

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYESİ İLE EKRAN BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Mehrad MOHAMMADZADEH¹, Elif Esma SAFRAN¹

¹ Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

 0000-0001-9918-5604

ÖZ

Giriş: Günümüzde teknolojik gelişmelerin etkisiyle bireylerin ekranla geçirdiği süre artış göstermekte ve bu durum özellikle genç yetişkinlerin yaşam tarzlarını etkilemektedir. Üniversite öğrencileri arasında ekran süresindeki artışın fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki potansiyel etkileri, sağlık alanında önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Ancak mevcut literatürde ekran bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı sınırlıdır.

Amaç: Çalışmamızın amacı, üniversite öğrencilerinde ekran bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.

Metod: Çalışmaya Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 219 öğrenci (160 kadın, 59 erkek; yaş ortalaması 21,16±1,98) katılmıştır. Veriler, çevrim içi Google Form aracılığıyla ulaştırılan anket formu ile toplanmıştır. Anket formu, günlük ekran kullanım sürelerini, ekran bağımlılığı düzeyini sorgulayan soruları ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formunu içermektedir. Elde edilen veriler SPSS yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Analizler sonucunda günlük ekran süresi ile ekran bağımlılığı puanı arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = 0,45$; $p < 0,001$). Günlük ekran süresi ile şiddetli fiziksel aktivite, orta düzey fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bununla birlikte, günlük ekran süresi ile yürüme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0,16$; $p = 0,02$). Ekran bağımlılığı puanı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$). Fiziksel aktivite düzeyleri arasında yapılan korelasyon analizlerinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler elde edilmiştir ($p < 0,01$).

Sonuç: Elde edilen bulgular, üniversite öğrencileri arasında ekran kullanım alışkanlıklarının fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini ve özellikle günlük yürüyüş gibi düşük yoğunluklu fiziksel aktivitelerin azalmasına neden olabileceğini göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam alışkanlıklarının desteklenmesi, ekran süresinin dengelenmesi ve bilinçli teknoloji kullanımının teşvik edilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Ekran bağımlılığı, ekran süresi, fiziksel aktivite, üniversite öğrencileri

İletişim/Correspondence

Mehrad MOHAMMADZADEH

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

E-posta: mehrad.m10102000@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 05.06.2024

Kabul tarihi/Accepted: 24.07.2025