



ORJİNAL MAKALE / ORIGINAL ARTICLE

İstanbul Esenyurt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi / İESÜN Sağ Bil Derg
Istanbul Esenyurt University Journal of Health Sciences / IESUN Health Sci J
ISSN: 3023-5049
Doi: <https://doi.org/>



Fiziksel Aktivitenin Kilo ve Sigara İle Alkol Kullanma Alışkanlıklarına Etkisi

Emine AYTİŞ¹

¹ İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye, ORCID:0000-0002-6768-1360

Geliş Tarihi / Received: 01.04.2026., Kabul Tarihi / Accepted: 30.04.2026, Yayın Tarihi / Published: 30.04.2026

ÖZ

Amaç: Fiziksel aktivite, insanları, kronik hastalıklar ile bu hastalıklardan dolayı olan ölümlerden korur, sağlıksız beslenme, alkol, sigara kullanımı gibi riskli yaşam tarzı davranışlarını azaltır, halkın yaşam kalitesini artırır. Son yıllarda tüm dünyada ve ülkemizde, tüm yaştaki bireylerde ve üniversite öğrencilerinde, teknolojiye bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinde azalma ile sağlıksız beslenme, alkol, sigara kullanımı gibi, sağlık açısından uyumsuz ve riskli yaşam tarzı davranışlarında artış görülmektedir. İstanbul Esenyurt Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelerini artırabilmek için farkındalıklarını geliştirmek ve fiziksel aktivitenin alkol ve sigara kullanma alışkanlıkları ile obezite üstüne etkilerini incelemek bu araştırmanın amacıdır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmada öğrencilerin doldurduğu bilgilendirme formlarının içeriğindeki İpaq- Short Form (Fiziksel Aktivite Ölçeği), Fagerström (Nikotin Bağımlılık Testi), Cage (Alkollü İçki Kullanma Ölçeği) sonuçları ve vücut kitle indeksleri değerlendirilerek, fiziksel aktivitelerinin kiloları ile alkol, sigara kullanma alışkanlıkları üstüne olan etkileri incelendi.

Bulgular: Öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin kiloları üstüne bir etkisi bulunmadı, sigara kullanma alışkanlıkları üstüne etkisi olumlu bulundu, alkol kullanma alışkanlıkları ile aktiviteleri arasında pozitif bir ilişki bulundu. Aktif olan katılımcılar arasında daha yüksek oranda alkol bağımlısı olduğu görüldü.

Sonuç: Fiziksel aktivite pek çok hastalığı önler, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlar, onların yaşam kalitelerini artırır. Yaşam kalitesini artırmak uzun yaşamak kadar önemlidir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması için farkındalıklarının artırılması ve uygun sağlık politikalarının geliştirilmesi gereklidir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Kilo, Sigara Kullanma Alışkanlığı, Alkol Kullanma Alışkanlığı.

The Effect of Physical Activity on Weight and Smoking and Alcohol Use Habits

ABSTRACT

Aim: Physical activity protects people from chronic diseases and deaths caused by these diseases, reduces risky lifestyle behaviors such as unhealthy nutrition, alcohol and smoking, and increases the quality of life of the public. In recent years, there has been a decrease in physical activity levels and an increase in unhealthy and risky lifestyle behaviors such as unhealthy nutrition, alcohol and smoking, among individuals of all ages and university students all over the world and in our country, due to developments in technology. The aim of this research is to develop awareness among Istanbul Esenyurt University students in order to increase their physical activity and to examine the effects of physical activity on alcohol and smoking habits and obesity.

Materials and Methods: In the study, the effects of physical activity on weight and alcohol and smoking habits were examined by evaluating the results of İpaq-Short Form (Physical Activity Scale), Fagerström (Nicotine Dependence Test), Cage (Alcohol Use Scale) and body mass index in the information forms filled out by the students.

Results: Students' physical activity had no effect on their weight, but it had a positive effect on their smoking habits, and a positive correlation was found between their alcohol consumption habits and their activity level. A higher rate of alcohol dependence was observed among active participants

Conclusion: Physical activity prevents many diseases, enables individuals to lead healthy lives, and improves their quality of life. Improving quality of life is as important as living longer. Raising awareness and developing appropriate health policies are necessary to increase students' physical activity levels.

