

Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tanımlanması

Determination of Physical Activity Levels of Students in Health Sciences

Funda DEMİRTÜRK¹, Ayla GÜNAL², Özgür ALPARSLAN³

¹Doç.Dr.,Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

²Yrd.Doç.Dr.,Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Tokat

³Doç.Dr., Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Tokat

ÖZ

Amaç: Bu çalışma Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin tanımlanması amacı ile planlandı.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya yaşları 17-37 yıl arasında olan (ortalama 19.85 ± 2.43 yıl) ve ebelik ve hemşirelik bölümlerinin 1. ve 4. sınıflarında öğrenim gören 239 sağlık bilimleri öğrencisi katıldı. Öğrencilerin demografik bilgileri, sigara ve alkol kullanma durumları ve egzersiz alışkanlıkları kaydedildi. Olguların aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Form ile değerlendirilerek hem sınıflar arasında hem de bölümler arasında karşılaştırma yapıldı.

Sonuçlar: Öğrencilerin %41'i ebelik, %59'u hemşirelik bölümünde olup, ebelik bölümü öğrencilerinin %10.2'sinin, hemşirelik bölümü öğrencilerinin ise %24.8'inin toplam fiziksel aktivite puanının sıfır olduğu saptandı. Çalışmamızda fiziksel aktivite ölçeğinin hem alt bölümlerine ait puanın hem de toplam skorun, bölümlerin kendi içinde (1. sınıf ile 4. sınıf arasında) farklı olmadığı saptandı ($p > 0.05$). Ebelik 1. sınıf öğrencilerinin hemşirelik 1. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek yürüme alt bölüm puanı ile toplam skora sahip oldukları belirlendi ($p < 0.01$). Ebelik 4. sınıf ile hemşirelik 4. sınıfları arasında fiziksel aktivite düzeyleri açısından bir fark olmadığı görüldü ($p > 0.05$). Erkek öğrencilerin orta ve şiddetli düzey aktivite puanları ile toplam fiziksel aktivite skorlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu ($p < 0.05$) saptandı.

Tartışma: Fiziksel aktivite düzeyinin, hemşirelik ve ebelik bölümü öğrencilerinde düşük olduğu ve eğitimle değişmediği görülmüştür. Bu bağlamda konu ile ilgili bilginin artması için lisans programlarında yeniden düzenlemeler yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Sağlık bilimleri; Fiziksel aktivite; Öğrenci

ABSTRACT

Purpose: This study was planned to determine physical activity levels of students of Tokat Gaziosmanpaşa University, Faculty of Health Sciences.

Materials and Methods: A total of 239 Health Sciences students, between age of 17-37 years (mean age 19.85 ± 2.43 years) and receiving education in 1st and 4th class of midwifery and nursing departments are included in the study. Data about demographic characteristics, smoking and alcohol use are recorded. Physical activity levels of the cases are assessed by using International Physical Activity Questionnaire, Short Form and both inter-class and inter-department comparison was performed.

Sorumlu Yazar (Corresponding Author): Ayla GÜNAL e-mail: fzt.ayla@mynet

Geliş Tarihi (Received): 23.01.2017 ; Kabul Tarihi (Accepted): 15.06.2017

Results: 41% of the students were in nursery department, and 51% were in midwifery. Total activity score was “zero” in 10.2% of the midwifery students and in 24.8% of the nursery students. Each section’s points and total activity scores were found similar between first and fourth class in both departments ($p>0.05$). Walking points and total activity score of first class midwifery students were higher than those of first class nursery students ($p<0.05$). But no difference existed in terms of activity points between the students of fourth class midwifery and fourth class nursery ($p>0.05$). Boys had higher points in moderate and vigorous activity levels and had higher total activity scores when compared to girls ($p<0.05$).

Conclusion: Physical activity levels of the students in both departments were found low and seemed not to be changed with education. We think undergraduate programs have to be arranged to increase the awareness related to this issue.

