

Bölüm 4

COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE BESLENME ALIŞKANLIKLARI DURUMLARININ İNCELENMESİ¹

Furkan GÜLÜM²

Eser AĞGÖN³

GİRİŞ

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının bireyin istemi doğrultusunda kasılıp gevşeme yaparak enerji harcamasıyla ortaya çıkan bedensel hareketlerdir (Demirbaş, 2021)

Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivitelerin sağlık yönünden faydaları oldukça fazladır. Sistemli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin, iskelet kas sistemine, iç salgı bezlerinin üretimine, bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesine, solunum sistemine, büyüme ve gelişmeye vücuttaki bütün sistemlerin bozulmasını önleyerek açılım yapmasını sağlar (Caner & ark., 2020)

Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi

Fiziksel aktivitenin şiddeti, vücut ağırlığı veya istirahat metabolizması ile ilgili olarak tüketilen enerji miktarı ve en yüksek başarımla ilgili bir değerdir. Müzik eşliğinde yapılan (aerobik egzersiz) egzersiz eğitimleri için tanımlanan şiddet, egzersiz sırasında kullanılan vücut tarafından kullanılan en yüksek miktardaki oksijen alımının yüzdesi, nabzın dakikada atım sayısının yüzdesi, oksijen taşıma yüzdesi olarak belirlenir(Seçer, 2019).

¹ Bu araştırma Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında 2022 yılında aynı isimle sunulan yüksek lisans tezinin bir bölümünden oluşturulmuştur.

² Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Uzundere ÇPAL, furkanqulum@gmail.com

³ Doç. Dr., Spor Bilimleri Fakültesi, eaggon@erzincan.edu.tr

KAYNAKLAR

- Açık, B., Koç, T., Uslu, O. (2021) Teknoloji Kullanım Alışkanlıkları Açısından Covid 19'un Teknoloji Bağımlılığına Etkisi. Yorum-Yönetim-Yöntem Uluslararası Yönetim-Ekonomi Ve Felsefe Dergisi, 9(2) 113-124.
- Ağırbaş, O., Keyf, E., Aggon, E., & Ozan, M. (2019). Nutrition Knowledge Levels of Male Boxers in Junior Category. Journal of Education and Training Studies, 7(2), 46-50.
- Aksoy, F. (2018) Kapalı Ceza İnfaz Kurumlarında Kalan Tutuklu/Hükümlülerin Fiziksel Uygunluk Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Gaziantep İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Aksu, E. (2018) Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Akademik Başarı Ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, G. (2021). Farklı Branşlardaki Faal Antrenörlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Bıdıl, S. (2020). Badminton Sporcularının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeyinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozdağ, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büyük, A., Topçu, S. (2015). İki Farklı İlkokulda Okuyan Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktiviteleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 5(1), 10-15.
- Caner, G., Ünal, M., Apaydın, Z., (2020). COVID-19 Hastalığı Ve Ev Egzersizlerinin Önemi. Journal of Medical Sciences. Derleme, 1(3) 25-33
- Küçükçankurtaran, S., Özdoğan, Y. (2021). Koronavirüs Hastalığı'nın Yetişkinlerin Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumuna Etkisi; COVID-19 Ve Beslenme. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 11(3), 318-324.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., at al. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. Medicine & Science in Sports & Exercise. 35(8), 1381-1395.
- Çakır, E., Karaağaç, G. (2021). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları Ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(3), 1302-2040.
- Demir, K. (2019). Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Demirbaş, T. (2021) Covid-19 Pandemi Sürecinde Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Ve Sağlık Algısı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Garipoğlu, G., ve Bozar, N. (2020). Covid-19 Salgınında Sosyal İzolasyonda Olan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişiklikler. *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*, 6(6), 100-113.
- 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.
- Gençalp, D. K. (2020). COVID-19 Salgını Döneminde İlk Ve Acil Yardım Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi. *Paramedik Ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1-15.
- Goloğly, S. (2009). Fen Eğitiminde Sosyo-Bilimsel Aktivitelerle Karar Verme Becerilerinin Geliştirilmesi: Dengeli Beslenme. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Gün, A., & Ağırbaş, O. (2019). The Relationship between Exercise Addiction, Physical Activity Level and Body Mass Index of the Students Who Are Studying at Physical Education and Sports College. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 50-55.
- Houshyari, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarının Ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kalafat, T., Kıncal, R.Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyet Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keskin, K., Alpkaya, U., Çubuk, A., Öztürk, Y., (2017). 12 – 14 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 1303-1414.
- Korkmaz, N.H. (2010). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2).
- Ocak, İ. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özel, A., Kayıkcı, B. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatımı.(2) Ankara: Yediiklim. (2021).
- Ölçücü, B., Vatansver, Ş., Özcan, G., Çelik, A., Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Depresyon Ve Anksiyete İlişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 298.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği Ve Güvenirliği Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi,
- Parlaktaş, Y. (2018). Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

- Polat, O. (2018) Polis Memurlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Sağınç, S. (2019). Ev Hanımlarının Fiziksel Aktivite Ve Oturma Sürelerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Seçer, E., (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Sürme, M. (2020). Turizm ve Covid-19 .Ankara: İksad Yayınevi.
- TÜİK (2021). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2021. (04.02.2022 tarihinde https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-SonucLari-2021-45500&dil=1_adresinden_ulaşilmiştir).
- Türkoğlu, E. (2021). Yetişkin Bireylerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ile Uyku Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). The relationship between body image and eating attitudes of secondary school students. TAF Preventive Medicine Bulletin, 12(5), 519-528.
- Üçok, K., Genç, A., Şener, Ü., Akkaya, M., Mollaoğlu, H. (2011). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Araştırılması. Avrupa Temel Tıp Bilimleri Dergisi, 46(1), 283-291.
- Vançelik, S., Gürsel Önal, S., Güraksın, A., Beyhun, E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(4), 242-248.
- Yaman, İ. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ve İnaktivite Durumlarının Yaşa Ve Cinsiyete Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yücel, G., Muz, G. (2021). COVID-19 Pandemisinin Yetişkinlerin Diyet Davranışları, Fiziksel Aktivite Ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi. 1(1), 33-38.
- WHO (2020). Food And Nutrition Tips During Self-Quarantin. Erişim Tarihi: 2. 5.2020.