Keywords: Physical Activity, Weight, Smoking Habit, Alcohol Consumption Habit

Corresponding Author: : Emine AYTİŞ, İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Department, İstanbul, Türkiye

E-mail: emineaytis@esenyurt.edu.tr

Bu makaleye atf yapmak için / Cite this article:

©Copyright 2023 by the İstanbul Esenyurt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.

IESUN Sağ Bil Derg 2023 OPEN ACCESS



GİRİŞ

İnsan hayatından ayrı düşünilemeyen, iskelet kaslarının kasılmasıyla yapılan, enerji gerektiren, günlük yaşam içindeki bütün vücut hareketleri fiziksel aktivite olarak adlandırılır (Azboy, 2021). Ruhsal ve fiziksel sağlıkla doğrusal bir ilişki içinde olan fiziksel aktivite, insanları, kronik hastalıklar ile bu hastalıklardan dolayı olan ölümlerden korur ve hareketsizliğin neden olduğu, sağlıksız beslenme, alkol, sigara kullanımı gibi riskli yaşam tarzı davranışlarını azaltıp, halkın yaşam kalitesini artırır, refahını iyileştirir (Azboy 2021; Kotarska, Paczynska-Jedrycka, 2021; Marquez, Vásquez, Conroy, Erickson, Hillman, Stillman, Ballard, Sheppard, Petruzzello, Kral, Powell, 2020).

Son yıllarda tüm dünyada, teknolojideki gelişmelere bağlı olarak makineleşmenin ve mobil cihazların artması, ulaşımın araçla sağlanması, cep telefonları, bilgisayarlar, sosyal medya ve sanal oyunlara katılımın endişe verici bir şekilde bağımlılık düzeyinde artmasının yanı sıra açık havadaki etkinliklere katılımın azalması gibi nedenlerle tüm yaş gruplarındaki bireylerde ve sağlık bilincinin daha fazla olması gerektiği üniversite öğrencilerinde, müfredat yükünün de etkinliğiyle, fiziksel aktivite düzeylerinde azalma ile hareketsizliğin neden olduğu, sağlıksız beslenme, alkol, sigara kullanımı gibi, sağlık açısından uyumsuz ve riskli yaşam tarzı davranışlarında artış görülmektedir (Verma, Singh, Patwardhan, 2022; Pokhrel, Schmid, Pagano, 2020; Papathanasiou, Papandreou, Galanos, Kortianu, Tsepis, Kalfakakou, Evangelou, 2012; Kaczynski, Manske, Mannell, Grewal, 2008; Thompson, Horrell, Taylor, Wanner, Husk, Wei, Creanor, Kandiyali, Neale, Sinclair, Nasser, Wallace, 2020; Dodge, Clarke, Dwan, 2017).

Ülkemizde ve tüm dünyada, kronik hastalıklar ile ölümün, ortak, önlenbilir nedenlerinin ilk sırasında yer alan tütün, alkol kullanımı ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının da sebep olduğu obezite bireylerin fiziksel kapasitelerine yönelik olarak önerilen seviyelerde fiziksel aktivite yapmaları ile önlenbilir (Akyol, Bilgiç, Ersoy, 2012; Azboy, 2021). Bu nedenlerle, İstanbul Esenyurt Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinin artması için farkındalıklarını geliştirmek ve fiziksel aktivitenin alkol ve sigara kullanma alışkanlıkları ile obezite üstüne etkilerini incelemek bu araştırmanın amacıdır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmada 2024-2025 akademik eğitim öğretim yılı bahar döneminde, İstanbul Esenyurt Üniversitesinin değişik bölümlerinde eğitim öğretim gören, gönüllü öğrencilere, hazırlanmış olan veri toplama formları, yüz yüze doldurtulup imzalatıldı. Öğrenci onamlarının bulunduğu veri toplama formunun içeriğinde öğrencilerin demografik bilgileri ve öğrencilerin dolduracağı ölçekler mevcuttur. Veri toplama formlarının içeriğinde bulunan, Ipaq- Short Form (Fiziksel Aktivite Ölçeği Kısa Form) Öztürk ve arkadaşları, Fagerström (Nikotin Bağımlılık Testi) Uysal ve arkadaşları, Cage (Alkollü İçki Kullanma Ölçeği) Saatçioğlu ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış, yapılan çalışmaların sonuçları da bu ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğunu ve araştırmalarda kullanılabileceğini göstermektedir. Öğrencilerin Vücut Kitle İndeksleri ise öğrencilerin formda belirttikleri boy uzunlukları ve kilolarına göre hesaplandı.