Key Words: Health sciences; Physical activity; Student

Günlük yaşam sırasında iskelet kasları kullanılarak yapılan ve bireyin enerji harcamasına yol açan tüm hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite hem bireysel hem de toplumsal düzeyde genel sağlık durumunu olumlu etkilemektedir. Fiziksel aktivite kas iskelet sistemi üzerindeki etkileri ile bedensel sağlığımızı, bireylerin kendilerini iyi hissetme ve mutlu olmaları ile ruhsal ve sosyal sağlığımızı, kronik hastalıklardan korunma ve aktif yaşlanma ile gelecekteki yaşantımızı olumlu yönde etkilemektedir (Demirel, 2014; Kayıhan, 2014).

Fiziksel aktivite, süre, sıklık ve yoğunluğuna bakılarak hafif, orta ve şiddetli olarak sınıflandırılabilir. Değerlendirmede standart bir yöntem bulunmamakla birlikte, uygulanan testler sonucunda kişinin enerji tüketim miktarı hakkında bilgi sahibi olunabilir. Bu amaçla kriter testler (*direkt ve indirekt kalorimetre, çift katmanlı su yöntemi vs*), objektif (*kalp hızı monitorizasyonu, pedometre, akselerometre vs*) ve subjektif testler (*anketler, günlük vs*) kullanılmaktadır (Vanhees, Lefevre, Philippaerts ve ark, 2005). Maliyet, süre ve ölçümün yapılacağı grubun büyüklüğüne göre yöntem karar verilir. Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi sonucunda, düşük aktivite düzeyine sahip kişilerin aktiviteye yönlendirilmesi mümkün olmaktadır.

Düzenli şekilde yapılan fiziksel aktivite olumlu sağlık davranışının en önemli göstergelerinden biridir. Her yaş grubu için gerekli olmakla birlikte, ileride ortaya çıkabilecek hastalıkların önüne geçebilmek adına özellikle gençlik döneminde yapılan fiziksel aktiviteler ayrı bir önem taşımaktadır. Sağlıklı olmak temel bir haktır ve öz sorumluluk gerektirir (Kostak, 2014). Bununla birlikte, geleceğin sağlık profesyonelleri olacak sağlık bilimleri

öğrencilerinin konu ile ilgili farkındalıklarını artırmak ve toplum içerisinde rol model olmalarını sağlayacak doğru sağlık davranışlarını kazandırmak, lisans eğitiminin ana hedefleri arasında yer almalıdır.

Sağlık Bilimleri Fakülteleri’nin Ebelik ve Hemşirelik bölümlerine ait müfredatta fiziksel aktivitenin önemini belirten dersler yer almakla birlikte bu dersler farklı sınıf ve yarıyıllarda verilebilmektedir (Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde ilgili dersler ebeklik müfredatında 4. sınıfta, hemşirelik müfredatında ise 2. sınıfta yer almaktadır). Dersi daha erken sınıfta görmenin anlamlı bir değişiklik oluşturması beklenebilir.

Çalışmamız sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini araştırmak ve aktivite durumlarını sınıflar (1.sınıf–4.sınıf) ve bölümler (ebelik–hemşirelik) arasında karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışmaya Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik ve Hemşirelik Bölümü’lerinin 1. ve 4. sınıflarında eğitim gören ve yaşları 17–37 yıl arasında olan 239 öğrenci katıldı. Katılımcılara çalışma ile ilgili bilgi verildi ve gönüllü olarak katılmayı kabul eden tüm öğrencilerden aydınlatılmış onam formları temin edildi. Çalışma Helsinki Deklarasyonuna uygun olarak yürütüldü.

Katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyine ait demografik bilgileri ile boy ve vücut ağırlığı gibi fiziksel özellikleri kayıt edildi. Olguların sigara ve alkol kullanım durumları kayıt edildi.

Öğrencilerin aktivite düzeyi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa form (UFAA–KF) ile değerlendirildi. UFAA, fiziksel aktiviteyi değerlendirme-de yaygın olarak kullanılan geçerli ve güvenilir bir

ankettir (Craig, Marshall, Sjöström ve ark, 2003; Guidelines, 2004). Kısa sürede büyük gruplara uygulanabilen, ucuz ve elverişli bir yöntem olan anketin (Baş Aslan, 2007) Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Sağlam, Arıkan, Savcı ve ark. (2010) tarafından yapılmıştır. Ankette, yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ile ilgili yedi soru yer almaktadır. Oturmada harcanan zaman ayrı bir soru olarak değerlendirilmektedir. Toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir (http://www.institutferran.org/documentos/scoring_short_ipaq_april04.pdf). Buna göre fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600–3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmaktadır (Vardar Yağlı, Sağlam, İnal İnce ve ark, 2013; Öztürk, 2005).

