2'si fiziksel aktivitenin kalp sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu düşünmektedir (p=0,001) (Tablo 5). 23 ülkeden 19928 üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada sadece %40-60 öğrencinin kalp sağlığıyla fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi bildiği

saptanmıştır.¹⁵ Hacettepe'de yapılan çalışmada da öğrencilerin %40-60'ının fiziksel aktivite ile kalp sağlığının ilişkili olduğunu düşündükleri ortaya çıkmıştır.¹⁹ Silesia Tıp Üniversitesinde 300 öğrencide yapılan çalışmada fiziksel aktivitenin sağlık için yararlarının farkında olmasına rağmen yeterince fiziksel aktivite yapmadığı bulunmuştur.²⁷ Gresse et al. çalışmasında sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin %48'i fiziksel aktivite yapmamaktadır, diğer fakültedeki öğrencilerin %49'unun fiziksel aktivite yapmadığı düşünülürse arada anlamlı bir fark yoktur.²⁸ Öğrencilerin çoğu fiziksel aktivitenin kalp sağlığı üzerindeki etkisini bilmesine rağmen yeterince fiziksel aktivite yapmamaları nedeniyle kalp hastalıkları riski taşımaktadır. Çalışmamız yukarıdaki çalışmalarla benzerdir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrenciler fiziksel aktivitenin kalp sağlığına yararlı etkisi olduğunu bilmekte ve erkek öğrenciler fiziksel aktivite yönünden daha aktiftir.

Erkek öğrenciler ve Sosyal Bilimler Fakültesinde okuyan öğrencilerin çoğu fiziksel aktiviteyi insanlarla tanışmak için yapmaktadır. Öğrencilerin, fiziksel aktivite

düzeylerinin yeterli olmadığı, zaman yetersizliğinden aktivite yapmadığı saptandı.

Üniversite öğrencileri; kardiyovasküler hastalıklar ve diğer metabolik hastalıklar için

risk altında olduğundan; fiziksel aktivite için olanaklar oluşturulmalıdır. Üniversite öğrencileri fiziksel aktiviteye teşvik edilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014). Sağlık Bakanlığı, Ankara.
2. Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens M., Huygens, W., Troosters, T. et al. (2005). "How to assess physical activity? How to assess Physical fitness?" Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil, 12(2):102-14.
3. Dünya Sağlık Örgütü. (2017). 10 facts on physical activity. Erişim adresi: http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/en/ Erişim Tarihi: 01.12.2017
4. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat programı 2014- 2017. Ankara, 2013. Erişim Adresi: http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/turkiye_sagliklibeslenme_ve_hareketli_hayat_programi.2014_2017.pdf Erişim tarihi: 5 Mayıs 2015
5. 2008 Physical activity guidelines for Americans. Centers for Disease Control. US. Department of Health and Human Services. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 6-17. <https://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf> Erişim tarihi: 5 Mayıs 2015.
6. Wolin, K., Glynn, R.C., Graham, A.C., Lee, I.M., Ichiro, K. (2007). "Related quality of life in U.S. women long-term physical activity patterns and health". American Journal of Preventive Medicine, 32(6):4901-4499.
7. Koşar, N. (1997). Koroner kalp hastalıkları risk faktörlerinin fiziksel aktivite düzeyleri yüksek ve düşük olan 11-14 yaşlarındaki çocuklarda karşılaştırılması. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
8. Ünal, B., Ergör, G., Horasan, G. D., Kalaça, S., Sözmen, K. (2013). Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması. Sağlık Bakanlığı, Ankara.
9. Dünya Sağlık Örgütü. (2017). Prevalence of insufficient physical activity. Erişim Adresi: http://www.who.int/gho/ncd/risk/factors/physical_activity_text/en/ Erişim tarihi: 01.02.2018
10. Omura, J.D., Carlson, S.A., Paul, P., Watson, K.B., Loustalot, F., Foltz, J.L. et al. (2015). "Adults Eligible for Cardiovascular Disease Prevention Counseling and Participation in Aerobic Physical Activity—United States, 2013". MMWR. Morbidity and mortality weekly report, 64(37):1047-1051.
11. Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J.F., Lo, S.K. (1999). "Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences". Prev. Med, 28(1):20-27.
12. Martin, S.B., Morrow, J.R., Jackson, A.W., Dunn, A.L. (2000). "Variables Related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines". Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(12):2087-2092.
13. Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J.C., Lima, R.C. (2003). "Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults". Medicine and Science in Sports and Exercise. 35(11):1894-1900.
14. Flegal, K., Carroll, M.D., Ogden, C.L., Johnson, C.L. (2002). "Prevalence and trends in obesity among US adults". JAMA, 288 (14):1723-1727.
15. Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., Wardle, J. (2004). "Leisure-time physical Activity university students from 23 countries: associations with health belief, risk awareness, and national economic development". Prev Med, 39(1):182-190.
16. Burke, S.M., Carron, A.V., Eys, M.A. (2005). "Physical activity context and University student's propensity to meet guidelines Centers for Disease Control and Prevention/American College of Sports Medicine". Med. Sci. Monit, 11(4):171-76.
17. VonBothmer, M.I.K., Fridlund, B. (2005). "Gender differences in health habits and in Motivation for a healthy life style among Swedish university students". Nursing and Health Sciences, 7(2):107-118.
18. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, D., Tokgözoğlu, L. (2006). "Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri". Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi, 34(3):166-172.
19. Öztürk, M. (2005). Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirli ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
20. Şahinöz, S., İlyasoğlu, H., Şahinöz, T., Çolak A. (2011). "Gümüşhane üniversitesi öğrencilerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Saptanması", 14. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 4-7 Ekim 2011, Trabzon. P077
21. Vassigh, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ile Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi SBE, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
22. Morina, B., Vehapi, S., Gjinovci, B., Halilaj, B., Gllareva, I., Gjonbalaj, M., Dukaj, L. (2015). "Leisure time activity among students from university of Prishtina, faculty of physical education and sport University of Prishtina (Prishtin, Kosovo)". Sport Mont 13(43-45): 211-217.
23. Daniela, A. (2016). "Budget Analysis of The Spare Time Allocated To Motor Activities By The Female Students of The University of Bucharest". Science, Movement and Health. January, 16 (1): 11-18
24. Korkmaz, N.H. (2012). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi". Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(2):399-13.
25. Nannyonjo, J., Nsibambi, C.A., Goon, D.T., Amusa, L.O. (2013). "Physical activity patterns of female students of Kyambogo University, Uganda". African Journal for Physical, Health Education, Recreation & Dance, 19(4:1):865-873.
26. Noorbhai, M.H., Goolam, Hoosen, T., Latagan, L., Noakes, T.D. (2014). "Analysis of physical activity and health profiles and the utilization of the Biokinetic Humanitarian Project among senior university students". African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, 20(4):1551-1563.
27. Dąbrowska-Galas, M., Plinta, R., Dąbrowska, J., Skrzypulec-Plinta, V. (2013). "Physical activity in students of the Medical University of Silesia in Poland". Physical therapy, 93(3): 384-392.
28. Gresse, A., Steenkamp, L., Pietersen, J. (2015). "Eating, drinking and physical activity in Faculty of Health Science students compared to other students at a South African university". South African Journal of Clinical Nutrition, 28(4):154-159.