Araştırmanın bitiminde, veri toplama formları incelenerek ölçek sonuçları değerlendirildi.

Araştırmada öğrencilerden biyolojik materyal alınmadı sadece anket çalışması yapıldı. Araştırmadaki katılımcıların kimlikleri belirsizdir ve katılımcıların kişilik hakları ile özel bilgileri korunmaktadır. Araştırma verileri güvenli olan bir yerde kilitli dolap içinde saklıdır ve araştırmacı dışındaki kişilerin erişimine açık değildir.

BULGULAR

Tablo 1. Kategorik değişkenlere ilişkin frekans ve dağılım tablosu

		n	%
Cinsiyet	Erkek	362	45,3
	Kız	437	54,7
Aktivite	Aktif	410	51,3
	Orta düzeyde aktif	313	39,2
	Az aktif	76	9,5
BKİ	Obez	16	2,1
	Yüksek kilolu	102	13,2
	Normal	551	71,4
Sigara Alışkanlıkları	Hiç içmemiş	586	73,3
	Çok az bağımlı	41	5,1
	Az bağımlı	85	10,6
	Orta derecede bağımlı	44	5,5
	Yüksek derecede bağımlı	31	3,9
	Çok yüksek derecede bağımlı	12	1,5
Alkol Kullanma Alışkanlığı	Hiç kullanmamış	708	88,6
	Az alkol bağımlısı	46	5,8
	Alkol bağımlısı	45	5,6

Katılımcıların %45,3'ü erkek, %54,7'si kızdır. Katılımcıların %51,3'ü aktif düzeyde aktivite yaptıklarını, %39,2'si orta düzeyde aktivite yaptıklarını, %9,5'i ise az aktif olarak aktivite yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %2,1'i obez, %13,2'si yüksek kilolu, %71,4'ü normal ve %13,3'ü düşük kiloludur. Katılımcıların %73,3'ü hiç sigara içmediklerini belirtirken, %5,1'i çok az bağımlı, %10,6'sı az bağımlı, %5,5'i orta derecede bağımlı, %3,9'u yüksek derecede bağımlı ve %1,5'i çok yüksek derecede bağımlıdır. Katılımcıların %88,6'sı hiç alkol kullanmadıklarını belirtirken, %5,8'i az alkol bağımlısı ve %5,6'sı alkol bağımlısıdır.

Tablo 2. “Aktivite” ve “Sigara Alışkanlıkları” değişkenleri arasındaki ilişkiye ait Ki-kare testi sonuçları

Aktivite Sigara Alışkanlığı	Aktivite			Toplam	P
	Aktif	Orta düzeyde aktif	Az aktif		
Hiç içmemiş	277 (%47,3)	244 (%41,6)	65 (%11,1)	586	0,014*
Çok az bağımlı	30 (%73,2)	9 (%22,0)	2 (%4,9)	41	
Az bağımlı	50 (%58,8)	31 (%36,5)	4 (%4,7)	85	
Orta derecede bağımlı	30 (%68,2)	13 (%29,5)	1 (%2,3)	44	
Yüksek derecede bağımlı	17 (%54,8)	12 (%38,7)	2 (%6,5)	31	
Çok yüksek derecede bağımlı	6 (%50,0)	4 (%33,3)	2 (%16,7)	12	
Toplam	410 (%51,3)	313 (%39,2)	76 (%9,5)	799	

Katılımcıların “Aktiviteleri” ve “Sigara Alışkanlıkları” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Çok yüksek derecede bağımlı olan katılımcıların oranı düşük düzeyde aktivite yapan katılımcılar arasında daha yüksektir.