İstatistiksel Analiz: Verilerin analizinde SPSS 20 programı kullanıldı. Nitel veriler ile ilgili n ve %'lik dilimler tanımlandı. Nicel veriler ile ilgili ortalama ve standart sapma değerleri hesaplandı. Sınıfların ve bölümlerin fiziksel aktivite ortalama puanları arasındaki fark ile sigara içen ve içmeyenlerin fiziksel aktivite ortalama puanları arasındaki fark Mann Whitney U testi ile değerlendirildi. Sınıfların ve bölümlerin fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki fark ki-kare testi ile hesaplandı. Vücut kütle indeksi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Testi ile hesaplandı (Aksakoğlu, 2001). İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ alındı.

SONUÇLAR

Çalışmaya dahil edilen 239 öğrencinin sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Ebelik bölümündeki öğrencilerin %9.2'si, hemşirelik bölümündeki öğrencilerin %16.3'ü sigara kullandıklarını belirtmişlerdir. Alkol tüketim oranı ise ebelik bölümünde %2, hemşirelik bölümünde %3.6'dır. Ebelik bölümündeki öğrencilerin %10.2'si, hemşirelik bölümünde öğrencilerin %68.1'i egzersiz alışkanlığı olduğunu bildirmiştir.

Öğrencilerin vücut kütle indeksi 21.72 ± 2.99 kg/m² olarak bulunmuştur.

Tüm öğrencilerin total aktivite ortalaması

1740.99 ± 2139.16 MET-dk/hft'dir.

UFAA-KF sınıflandırmasına göre 91 öğrenci (%38.1) inaktif grupta yer alırken, 104 öğrenci (%42.2) minimal aktif, 44 öğrenci ise (%19.7) çok aktif grupta yer almıştır.

Çalışmamızda ebelik bölümünün kendi içinde (1. sınıf ile 4. sınıf arasında) fiziksel aktivite ölçeğinin puan ortalamaları arasında fark saptanmadı ($p > 0.05$) (tablo 2). Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında da bir fark görülmedi ($X^2 = 0.583$; $p = 0.747$) (tablo 3).

Benzer şekilde hemşirelik bölümünün kendi içinde (1. sınıf ile 4. sınıf arasında) fiziksel aktivite ölçeğinin puan ortalamaları arasında fark saptanmadı ($p > 0.05$) (tablo 4). Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında da bir fark görülmedi ($X^2 = 2.798$; $df = 2$ $p = 0.247$) (tablo 5).

Ebelik 1. sınıf öğrencilerinin hemşirelik 1. sınıf öğrencilerine göre fiziksel aktivite ölçeğinin yürüme alt bölümü ile toplam puanının daha yüksek olduğu bulundu ($p < 0.01$) (tablo 6). Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında da bir fark saptandı ($X^2 = 12.164$; $p = 0.002$) (tablo 7). Farkın ebelik öğrencilerine ait yürüme puanı ile ilişkili olduğu görüldü.

Ebelik 4. ve hemşirelik 4. sınıfları arasında fiziksel aktivite düzeyleri açısından bir fark olmadığı görüldü ($p > 0.05$) (tablo 8). Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında da bir fark saptanmadı ($X^2 = 1.322$; $p = 0.516$) (tablo 9).

Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre hem orta düzeyde fiziksel aktivite ($p < 0.05$) hem de şiddetli fiziksel aktivite ($p < 0.01$) ile toplam fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu ($p < 0.01$) saptandı (tablo 10). Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında da bir fark saptandı ($X^2 = 12.933$; $p = 0.002$) (tablo 11). Farkın erkek öğrenciler lehinde olduğu görüldü.

Sigara içen (2007.2 ± 2297.7 MET-dk/hft) ve içmeyen (1699.8 ± 2116.5 MET-dk/hft) bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü ($u = 3043.0$, $p = 0.458$).

