

6. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ ve FİZİKSEL AKTİVİTE

Hilal KILINÇ BOZ ¹

GİRİŞ

Günümüz de sağlığa bakış açısı; birey, aile ve toplumun sağlığını koruyan, sürdüren ve geliştiren sağlık merkezli bakım yaklaşımını desteklemektedir. Bu bakış açısı bireyin iyilik halini koruyacak, sürdürecekt ve geliştirecek davranışlar kazanması ve kendi sağlığına ilişkin doğru kararlar almasını amaçlamıştır (Yalçınkaya ve ark., 2007).

Üniversite hayatı, bireysel yaşamda önemli değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Üniversite eğitimi mesleki eğitim dışında kişisel gelişim, bireysel yaşam ve davranışlarda değişikliklere yol açar. Bu değişiklik özellikle sağlık sektöründeki tutum ve davranışlar açısından önemlidir, çünkü öğrencilerin yaşam kalitesi düzeyleri ve sağlıkla ilişkili tutumları gelecekte kendisini, ailesini ve toplumu etkilemektedir (Karaman ve ark. 2017).

Sağlık kavramı, sağlığın korunması ve sağlığın geliştirilmesi ile ilgili davranışların tümüne verilen ad olarak tanımlanmaktadır. Sağlığın daha iyiye götürülmesi sadece herhangi bir hastalık ya da bozukluğu önlemek olmayıp, bireyin genel sağlık ve iyilik

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniv, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, hilal-kilinc@msn.com

KAYNAKLAR

- Abolfotouh, M. A., Bassiouni, F. A., Mounir, G. M., & Fayyad, R. C. (2007). Health-related lifestyles and risk behaviours among students living in Alexandria University Hostels.
- Al-Khawaldeh, O. (2014). Health promoting lifestyles of Jordanian university students. *International Journal of Advanced Nursing Studies*, 3(1), 27-31.
- Altun, İ. (2002). Kocaeli'nde yaşayan halkın sağlıkla ilgili tutumlarına ve sağlık yaşam biçimi davranışlarına ilişkin bir çalışma. *Sağlık ve Toplum*, 3, 41-51.
- Babaoglu, U. T., Cevizci, S., & Ozdenk, G. D. (2014). Evaluation of healthy lifestyle behaviors of female students in a public accommodation center from Kırsehir, Turkey. *Materia socio-medica*, 26(6), 372.
- Beltekin, E., & Kuyulu, İ. (2020). Examination of Exercise Addiction Levels of University Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 27(1), 116-121. DOI: 10.15314/tsed.693382
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1601-1609.
- Chiou, A. F., Hsu, S. P., & Hung, H. F. (2016). Predictors of health-promoting behaviors in Taiwanese patients with coronary artery disease. *Applied Nursing Research*, 30, 1-6.
- Church, T. (2011). Exercise in obesity, metabolic syndrome, and diabetes. *Progress in cardiovascular diseases*, 53(6), 412-418.
- Cirhinlioğlu, Z. (2010). Sağlık Sosyolojisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Dubnov, G., Brzezinski, A., & Berry, E. M. (2003). Weight control and the management of obesity after menopause: the role of physical activity. *Maturitas*, 44(2), 89-101.
- Esin, N. (1997). Endüstriyel alanda çalışan işçilerin sağlık davranışlarının saptanması ve geliştirilmesi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- Hacıhasanoğlu, R., Yıldırım, A., Karakurt, P., & Sağlam, R. (2011). Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. *International Journal of Nursing Practice*, 17(1), 43-51.
- Kagee, A., & Dixon, D. N. (2000). Worldview and health promoting behavior: A causal model. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(2), 163-179.
- Karaman, M., Bayraktar, A., Yıldız, Y., İnci, T., Zorba, E. & Yaman, M. (2017). Examination Of Life Style Behaviours Female Students Who Reside At Student Dormitories, *The Online Journal of Recreation and Sport*, 6(3).
- Lee, R. L., & Loke, A. J. Y. (2005). Health promoting behaviors and psychosocial well being of university students in Hong Kong. *Public health nursing*, 22(3), 209-220.

- Monteye, H. J. (2000). Evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. *Medicine&Science in Sports &Exercise*, 31, 137-140.
- Özkan, S., & Yılmaz, E. (2008). Hastanede çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 89-105.
- Roomaney, R., van Eeden, S., & Kagee, A. (2017). The factor structure of the Health-Promoting Lifestyle Profile II among a South African student sample. *South African Journal of Psychology*, 47(3), 389-400.
- Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, Inal Ince D, Tokgözoğlu L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*: 34(3), 166-172.
- Söyleyici, Z. S. ve Zorba, E. (2017). Examining the healthy lifestyle behaviors of university students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(3), 67-76.
- Speck, B. J. (2002). From exercise to physical activity. *Holistic Nursing Practice*, 17(1), 24-31.
- Şimşek, E., Aktuğ Z.B., Çelenk, Ç., Yılmaz, T., Top, E., Kara, E. (2014). The Evaluation of the Physical Characteristics of Football Players at the Age of 9-15 in Accordance With Age Variables. *International Journal of Science Culture and Sport*. SI(1): 460-468
- Toros, T., & Savaş, S. Sporda Yaşam Doyumu Ölçeği-"Sydö"- (Ön Çalışma). *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 17-26.
- Ünalın, D., Şenol, V., Öztürk, A., & Erkorkmaz, Ü. (2007). Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing research*.
- Yalçınkaya M., Özer F.G., Kahramanoğlu A.Y. (2007). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bilgisi*: 6(6), 409-420.
- Yang, S. C., Luo, Y. F., & Chiang, C. H. (2017). The associations among individual factors, eHealth literacy, and health-promoting lifestyles among college students. *Journal of medical Internet research*, 19(1), e15.
- Zaybak, A., & Fadilolu, Ç. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Gelistirme Davranisi ve Bu Davranisi Etkileyen Etmenlerin Belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 20(1), 77-95.