Tablo 3. “Aktivite” ve “Alkol Kullanma Alışkanlığı” değişkenleri arasındaki ilişkiye ait Ki-kare testi sonuçları

Aktivite Alkol Alışkanlığı	Aktivite			Toplam	P
	Aktif	Orta düzeyde aktif	Az aktif		
Hiç kullanmamış	352 (%49,7)	289 (%40,8)	67 (%9,5)	708	0,047*
Az alkol bağımlısı	30 (%65,2)	10 (%21,7)	6 (%13,0)	46	
Alkol bağımlısı	28 (%62,2)	14 (%31,1)	3 (%6,7)	45	
Toplam	410 (%51,3)	313 (%39,2)	76 (%9,5)	799	

Katılımcıların “Aktiviteleri” ve “Alkol Kullanma Alışkanlıkları” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aktif olan katılımcılar arasında daha yüksek oranda alkol bağımlısı olduğu görülmektedir.

Tablo 4. “Aktivite” ve “BKİ” değişkenleri arasındaki ilişkiye ait Ki-kare testi sonuçları

Aktivite BKİ	Aktivite			Toplam	p
	Aktif	Orta düzeyde aktif	Az aktif		
Obez n (%)	7 (%43,8)	9 (%56,3)	0 (%0)	16	0,105
Yüksek kilolu n (%)	58 (%56,9)	38 (%37,3)	6 (%5,9)	102	
Normal n (%)	290 (%52,6)	210 (%38,1)	51 (%9,3)	551	
Düşük kilolu n (%)	45 (%43,7)	42 (%40,8)	16 (%15,5)	103	

Katılımcıların “Aktiviteleri” ve “BKİ” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Bu araştırmanın sonuçlarına göre araştırmaya katılan öğrencilerin “Aktiviteleri” ve “Sigara Alışkanlıkları” arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Çok yüksek derecede bağımlı olan katılımcıların oranı düşük düzeyde aktivite yapan katılımcılar arasında daha yüksektir (Tablo 2.). Bu sonuç literatür sonuçlarıyla uyumludur çünkü literatür sonuçlarına göre sigara içme ve fiziksel aktivite arasında çok güçlü ve ters bir ilişki vardır yani fiziksel aktivite arttıkça sigara içme alışkanlığı azalır (Pokhrel ve ark., 2020; Papatthasiou ve ark., 2012; Kaczynski ve ark., 2008). Araştırmanın sonucunda, katılımcıların “Aktiviteleri” ve “Alkol Kullanma Alışkanlıkları” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Aktif olan katılımcılar arasında daha yüksek oranda alkol bağımlısı olduğu görülmektedir (Tablo 3.). Bazı araştırmaların sonuçlarına göre fiziksel aktivitenin alkol kullanma alışkanlığı üstüne etkisi bulunmamaktadır, bazı araştırmaların sonuçlarına göre ise fiziksel aktivitenin alkol kullanma alışkanlığını önlemede olumlu bir etkisi vardır (Thompson ve ark., 2020). Bazı araştırmaların sonucuna göre de fiziksel aktivite ile alkol kullanımı arasında pozitif bir ilişki vardır (Dodge ve ark., 2017). Bu konuyla ilgili olarak, özellikle fiziksel aktivitenin dozu ile ilgili, daha dikkatli tasarlanmış araştırmalara ihtiyaç vardır (Thompson ve ark., 2020).

Araştırmanın sonucunda, katılımcıların “Aktiviteleri” ve “VKİ” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 4.). Diğer araştırmaların sonuçlarında obeziteye birçok faktörün karmaşık etkileşimi neden olduğu için, egzersizin kilo kaybına neden olduğu veya kiloyu koruyabildiğine yönelik kesin kanıtlar bulunmadığı belirtilmektedir (Cox, 2017; Lewis Raiman, Amarnani, Abdurrahman, Marshall, Mâni-Babu, 2023). Araştırmanın sonuçları diğer araştırmaların sonuçlarıyla uyumludur.