Vücut kütle indeksi (VKİ) ve yaş ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü (sırası ile $r = -0.028$, $p = 0.669$; $r = 0.037$, $p = 0.571$).

TARTIŞMA

Sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite dü-

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri

	Ebelik		Hemşirelik	
	n	%	n	%
Cinsiyet				
Kız	98	100	100	70.9
Erkek			41	29.1
Eğitim gördüğü sınıf				
1.sınıf (kız öğrenci)	62	63.3	74	52.4
1.sınıf (erkek öğrenci)	-	-	20	14.1
4.sınıf (kız öğrenci)	36	36.7	26	18.4
4.sınıf (erkek öğrenci)	-	-	21	15.1
Medeni Durum				
Evli	2	2	3	2.1
Bekar	96	98	138	97.9
Şu an yaşadığı yer				
Ev	13	13.3	51	36.2
Apart	12	12.2	1	7
Yurt	73	74.5	89	63.1
Kısmi zamanlı çalışma durumu				
Evet	4	4.1	6	3.6
Hayır	94	95.9	135	96.4
Anne eğitim düzeyi				
Okuryazar değil	7	7.1	14	10
Okuryazar	10	10.2	1	0.7
İlkokul	62	63.3	94	66.4
Ortaokul	9	9.2	14	10
Lise	7	7.1	14	10
Üniversite	3	3.1	4	2.9
Baba eğitim düzeyi				
Okuryazar değil	2	2.1	2	1.4
Okuryazar	7	7.3	1	0.7
İlkokul	44	43.8	54	38.1
Ortaokul	16	16.7	38	26.6
Lise	23	24.0	26	18.7
Üniversite	6	6.3	20	14.4
Aile tipi				
Çekirdek	80	82.6	110	78
Geniş			27	19.1
Parçalanmış	18	17.4	4	2.8

Tablo 2. Ebelik Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ortalama Puanlarının Sınıflar Arası Karşılaştırması

Fiziksel Aktivite Anketi (MET-dk/hafta)	Ebelik I (n=62)	Ebelik IV (n=36)	z	p
Yürüme Ortanca (Min-Max)	1664.10±1968.44 990(0-9702)	1159.58±1314.23 693(0-4752)	-1.560	0.119
Orta şiddetli aktivite Ortanca(Min-Max)	310.96±593.70 0(0-2400)	148.88±333.10 0(0-1680)	-0.692	0.489
Şiddetli aktivite Ortanca(Min-Max)	128.38±482.73 0(0-2880)	141.11±404.14 0(0-1920)	-0.859	0.390
Toplam aktivite Ortanca(Min-Max)	2103.45±2277.86 1287(0-9822)	1449.58±1369.21 900(0-4992)	-1.191	0.233

z: Mann Whitney U test

Tablo 3. Ebelik Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Sınıflar Arası Karşılaştırması

Fiziksel Aktivite Düzeyleri								
Sınıf	Aktif Olmayan		Düşük		Yeterli		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%
I	15	24.2	34	54.8	13	21.0	62	100
IV	11	30.6	19	52.8	6	16.6	36	100
Toplam	26	54.8	53	107.6	19	37.6	98	200

$X^2=0.583$ $df=2$ $p=0.747$ (X^2 : Ki kare testi, f: frekans %:yüzde)

Tablo 4. Hemşirelik Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ortalama Puanlarının Sınıflar Arası Karşılaştırması

Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	Hemşirelik I (n=94)	Hemşirelik IV (n=47)	Z	p
Yürüme Ortanca (Min-Max)	864.67±1229.92 338.25(0-6930)	1147.41±1450.51 693(0-5544)	-1.576	0.115
Orta şiddetli aktivite Ortanca (Min-Max)	236.0±516.74 0(0-2600)	269.14±674.86 0(0-3840)	-0.107	0.915
Şiddetli aktivite Ortanca (Min-Max)	495.91±1342.61 0(0-5760)	358.29±967.58 0(0-4320)	-0.350	0.726
Toplam aktivite Ortanca (Min-Max)	1596.58±2316.77 568.50(0-8292)	1774±2056.67 990(0-9546)	-1.459	0.145

z: Mann Whitney U test

Tablo 5. Hemşirelik Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Sınıflar Arası Karşılaştırması

