

Year: 2017

Volume: 7


Issue: 2

Journal of Current Researches  
on Health Sector  
(J o C R e H e S)

[www.stracademy.com/jocheres](http://www.stracademy.com/jocheres)

ISSN: 2547-9636



 Crossref doi: 10.26579/jocrehes\_7.2.11

## Body Mass Index and Physical Activity Levels of Female University Students In Health Sciences Faculty\*

Bircan ULAŞ KADIOĞLU<sup>1</sup> & Fatoş UNCU<sup>2</sup>

### Keywords

Physical activity,  
body mass  
index, university  
students.

### Abstract

This study aimed to examine Body Mass Index (BMI) and Physical Activity Levels (PAL) of female university students in Health Sciences Faculty. It also has investigated the relationship between BMI and PAL. This study was carried out on 235 female university students in Fırat University, Health Science Faculty, during 3-13 November, 2014. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form was used to assess the PAL. Weekly vigorous and moderate physical activity and walking times and daily sitting times were determined with using IPAQ. Total physical activity times of students were calculated and then classified as 'low, moderate and high'. Students were questioned, body weight and height, and BMI was calculated. Descriptive statistics were used to analyze the data. The mean age of the students was 20.01±2.09 years. 36.6% of the students staying in dorms. Average body weight was 57.59±8.47 kg, average body height was 163.29±5.33 cm and average BMI was 21.55±2.85 kg/m<sup>2</sup>. 11.5% of the students were overweight/obesity. Activity-related weekly energy consumption mean score was 1847 ± 1273 MET (basal metabolic rate) - min. among the whole group. According to total activity scores, 7.2% of the students had low, 80.4% of them had moderate and 12.3% of them had high level activity scores. There was no statistically significant difference between the PAL of students with VKI values below and above 25 kg / m<sup>2</sup> (p> 0.05). According to the results of this study, activity levels of female university students studying in Health Sciences were not sufficient and only 12.3% were found to be in an adequate level of activity, which was useful for health.

### Article History

Received  
30 Nov, 2017  
Accepted  
21 Dec, 2017

\* Bu çalışma 12-15 Şubat 2015 tarihlerinde Acıbadem Üniversitesinde düzenlenen "4. Ulusal Sağlıklı Yaşam Sempozyumu" nda sözlü bildiri olarak sunulmuştur. Özet metni kongre kitabında yayınlanmıştır.

<sup>1</sup> Corresponding Author. Yrd. Doç. Dr., Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, [bircanulas@firat.edu.tr](mailto:bircanulas@firat.edu.tr)

<sup>2</sup> Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,

# Sağlık Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Kız Öğrencilerin Vücut Kütle İndeksi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri\*

**Anahtar Kelimeler**  
Fiziksel aktivite, vücut kütle indeksi, üniversite öğrencileri.

## Özet

Bu araştırma; Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören kız öğrencilerin Vücut Kütle İndeksi (VKİ) ile Fiziksel Aktivite Düzeylerini (FAD) saptamak amacıyla yapılmıştır. Ayrıca VKİ ile FAD arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu araştırma 03-13 Kasım 2014 tarihlerinde Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 235 kız öğrenci ile yürütüldü. FAD'ı saptamak için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kısa formu kullanıldı. UFAA ile haftalık şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktivite ve yürüme süreleri ve günlük oturma süresi belirlendi. Öğrencilerin toplam fiziksel aktivite süresi hesaplandı ve 'düşük, orta ve yüksek düzey' biçiminde sınıflandırıldı. Boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları sorgulandı ve VKİ hesaplandı. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler kullanıldı. Öğrencilerin yaş ortalaması 20,01±2,09 yıldır. %36,6'sı yurtlarda kalmaktadır. Vücut ağırlığı ortalaması 57,59±8,47 kg, boy uzunluğu ortalaması 163,29±5,33 cm ve VKİ ortalaması 21,55±2,85 kg/m<sup>2</sup>'dir. Öğrencilerin %11,5'i kilolu ya da şişmandı. Tüm grubun aktiviteye bağlı haftalık enerji tüketimi ortalaması 1847±1273 MET(bazal metabolik hız)-dk olarak saptandı. Toplam aktivite değerlerine göre öğrencilerin %7,2'sinin aktivitesi düşük, %80,4'ünün orta, %12,3'ünün yüksek düzeyde idi. VKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup>'nin altında ve üstünde olan öğrencilerin aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı (p>0,05). Sonuç olarak Sağlık Bilimlerinde öğrenim gören kız öğrencilerin aktivite düzeyleri yeterli değildir, sadece %12,3'ünün aktivitesi yüksek yani sağlık açısından yararlı olan seviyede bulunmuştur.