SONUÇ

Fiziksel aktivite pek çok hastalığı önler ve bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlayarak onların yaşam kalitelerini artırır (Azboy, 2021; Marquez ve ark., 2020; Kotarska ve ark., 2021). Günümüzde sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini en aza indirebilmek yani yaşam kalitesini artırmak uzun yaşamak kadar önemlidir ve yaşam boyu evrensel bir hedeftir (Akyol ve ark., 2012; Marquez ve ark., 2020). Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin artması için farkındalıklarının artması ve uygun sağlık politikalarının geliştirilmesi gerekmektedir (Songül, 2018).

Çıkar Çatışması

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayımlanması ile ilgili herhangi bir çıkar çatışmasının bulunmadığını beyan etmektedir.

Yazar Katkıları

EA makalenin tüm sürecinde yer almıştır.

Finansman

Yazar, bu makale için herhangi bir finansal destek alınmadığını beyan etmektedir.

KAYNAKÇA

- Akyol A., Bilgiç P., Ersoy G., (2012), Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi- Beslenme ve Diyetetik Bölümü, ikinci basım, Ankara, ISBN: 978-975-590-245-6.
- Azboy Y., (2021), Fiziksel aktivite ve sağlık, Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi, 3(2), 140–144, DOI: 10.33308/2687248X.202132221.
- Cox C. E., (2017), The role of physical activity in weight loss and weight maintenance, Diabetes Spectrum, 30(3), 157–160, doi: 10.2337/ds17-0013.
- Dodge T., Clarke P., Dwan R., (2017), The relationship between physical activity and alcohol use among adults in the United States, Am J Health Promotion, 31(2), 97–108, doi: 10.1177/0890117116664710.
- Kaczynski A. T., Manske S. R., Mannell R. C., Grewal K., (2008), Smoking and physical activity: a systematic review, Am J Health Behavior, 32(1), 93–110, doi: 10.5555/ajhb.2008.32.1.93.
- Kotarska K., Paczynska-Jedrycka P. M., (2021), Physical activity and quality of life of female students in universities in Poland, IJERPH, 18(10), 5194, DOI: 10.3390/ijerph18105194.
- Lewis Raiman L., Amarnani R., Abdur-Rahman M., Marshall A., Mâni-Babu S., (2023), The role of physical activity in obesity, Klinik Med (London), 23(4), 311–317, doi: 10.7861/clinmed.2023-0152.
- Marquez D. X., Aguiñaga S., Vásquez P. M., Conroy D. E., Erickson I. K., Hillman C., Stillman C. M., Ballard R. M., Sheppard B. B., Petruzzello S. J., Kral C. A., Powell K. E., (2020), A systematic review of physical activity, quality of life and well-being, Transl Behav Med., 10(5), 1098–1109, doi: 10.1093/tbm/ibz198.
- Öztürk M., (2005), Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği (Yayımlanmamış YL Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Papathanasiou G., Papandreou M., Galanos A., Kortianu E., Tsepis Í., Kalfakakou V., Evangelou M., (2012), Sağlık

bilimleri öğrencilerinde sigara içme ve fiziksel aktivite ilişkileri, Hellenic J Kardiyo., 53(1), 17–25.

- Pokhrel P., Schmid S., Pagano J., (2020), Physical activity and smoking/e-cigarette use in adults, Am J Prev Med., 58(4), 580–583, doi: 10.1016/j.amepre.2019.10.015.
- Saatcioğlu O., Evren C., Çakmak D., (2002), Alkol kullanımı bozuklukları tanıma testinin geçerliliği ve güvenilirliği, Türkiye'de Psikiyatri, 4(2–3), 107–113.
- Songül S., (2018), Üniversite öğrencilerinde öğün sıklığı ve beslenme durumu, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Thompson T. P., Horrell J., Taylor A. H., Wanner A., Husk K., Wei Y., Creanor S., Kandiyali R., Neale J., Sinclair J., Nasser M., Wallace G., (2020), Physical activity and substance use prevention (PHASE review), Ment Health Phys Act., 19, 100360, doi: 10.1016/j.mhpa.2020.100360.
- Uysal M. A., Kadakal F., Karşıdağ C., Bayram N. G., Uysal O., Yılmaz V., (2004), Fagerström test for nicotine dependence, Tuberk Toraks, 52, 115–121.
- Verma A. K., Singh G., Patwardhan K., (2022), Physical activity patterns of university students, JMIRx Med., 3(2), e31521, doi: 10.2196/31521.