Fiziksel Aktivite Düzeyleri								
Sınıf	Aktif Olmayan		Düşük		Yeterli		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%
I	48	51.1	29	30.9	17	18.0	94	100
IV	17	36.2	19	38.3	11	25.5	47	100
Toplam	65	87.3	48	69.2	28	43.5	141	200

$X^2=2.798$ $df=2$ $p=0.247$ (X^2 : Ki kare testi, f: frekans %:yüzde)

Tablo 6. Ebelik ve Hemşirelik 1. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	Ebelik I (n=62)	Hemşirelik I (n=94)	z	p
Yürüme Ortanca (Min-Max)	1664.10±1968.44 990(0-9702)	864.67±1229.92 338.25(0-6930)	-3.732	0.000
Orta şiddetli aktivite Ortanca (Min-Max)	310.96±593.70 0(0-2400)	236.0±516.74 0(0-2600)	-1.132	0.258
Şiddetli aktivite Ortanca (Min-Max)	128.38±482.73 0(0-2880)	495.91±1342.61 0(0-5760)	-1.502	0.133
Toplam aktivite Ortanca (Min-Max)	2103.45±2277.86 1287(0-9822)	1596.58±2316.77 568.50(0-8292)	-2.758	0.006

z: Mann Whitney U test

Tablo 7. Ebelik ve Hemşirelik 1. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite Düzeyleri								
Bölüm	Aktif Olmayan		Düşük		Yeterli		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Ebelik	15	24.2	34	54.8	13	21.0	62	100
Hemşirelik	48	51.1	29	30.9	17	18.0	94	100
Toplam	63	75.3	63	85.7	30	39.0	156	200

$X^2=12.164$ $df=2$ $p=0.002^*$ (X^2 : Ki kare testi, f: frekans %:yüzde)

Tablo 8. Ebelik ve Hemşirelik IV. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	Ebelik IV (n=36)	Hemşirelik IV (n=47)	z	p
Yürüme Ortanca (Min-Max)	1159.58±1314.23 693(0-4752)	1147.41±1450.51 693(0-5544)	-0.258	0.796
Orta şiddetli aktivite Ortanca (Min-Max)	148.88±333.10 0(0-1680)	269.14±674.86 0(0-3840)	-0.107	0.915
Şiddetli aktivite Ortanca (Min-Max)	141.11±404.14 0(0-1920)	358.29±967.58 0(0-4320)	-0.207	0.836
Toplam aktivite Ortanca (Min-Max)	1449.58±1369.21 900(0-4992)	1774±2056.67 990(0-9546)	-0.014	0.989

z: Mann Whitney U test

Tablo 9. Ebelik ve Hemşirelik IV. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite Düzeyleri								
Bölüm	Aktif Olmayan		Düşük		Yeterli		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Ebelik	11	30.6	19	52.8	6	16.6	36	100
Hemşirelik	17	36.2	19	38.3	11	25.5	47	100
Toplam	28	66.8	38	91.1	17	42.1	83	200

$X^2=1.322$ $df=2$ $p=0.516$ (X^2 : Ki kare testi, f: frekans %:yüzde)

Tablo 10. Ebelik ve Hemşirelik Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Ortalama Puanlarının Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	Kız (n=198)	Erkek (n=41)	z	p
Yürüme Ortanca (Min-Max)	1162.16±1557.21 594(0-9702)	1219.95±1417.63 693(0-5544)	-0.663	0.507
Orta şiddetli aktivite Ortanca (Min-Max)	199.39±469.95 0(0-2600)	487.65±797.97 0(0-3840)	-2.414	0.016
Şiddetli aktivite Ortanca (Min-Max)	138.14±485.09 0(0-3072)	1198.63±1952.48 0(0-5760)	-4.621	0.000
Toplam aktivite Ortanca (Min-Max)	1499.70±1859.77 818(0-9822)	2906.24±2917.71 1866(0-9546)	-2.614	0.009

z: Mann Whitney U test

Tablo 11. Ebelik ve Hemşirelik Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite Düzeyleri								
Cinsiyet	Aktif Olmayan		Düşük		Yeterli		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Kız	82	41.4	85	42.9	31	15.7	198	100
Erkek	9	22.0	16	39.0	16	39.0	41	100
Toplam	91	63.4	101	81.9	47	54.7	239	200