**Makale Geçmişi**  
Alınan Tarih  
30 Kasım 2017  
Kabul Tarihi  
21 Aralık 2017

## 1. Giriş

Günümüzde sık görülen hareketsiz yaşam tarzı, sağlık üzerine olumsuz etkileri nedeniyle önemli bir halk sağlığı problemidir. Avrupa Birliği üyesi 27 ülke ile Türkiye ve Hırvatistan'da toplam 29193 kişide yapılan bir araştırmada boş vakit fiziksel aktivitesinin sağlık göstergesi olduğu ve izleme amaçlı kullanımının desteklenebileceği rapor edilmiştir (Genç ve ark., 2011).

Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için temel etkenler beslenme ve fiziksel aktivitedir. Günümüzde ise bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri azalmış, hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel, ruhsal hastalık ve sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu otoriteler tarafından kabul edilmektedir (Korkmaz ve Deniz, 2013)

Fiziksel aktivite eksikliği veya hareketsizlik, kalp ve damar hastalıklarına, şişmanlık, akciğer kanseri, yüksek tansiyon, depresyon ve osteoporoz gibi hastalıklara sebep olabilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite toplum sağlığının geliştirilmesi ve başta kalp hastalıkları, şişmanlık, kemik erimesi, şeker hastalığı gibi kronik bir çok hastalığın önlenmesinde önemli rol oynamaktadır (Arslan ve ark., 2003).

Kültür ve ekonomik kalkınma düzeyine göre değişen 23 ülkeden 19298 üniversite öğrencisi ile yürütülen kesitsel bir araştırmada boş vaktteki aktivite prevalansı Kuzey-Batı Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde % 23, Orta ve Doğu Avrupa'da % 30, Akdeniz'de % 39, Pasifik Asya'da %42 ve gelişmekte olan

ülkelerde %44 olarak saptanmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite ve sağlık hakkındaki bilgi hayal kırıklığı yaratmış, katılımcıların sadece % 40-60'ı fiziksel aktivitenin kalp hastalığı riski ile alakalı olduğunu bilmıştır. (Haase ve ark., 2004)

Sağlığı geliştirmek ve sürdürmek için, 18-65 yaşları arasındaki sağlıklı yetişkinlerin, haftada beş gün veya tercihen her gün, en az 30 dakika boyunca orta yoğunluklu aerobik (dayanıklılık) fiziksel aktivite veya haftada üç gün en az 20 dakika boyunca şiddetli yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir (Haskell, 2007; Pate ve ark., 1995)

Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılamaması nedeniyle, aktif yaşam tarzının artırılmasına yönelik ulusal ve uluslararası öneriler yapılmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Birliği ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir. Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyini değerlendiren beş çalışmanın bir arada incelendiği bir raporda, üniversite öğrencilerinin %51'inin fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğu gösterilmiştir. Olgular yalnızca fiziksel aktivite düzeyi düşük ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olmak üzere iki gruba ayrılarak incelenmiştir (Savcı ve ark., 2006).

Gençlerde vücut ağırlığı ile fiziksel aktivite arasında ters bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Örneğin, VKİ artışları daha fazla televizyon izleme ile ilişkilendirilmiş ve uzunlamasına çalışmalarda orta ve şiddetli fiziksel aktivitelerde azalma olduğu gösterilmiştir. Özellikle ergenlik çağındaki kadınlarda, yaşla birlikte fiziksel aktivitede bir düşüş olduğuna dair kanıtlar da vardır (Belcher et al.,2010)