$X^2=12.933$ $df=2$ $p=0.002^*$ (X^2 : Ki kare testi, f: frekans %:yüzde)

zeyini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada, hemşirelik ve ebelik bölümlerinin 1. ve 4. sınıflarında eğitim gören öğrencilerin aktivite düzeylerinin sağlık için önerilen düzeyin altında olduğu ve aktivite durumunun sınıf veya bölümlere göre değişmediği bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal ve sportif etkinliklere yeteri kadar katılmadıkları görülmektedir. Bununla birlikte, spor ve sosyal etkinliklere katılımın son derece önemli olduğu bu dönemde öğrencilere konunun önemi ile ilgili bilgilendirmenin yapılması gerektiği vurgulanmaktadır (Korkmaz, 2010).

Akça ve Selen (2015) sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yer aldığı çalışmalarında her üç üniversite öğrencisinden birinin fazla kilolu olduğunu, büyük çoğunluğunun düzenli beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının olmadığını saptamış-

tır. Üniversite öğrencilerinin riskli sağlık davranışlarının araştırıldığı bir diğer çalışmada öğrencilerin %63,6'sı hiç spor yapmadıklarını bildirmiştir. (Şimşek, Koruk ve Altındağ, 2007).

Çalışmamızda hem ebelik hem de hemşirelik bölümünde hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrenciler olduğu görülmüştür. Bu sonuç literatürle benzer olarak üniversite öğrencilerinde aktivitenin yetersiz olduğu sonucunu doğrulamaktadır. Bu durumun, öğrencilerin fiziksel aktivitenin önemi ile ilgili farkındalıklarının az olmasına bağlı olduğu düşünülmüştür.

Karaca (2008), 19–59 yaşları arasındaki bireylerin fiziksel aktivite durumlarını cinsiyete göre incelediği çalışmasında, kadınların ulaşım amaçlı yürüyüş ve spor aktivitelerine katılım süresinin (saat/gün) erkeklerden daha fazla olduğunu, erkeklerin daha yüksek şiddette spor aktivitelerine

rini tercih ettiklerini saptamıştır. Ölçücü, Vatansever, Özcan ve ark. (2015) üniversite öğrencilerinin aktivite düzeyini araştırdıkları çalışmada erkek öğrencilerin %51,5'inin, kız öğrencilerin de %73,4'ünün aktif olmadığını veya yetersiz aktivite düzeyine sahip olduğunu ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin kız öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer bir araştırmada şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite ve toplam fiziksel aktivite puanlarının erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Kadınlar ve erkekler arasında toplam fiziksel aktivite skorundaki farklılığın; haftalık yürüme süresi haricinde; şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktivite farklılığından kaynaklandığı belirtilmiştir (Genç, Şener, Karabacak ve ark, 2011). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirildiği araştırmada ise yüksek ve orta şiddetli aktivitelerin yapılışında cinsiyete göre farklılık görüldüğü, yüksek şiddetli aktivitenin erkek öğrencilerde, orta şiddetli aktivitenin ise kız öğrencilerde yüksek olduğu saptanmıştır. Varela-Mato, Cancela, Ayan ve ark. (2012) ile Wei, Harada, Ueda ve ark. (2012) üniversite öğrencilerinin yaşam stili ve sağlıklarını değerlendirdikleri çalışmalarında, kız öğrencilerin erkeklerden daha az fiziksel aktivite yaptıklarını bildirmiştir. Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği bir araştırmada erkeklerin kadınlardan, evli olanların bekârlardan daha aktif oldukları saptanmıştır (Özüdoğru, 2013). Çalışmamızda literatürle benzer şekilde erkek öğrencilerin orta düzey ve şiddetli düzey fiziksel aktivite ile toplam fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen sonucun literatürle uyumlu olduğu görülmüştür.