Özellikle sağlık eğitimi alan ve gelecekte sağlık hizmeti verecek olan kurumlarda görev yapacak olan üniversite öğrencilerine yönelik bu izlemlerin yapılması ayrı bir öneme sahiptir. Bu çalışmada kilo fazlalığı olan ve olmayan kız öğrencilerde fiziksel aktivite düzeylerinin saptanması ve sonuçların karşılaştırılması planlanmıştır. Kız öğrencilerde Vücut Kütle İndeksi (VKİ) ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle VKİ'nin fiziksel aktivite düzeyine etkisi araştırıldı. Bu sayede mevcut durum tespit edilerek topluma sağlık hizmeti sunumunda görev yapacak bireylerin fiziksel inaktivite ve şişmanlık konusunda farkındalığını arttırmak ve fiziksel aktiviteyi destekleyici faaliyetleri özendirme amaçlanmıştır.

## 2. Materyal ve Metot

Tanımlayıcı türdeki bu araştırma 03-13 Kasım 2014 tarihlerinde Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde Beslenme ve Diyetetik, Ebelik ve Hemşirelik bölümlerinde öğrenim gören araştırmaya katılmayı kabul eden kız öğrenciler üzerinde yürütüldü. Araştırma öncesinde Fakülte yönetiminin yazılı izni ve öğrencilerin sözlü onayı alınmıştır.

Araştırmanın evrenini; Elazığ Sağlık Yüksekokulu'nda öğrenim gören toplam 705 kız öğrenci oluşturmaktadır. Örnek büyüklüğü evren birey sayısı bilinen gruplarda örnek büyüklüğü hesaplama formülünden  $n=Nt^2(pq)/d^2(N-1)+t^2(pq)$  yararlanılarak (t=1,96, d=0,05, p=0,5) hesaplanmıştır. Saptanan örneklem büyüklüğü 248'dir. Ulaşılan öğrenci sayısı 235 ve katılım oranı %94,7'dir.

### 3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler araştırmacılar tarafından uygulanan anket formu ile toplandı. İki kısımdan oluşan anket formunun ilk kısmı öğrencilerin bazı sosyo-demografik özelliklerini saptamaya yönelik sorular içermektedir. Anket formunun ikinci kısmında fiziksel aktivite düzeylerini saptamaya yönelik Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ - International Physical Activity Questionnaire-short form) kısa formu yer almaktadır. Fiziksel aktiviteyi engelleyecek bir rahatsızlığı olanlar çalışma dışında tutulmuştur. Ayrıca katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı sorgulandı ve vücut ağırlığının boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle Vücut Kütle İndeksi (VKİ) hesaplandı. VKİ değeri 25 üstünde olanlar kilo fazlalığı var, VKİ değeri 25'ten küçük olanlar kilo fazlalığı yok yani normal olarak kabul edildi.

#### Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ - International Physical Activity Questionnaire):

Anketin 12 ülkeyi kapsayan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Ulusal ve bölgesel prevalans çalışmaları için "son 7 gün" ölçüsü olan kısa formun kullanılabilmesi değerlendirilmiştir (Graig ve ark., 2003). Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.(Öztürk, 2005; Karaca ve Turnagöl, 2007) 7-günlük Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketinin (7-g FADA) 18-65 yaşları arasında çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin saptanmasında kullanılabilmesi gösterilmiştir (Karaca ve Turnagöl, 2007)

Bu çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesinde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (UFAA) yedi sorudan oluşan kısa formu kullanıldı. UFAA'da fiziksel aktivitelerin, tek seferde en az 10 dakika yapıyor olması ölçüt alınır. Anket ile son 7 gün içerisindeki şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktivite süresi, yürüme süresi ile bir günlük oturma süreleri (dk) sorgulandı. Şiddetli, orta dereceli fiziksel aktivite ve yürüme süreleri bazal metabolik hıza karşılık gelen MET'e çevrilerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplandı. Yürüme puanının hesaplanmasında yürüme süresi (dakika) 3,3 MET ile çarpıldı. Orta dereceli aktivite süresi 4 MET, şiddetli aktivite süresi 8 MET ile çarpıldı. Toplam UFAA skoruna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri 'düşük düzey' (600 MET-dk/hafta nın altı), 'orta düzey' (600-3000 MET-dk/hafta arası) ve 'yüksek düzey' (3000 MET-dk/hafta üstü) olarak sınıflandırıldı.

### 4. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 21.0 istatistik paket programında değerlendirildi ve verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler kullanıldı. Ölçümle belirtilen değişkenler ortalama±standart sapma ( $X\pm SS$ ); sayımla belirtilen değişkenler yüzde olarak ifade edildi. Sonuçlar %95 güven aralığında ve  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

### 5. Bulgular

Araştırmaya katılan 235 kız öğrencinin yaş ortalaması  $20,01\pm 2,09$  yıldır. %43,0'ı Hemşirelik, %41,3'ü Ebelik, %15,7'si Beslenme ve Diyetetik bölümünde olup, %36,6'sı özel ya da devlet yurtlarında, %63,3'ü ailesiyle, akrabalarıyla ya da arkadaşları ile evde kalmaktadır. Öğrencilerin boy uzunluğu ortalaması

163,29±5,33 cm, vücut ağırlığı ortalaması 57,59±8,47 kg ve VKİ ortalaması 21,55±2,85 kg/m<sup>2</sup> saptanmıştır (Tablo 1).

**Tablo 1.** Araştırma kapsamına girenlerin yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut kütle indeksi değerleri

	Min	Mak	Ortanca	Ortalama	SS
<b>Yaş (yıl)</b>	17	32	20	20,01	2,09
<b>Boy uzunluğu (cm)</b>	145	180	163	163,31	5,30
<b>Vücut Ağırlığı (kg)</b>	40	90	57	57,54	8,5
<b>VKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>	14,69	30,86	21,30	21,55	2,85

VKİ: Vücut Kütle İndeksi

UFAA'ya bağlı haftalık enerji tüketimi ortalamasının 1847±1273 MET(bazal metabolik hız)-dk olduğu görüldü. Toplam UFAA skoruna göre öğrencilerin %7,2'sinin aktivitesinin düşük, %80,4'ünün orta, %12,3'ünün yüksek düzeyde olduğu saptandı (Tablo 2).

**Tablo 2.** Araştırma kapsamına girenlerin fiziksel aktivite düzeyleri dağılımı

Fiziksel Aktivite Düzeyi	n	%
Düşük (<600 MET-dk/hf)	17	7,2
Orta (600-3000 MET-dk/hf)	189	80,4
Yüksek (>3000 MET-dk/hf)	29	12,3

MET=1,25 kcal/dak

VKİ değerine göre iki gruba ayrılan 235 öğrencinin 27'sinin (%11,5) VKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> ve üzerinde iken 208 (%88,5) öğrencinin VKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> 'nin altında idi.

VKİ değerlerine göre kilo fazlalığı olan ve olmayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı (p>0,05). (Tablo3).

**Tablo 3.** Araştırma kapsamına girenlerin vücut kütle indekslerine göre fiziksel aktivite puanlarının dağılımı

Fiziksel Aktivite (FA) (MET-dk/hf)	VKİ<25 kg/m <sup>2</sup> (n=208)		VKİ ≥25 kg/m <sup>2</sup> (n=27)		Z*	p
	Ortalama	SS	Ortalama	SS		
Toplam FA	1862,90	1315,62	1730,12	899,70	-0,328	0,611
Şiddetli FA	83,46	365,13	44,44	116,00	-1,013	0,582
Orta Dereceli FA	145,86	331,49	231,85	376,10	-1,856	0,213
Yürüme	1633,57	1172,70	1453,83	793,25	-0,092	0,440

## 6. Tartışma

Sağlık Bilimleri öğrencilerine yönelik yaptığımız bu çalışmada kız öğrencilerin fiziksel aktivite durumları değerlendirilmiştir ve VKİ değerleri hesaplanmıştır. VKİ değerlerine göre %88,5'i normal vücut ağırlığına sahiptir. Öğrencilerin toplam UFAA skoruna göre %7,2'sinin aktivitesi düşük bulunmuştur. Öğrencilerin %80,4'ünün aktivitesi orta düzeyde ve sadece %12,3'ünün aktivitesi yüksek yani sağlık açısından yararlı olan yeterli seviyede idi.