Ebelik, hemşirelik, diş hekimliği ve tıp gibi sağlık bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını inceleyen çalışmalarda öğrencilerin aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu (Duran ve Sümer, 2014; Açıksöz, Uzun ve Arslan, 2013; Aksoy ve Uçar, 2014) ve fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam biçimi davranışları içerisinde en az dikkat edilen alan olduğu (Özyazıcıoğlu, Kılıç, Erdem ve ark, 2011; Özcan ve Bozhüyük, 2016; Tuygar ve Arslan, 2015) ifade edilmiştir.

Bununla birlikte, sağlık personelinin içeren çalışma sonuçları, fiziksel aktivite düzeyi ile ilgi-

li benzer sonuçları işaret etmektedir (Türkol ve Güneş, 2012; Cürçani, Tan ve Özdelikara, 2010; Bostan, 2013).

Çalışmamızda sağlık bilimleri öğrencilerinin %80,3'ünün sağlık için önerilen aktivite düzeyinin (>3000 MET-dk/hafta) altında aktivite skoruna sahip olduğu saptanmıştır. Ebelik 1. sınıf öğrencilerinin hemşirelik 1. sınıf öğrencilerine kıyasla daha fazla yürüdüğü bulunmuştur. Bununla birlikte fiziksel aktivite düzeylerinin hem sınıflar arası hem de bölümler arasında benzer bulunması; fiziksel aktivite ile ilgili farkındalığın sağlık bilimleri öğrencilerinin genelinde yetersiz olduğu şeklinde yorumlanabilir. Çalışma sonuçlarımızın literatürle uyumlu olduğu görülmüştür.

Hemşirelik öğrencilerinin eğitiminde yer alan sağlıklı geliştirme dersinin etkinliğinin araştırıldığı bir çalışmada dersin sağlıklı geliştirmeye yönelik davranışlarında olumlu gelişmeler sağlanmasına rağmen fiziksel aktivite yapma durumlarında bir değişiklik ortaya çıkarmadığı gösterilmiştir (Yıldırım, Aydın, Hayırsever ve ark, 2016). Kostak, Kurt, Süt ve ark. (2014) hemşirelik ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin yer aldığı çalışmada sağlıklı geliştirme ile ilgili ders alan öğrenciler ile almayanların egzersiz yapma durumlarında anlamlı bir fark olmadığını saptanmıştır. Bununla birlikte Ayaz, Tezcan ve Akıncı (2005) sağlıklı koruma-geliştirme dersi alan hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı geliştirme davranışlarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir ancak çalışmada egzersizin olumlu sağlık davranışındaki katkısına yönelik net bir bilgiye rastlanmamıştır. Beydağ, Uğur, Sonakın ve ark. (2014) ise sağlık ve yaşam dersini alan üniversite öğrencilerinin spor yapma düzeylerinde artış olduğunu göstermiştir.

Çalışmamız gerçekleştirildiği bölümlerde, düzenli egzersizin öneminin anlatıldığı derslerden olan sağlıklı koruma ve geliştirme dersi ebelik müfredatında 4. sınıfta, hemşirelik müfredatında ise 2. sınıfta yer almaktadır. Çalışma sonuçları, dersi daha erken sınıfta görmeyi anlamlı bir değişiklik oluşturmadığını göstermiştir. Bu bağlamda öğrencilerin fiziksel aktivite konusunda alışkanlık kazanımı ile ilgili bilgi düzeylerini artırmaya yönelik broşür, afiş vb. görsel materyallere ulaşmalarının sağlanması, ders dışı fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve müfredat ile sınırlı kalmayıp farklı derslerde fiziksel aktivitenin etkileri ile ilgili paylaşımların

yapılmasının pozitif kazanımlar sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmamıza dahil edilen hemşirelik ve ebelik bölümü öğrencilerinin cinsiyet açısından eşit dağılım göstermemesi bir limitasyon olarak görülmüştür. Bununla birlikte çalışma amacımız dahilinde öğrencilerin fiziksel aktivite ile ilgili farkındalıkları düşünülmüş çalışmada sadece 1. ve 4. sınıfların olması da katılımcı sayısının az olmasına neden olmuştur.