İstanbul, Marmara ve Koç Üniversitelerinden toplam 368 kız öğrencinin dâhil edildiği çalışmada yaş ortalaması 19,9±0,9 yıl olan öğrencilerin, vücut ağırlığı

değerlendirmesinde %79.0'u normal, %15.7'si zayıf ve %5.3'ü hafif şişman ve şişman bulunmuştur. Vücut ağırlığı, boy ve VKİ değerlerinin ortalaması sırasıyla; 55,4±7,7 kg, 163,1±6,1 cm ve 20,8±3,0 kg/m<sup>2</sup> olarak saptanmıştır (Garipağaoğlu ve ark., 2006). Bu çalışmada yaş ortalaması 20,01±2,09 yıl olan öğrencilerin VKİ ortalaması 21,55±2,85 kg/m<sup>2</sup>, boy uzunluğu ortalaması 163,29±5,33 cm, vücut ağırlığı ortalaması 57,59±8,47 kg olarak saptanmıştır ve sonuçlar benzerdir.

Haase ve arkadaşları tarafından 2004 yılında 23 ülkeden kültürel ve ekonomik gelişimi farklı 19928 üniversite öğrencisinde fiziksel aktivite ve sağlık bilgisi düzeyini araştırmış. İnaktivite sıklığı, Kuzeybatı Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde %23, Orta ve Güney Avrupa'da %30, Akdeniz ülkelerinde %39, Asya-Pasifik ülkelerinde %42, gelişmekte olan ülkelerde %44 bulunmuştur (Savcı ve ark., 2006)

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerine yararlı etkileri egzersiz süre ve şiddeti ile ilişkilidir.

Toplumun genelinde erkeklerle karşılaştırıldığında kadınların fiziksel aktivite düzeyleri daha düşüktür. Yapılan bir çalışmada gönüllülük prensibine göre toplam 710 (387 kadın, 323 erkek) genç erişkinde kısa form uluslararası fiziksel aktivite anketi uygulanmış ve VKİ hesaplanmış. Aktivite düzeyleri kadınların %16,8'inin düşük, %61,6'sının orta ve %21,6'sının yüksek bulunmuş ve oturma süresinin kadınlarda daha fazla olduğu saptanmış. Genç kadınlarda şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktiviteyi arttırmak, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini yükseltmede daha etkin bir yöntem olabilir sonucuna varılmıştır (Genç ve ark., 2011).

Bursa'da yaşayan yaşları 18 ile 69 arasında değişen 399 kadın ile UFAA kullanılarak yapılan çalışmada FA seviyeleri 1725 MET dk/hf bulunmuş. Katılımcıların %48,1'i inaktif, %41,0'ı min.aktif ve %10,9'u hep aktif olarak değerlendirilmiş (Korkmaz ve Deniz, 2006). Bizim çalışmamızda kız öğrencileri aktiviteye bağlı haftalık enerji tüketimi ortalaması 1847±1273 MET dk olarak saptandı. Toplam aktivite değerlerine göre öğrencilerin %7,2'sinin aktivitesi düşük, %80,4'ünün orta düzeyde ve %12,3'ünün yüksek idi.

Giresun ilinde özel bir fitness spor salonuna devam eden 24-45 yaş arası 40 sedanter kadın ile yürütülen bir çalışmada sedanter kadınlarda, düzenli olarak yapılan egzersizler ile kilo kaybı, vücut yağ oranında azalma ve Vücut Kitle İndeksinde incelmeye sebep edilmiştir. (Çolak ve Yiğit, 2017)

Sağlıkla ilgili bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde UFAA-kısa formu kullanılarak yapılan fiziksel aktivite düzeyi değerlendirme çalışmasında, öğrencilerin %15'i fiziksel olarak aktif iken %68'inin fiziksel aktivitesinin düşük düzeyde olduğu, sadece %18'inde fiziksel aktivite yeterli düzeyde olduğu saptanmış (Savcı ve ark., 2006). Bizim çalışmamızda ise yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptığı saptananlar %12,3 idi. Aradaki farklılık bizim çalışmamızda sadece kız öğrencilerin araştırma kapsamına dâhil edilmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Yaş ortalaması 20,4 ±1,5 yıl olan 663 kız üniversite öğrencisinde yürütülen bir çalışmada katılımcılar VKİ değerlerine göre zayıf, normal ve kilolu olarak gruplandırılmış ve orta şiddette önerilen fiziksel aktivite miktarı açısından analiz



edilmiş. Sonuçlar, öğrencilerin fiziksel aktivite önerilerini karşılamayanlarının oranının, üç VKİ kategorisinin her birinde önemli ölçüde azaldığını ortaya koymuştur (zayıf =%50, kilolu = %32 ve normal ağırlık =% 36) (Khalaf ve ark., 2013)

Korkmaz ve Deniz'in araştırmasında yetişkin bireylerin yaş, boy, vücut kitle indeksi, eğitim, çocuk sayısı ve hane nüfusu ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki karşılaştırılmıştır. Yaş arttıkça fiziksel aktivitenin azaldığı ve aralarında anlamlı farklılık olduğu araştırma sonucunda belirlenmiştir. Boy ile fiziksel aktivite ilişkisine bakıldığında ise boy arttıkça fiziksel aktivite seviyesinin azaldığı ve aralarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kilo ile fiziksel aktivite ilişkisine bakıldığında aralarında ters yönde anlamlı farklılık belirlenmiştir yani kilo arttıkça fiziksel aktivite azalmaktadır. Vücut kitle indeksi ile fiziksel aktivite ilişkisi incelendiğinde ise aralarında ters yönde anlamlı farklılık olduğu yani bir değişkenin artması diğer değişkenin azalmasına sebep olduğu araştırma sonucunda belirlenmiştir. (Korkmaz ve Deniz, 2013).

Bizim çalışmamızda ise VKİ değerlerine göre fazla kilolu olan ve olmayan kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmadı. Savcı ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, VKİ'ye göre fazla kilolu olan ve olmayan olgular arasında fiziksel aktivite düzeyi açısından bir fark bulunmamıştır. Fiziksel aktivite kilo alımından korunmada önemlidir; ancak, tek başına vücut ağırlığının azaltılmasında etkili olduğu gösterilmemiştir. Fiziksel aktivite, beslenme, genetik ve davranışsal faktörlerle birlikte kilo kontrolü programında yer alan faktörlerden sadece biridir değerlendirmesi yapılmıştır (Savcı ve ark., 2006) Bu sonuçlar bizim çalışmamızla benzerdir.

Fiziksel olarak aktif olmayan (Grup I) 320 Tıp Fakültesi öğrencisi (235 kadın ve 75 erkek) ile fiziksel olarak aktif (Grup II), 45 Egzersiz ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisinin (22 kadın ve 23 erkek) dahil edildiği bir çalışmada fiziksel olarak aktif olmayan ve fiziksel olarak aktif kadın bireylerde antropometrik indekslerin ortalama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmadı (Maaroos ve Landör, 2001)

Öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve sağlık sorunları ile aktiviteleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırmak amacıyla Fırat Üniversitesinde yapılan bir çalışmada öğretim üyelerinin fiziksel aktivitelere katılım oranlarının çok düşük düzeyde olduğu ve en fazla katıldıkları yürüyüş aktivitesine dahi %48,3 oranında katılım gösterdikleri saptanmıştır. Değişik aktivite çeşitleri göz önüne alındığında %51,7'si ile 95,7'si arasında değişen oranlarda aktivite yapmadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivite yapmayan öğretim üyeleri fiziksel aktivite yapan öğretim üyelerine göre daha fazla oranlarda sağlık sorunu ile karşılaşmaktadır (Arslan ve ark., 2003).