Sonuç olarak sağlık davranışında rol model olması beklenen sağlık profesyoneli adaylarının olumlu sağlık davranışlarını içselleştirmeleri ve kendi yaşamlarına aktarabilmeleri önemlidir. Bu amaçla, eğitim sürecinde davranış gelişimi ile ilgili teorik ve pratik kazanımların sağlanmasına yönelik düzenlemelerin yapılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Açıksöz, S., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin sağlık algısı ile sağlığı geliştirme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 55: 181–187.
- Akça, S.Ö., & Selen, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin öğrenme atlamaları ve günlük fiziksel aktivitelerinin beden kütle indeksi (BKİ) üzerine etkisi. *TAF Prev Med Bull*, 14(5), 394–400.
- Aksakoğlu, G. (2001). Sağlıkta araştırma teknikleri ve analiz yöntemleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları*.
- Aksoy, T., & Uçar, H. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 53–67.
- Ayaz, S., Tezcan, S., & Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 26–34.
- Baş Aslan, Ü., Livanelioğlu, A., & Aslan, Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18(1), 11–19.
- Beydağ, K.D., Uğur, E., Sonakın, C., & Yürüngen, B. (2014). Sağlık ve yaşam dersinin üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 599–609.
- Bostan N. (2013). *Hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler*. T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Halk Sağlığı Hemşireliği Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35, 1381–1395.
- Cürcani, M., Tan, M., & Özdelikara, A. (2010). Hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *TAF Prev Med Bull*, 9 (5), 487–492.
- Demirel, H. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi: yetişkinlerde fiziksel aktivite*. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Duran, Ö., & Sümer, H. (2014). Ebelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(1), 40–49.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145–150.
- Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short Form, Version 2.0. April 2004 Erişim:16.01.2017, http://www.institutferan.org/documentos/scoring_short_ipaq_april04.pdf.
- Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 54–62.
- Kayihan, H. (2014) *Türkiye fiziksel aktivite rehberi: engellilerde fiziksel aktivite*. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Korkmaz, N.H. (2010). Uludağ üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 399–413.
- Kostak, M.A., Kurt, S., Süt, N., Akarsu, Ö., & Ergül, G.D. (2014). Hemşirelik ve Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *TAF Prev Med Bull*, 13(3), 189–196.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 294–303.
- Özcan, S., & Bozhüyük, A. (2016). Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 41(4), 664–674.
- Öztürk, M., Çelik, A., & Yancı, H.B.A. (2003). İstanbul Üniversitesi'nde beden eğitimi dersi alan ve almayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. *İ Ü Spor Bilim Dergisi* 11(3), 188–190.

- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Özudoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- Özyazıcıoğlu, N., Kılıç, M., Erdem, N., Yavuz, C., & Afacan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 277–332.
- Sağlam, M., Arıkan, H., Savcı, S., İnal-İnce, D., & Boşnak-Güçlü, M. (2010). International Physical Activity Questionnaire: Reliability and Validity of the Turkish Version. *Percept Mot Skills*, 111(1), 1–7.
- Şimşek, Z., Koruk, İ., & Altındağ, A. (2007) Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin riskli sağlık davranışları. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(3), 19–24.
- Tuygar, Ş.F., & Arslan, M. (2015). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 59–66.
- Türköl, E., & Güneş, G. (2012). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde ihtisas yapan asistanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *J Turgut Ozal Med Cent*, 19(3), 159–166.
- Yıldırım, N., Aydın, M., Hayırsever, F., & Ankaralı, H. (2016). Bir hemşirelik lisans programında verilen sağlığı geliştirme dersinin etkinliği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(3), 88–92.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*, 12(2), 102–114.
- Varela-Mato, V., Cancela, J.M., Ayan, C., Martín, V., & Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: differences by gender and academic discipline. *Int J Environ Res Public Health*, 9, 2728–2741.
- Vardar Yağlı, N., Sağlam, M., İnal İnce, D., Çalık, E., Arıkan, H., Savcı, & Tokgözoğlu, L. (2013). Akut koroner sendromlu olgularda fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve psikososyal fonksiyon arasındaki ilişki. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 24(2), 151–155.
- Wei, C.N., Harada, K., Ueda, K., Fukumoto, K., Minamoto, K., & Ueda, A. (2012). Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students. *Environ Health Prev Med*, 17, 222–227.