Teknolojik gelişmeler ve değişen yaşam koşulları bireylerin hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemelerine ve bunun neticesinde de sağlıksız bir toplum oluşmasına sebep olmuştur. Bireylerin benimsemiş oldukları bu yaşam tarzını fiziksel aktivitelerle desteklemek bireylerin kaliteli bir yaşam sürecinin başlamasına aracı olmaktadır. Lise eğitim kurumlarındaki 833 kız (465) ve erkek (355) öğrenci ile

yürütülen çalışmada düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ile artan yaşam kalitesinin ilişkili olduğu değerlendirilmiştir. (Tavazar ve ark., 2014)

Hemşirelik öğrencileri ile yürütülen bir çalışma sonuçları, hemşirelik eğitim programının başında öğrencileri daha sağlıklı davranışlar almaya teşvik etmek için düzenli fiziksel egzersizin yararları ve yeterli beslenme eğitimine daha fazla vurgu yapılması gerektiği üzerinde durmaktadır (Irazusta ve ark., 2006)

## 5. Sonuç ve Öneriler

Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören kız öğrencilerin aktivite düzeylerinin ve VKİ değerlerinin değerlendirildiği bu çalışmada; öğrencilerin toplam aktivite skoruna göre sadece %12,3'ünün aktivitesi yüksek yani sağlık açısından yararlı olan yeterli seviyede bulunmuştur. Çoğunluğunun vücut ağırlığı normal sınırlarda olan kız öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeyleri düşüktür. VKİ değerine göre yapılan karşılaştırmalarda fazla kilolu olanlarla olmayanların aktivite skorları benzer bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde özellikle de kız öğrencilerde fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik gerekli eğitimin verilmesi ve öğrencilerin bu konuda desteklenmesi önerilmektedir. Bu kişilerin aktivite düzeyini artırmaya yönelik girişimlerde bulunmak hem bireylerin sağlığı açısından hem de toplum sağlığı açısından yararlı olacaktır.

## Kaynakça

- Aslan, C., Koz, M., Gür, E., Mendeş, B. (2003) Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi, 17(4), 249-258.
- Belcher, R.B., Berrigan, D., Dodd, K.W., Emken, B.A., Chou, C.P., Spuijt-Metz, D. (2010). Physical Activity in US Youth: Impact of Race/Ethnicity, Age, Gender, & Weight Status Med Sci Sports Exerc. 42(12): 2211-2221.
- Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. (2003) International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Med Sci Sports Exerc, 35:1381-95.
- Çolak, H., Yiğit, Z. (2017) Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Vücut Kompozisyonu Üzerindeki Değişimlerinin İncelenmesi. Journal of Current Researches on Health Sector, 7 (2), 69-78.
- Garipağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., Nişli, K. (2006) Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları Ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences) 15(3) 173-180.
- 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.



- Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J. (2004) Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med.* 39:182-90.
- Haskell, W.L., (2007) Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association, 116:1081-1093
- Irazusta A., Gil S., Ruiz F., Gondra J., Jauregi A., Irazusta J., Gil J. (2006) Exercise, physical fitness, and dietary habits of first-year female nursing students. *Biol Res Nurs.* 2006 Jan;7(3):175-86.
- Karaca, A., Turnagöl, H.H. (2007) Çalışan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliği Ve Geçerliliği. *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 18 (2), 68-84
- Khalaf, A., Ekblom, Ö., Kowalski, J., Berggren, V., Westergren, A., Al-Hazzaa, H. (2013). Female University Students' Physical Activity Levels and Associated Factors—A Cross-Sectional Study in Southwestern Saudi Arabia. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 10, 3502-3517.
- Korkmaz, H.Ş., Arabacı, R. (2009) Study on the physical activity level of Turkish womens. *E-Journal of New World Sciences Academy.* e-Journal of New World Sciences Academy, 4(2).
- Korkmaz, H.Ş., Deniz, M. (2013) Yetişkinlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Sports Sciences*, 8(3), 46-56.
- Maaroos J., Landör A. (2001) Anthropometric indices and physical fitness in university undergraduates with different physical activity. *Anthropol Anz.* 2001 Jun;59(2):157-63.
- Öztürk M. Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. [Bilim Uzmanlığı Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2005.
- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al.(1995) Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 273:402-7.
- Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce İD, Tokgözoğlu L. (2006) Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arş - Arch Turk Soc Cardiol*, 34:3;166-172.
- Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Tez, Ö., Zerengök, D., Güzel, P., Özbey, S. (2014) Lise Eğitimi Alan Genç Erişkinlerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklarının İncelenmesi (Manisa İli Örneği) *International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue 1*, 496-510.

---

© Copyright of Journal of Current Researches on Educational Studies is the property of Strategic Research Academy and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.