DOI No: <http://dx.doi.org/10.29228/Joh.51883>

Authenticity process is conducted by

Makale Türü: Araştırma makalesi
Geliş Tarihi: 24-06-2021
Kabul Tarihi: 19-07-2021
On-line Yayın: 31-08-2021

Article Type: Research article
Submitted: 24-06-2021
Accepted: 19-07-2021
Published Online: 31-08-2021

Atıf Bilgisi / Reference Information

Kutlu, Z., İbiş, S., Pişkin, N. E., Yavuz, G., Aka, H. & Aktuğ, Z. B. (2021). Covid-19 Salgın Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Journal of History School*, 53, 2957-2972.

COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ¹

Zeynep KUTLU², Serkan İBİŞ³, Necdet Eray PİŞKİN⁴, Gönül YAVUZ⁵, Hasan AKA⁶ & Zait Burak AKTUĞ⁷

Öz

Yapılan çalışmada COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve cinsiyetlere göre bu değişkenlerin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya Niğde Ömer Halisdemir

¹Bu Makalenin etik kurul onayı Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde 02.07.2021 tarihli ve 11 sayılı toplantısının 14 sayılı karar numarası ile alınmıştır.

²Doktorant, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, zeynepkntl@gmail.com, Orcid: 0000-0003-0439-2462

³Prof. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, serkanibis@ohu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-5154-3086

⁴Doktorant, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, n.eraypiskin@gmail.com, Orcid: 0000-0001-7255-078X

⁵Doktorant, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, gnlyvz16@gmail.com, Orcid: 0000-0003-0732-3200

⁶Dr. Öğr. Üyesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, haka@ohu.edu.tr Orcid: 0000-0003-0603-9478

⁷Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, zaktug@ohu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-5102-4331

Üniversitesi'nde eğitim-öğretim gören 338 öğrenci (kadın =170, erkek =168) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu" ile "Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu" uygulanmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson Korelasyon analizi, bu parametrelerin cinsiyetlere göre karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t -testi kullanılmıştır. Hem kadın hem de erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<,05$). Ayrıca fiziksel aktivite düzeyinin erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenirken, yaşam kalitesinde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<,05$). Sonuç olarak insanların pandemi veya farklı sebeplerle uzun süreli evde olmasını gerektiren durumlarda hareketsiz yaşamın genel sağlık üzerine olumsuz etkilerinin azaltılması için fiziksel aktivitelerle katılımlarının sağlanmasının yaşam kalitesini artıracığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Pandemi, Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi

The Effect of Physical Activity Level of University Students on Quality of Life During the COVID-19 Epidemic

Abstract

In this study, it was aimed to examine the relationship between physical activity levels and quality of life of university students during the COVID-19 pandemic and to compare these variables according to gender. 338 students (female=170, male=168) studying at Niğde Ömer Halisdemir University voluntarily participated in the study. "International Physical Activity Questionnaire Short Form" and "World Health Organization Quality of Life Scale Short Form" were applied to the participants. Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between the physical activity levels of the participants and their quality of life, and the independent sample t-test was used to compare these parameters by gender. A positive significant relationship was found between the physical activity levels of both male and female participants and the sub-dimensions of quality of life ($p<,05$). In addition, while it was determined that the level of physical activity was statistically significantly higher in favor of men, no significant difference was found between the genders in the quality of life ($p<,05$). As a conclusion, it is thought that ensuring that people participate in physical activities in order to reduce the negative effects of sedentary life on general health in situations that require people to be at home for a long time due to pandemic or other reasons will increase the quality of life.

Keywords: Covid-19, Pandemic Physical Activity, Life Quality

GİRİŞ

Çin'in Hubei Eyaleti, Wuhan Şehrinde 31 Aralık 2019'da etiyojisi bilinmeyen pnömoni vakaları ortaya çıkmıştır. Dünya Sağlık Örgütü bu vakalara yeni bir korona virüsün neden olduğunu duyurmuş ve bu yeni virüsü solunum hastalığı ile karakterize etmiştir. 2020 yılında COVID-19 olarak adlandırılan virüs, dünya çapında salgınlara neden olmuş ve pandemi olarak ilan edilmiştir (WHO, 2020). Üst solunum yolundan damlacık ile bulaşan bu hastalık, hasta kişilerin hapsirmaları ya da öksürmeleri ile ortaya saçtıkları damlacıklara diğer kişilerin elleri ile temas etmeleri ve ellerini temizlemeden ağız, burun ya da göze temas ettirmeleri sonucunda kolayca bulaşmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020; Bloch vd., 2020).

COVID-19 salgınının yayılımını kontrol altına almak için dünya genelinde eğitim kurumları geçici olarak kapatılmış, seyahat kısıtlamaları getirilmiş, sosyal izolasyon sağlanmış ve zorunlu olmadıkça evden çıkmama gibi karantina kuralları uygulanmıştır (UNESCO, 2020; Doğan ve Cengizhan, 2021). Bu kurallar neticesinde spor salonları ve fitness merkezleri kapatılmış ve açık hava aktiviteleri kısıtlanmıştır (Toresdahl ve Asif, 2020). Bu tedbirler milyonlarca insanın hayatını kurtarsa da hareket kısıtlamalarını da beraberinde getirmiştir (Carmody vd., 2020). Bu yasaklar sonucunda da fiziksel aktivite düzeyi düşük ve egzersiz alışkanlığı olmayan toplumumuzda fiziksel inaktivite seviyesi artmıştır (Caner vd., 2020). Bu hareketsiz yaşam şekli COVID-19 döneminde bağışıklık açısından olduğu gibi ileride kronik hastalıklar için de risk oluşturabilir (Korkut Gençalp, 2020). Artan fiziksel inaktivite ile bireylerde obezite, ateroskleroz, hipertansiyon, tip II diyabet, osteoporoz, iskelet kası atrofisi, sarkopeni, bağışıklık sistemi aktivasyonunda azalma, kanser görülme riskinde ve solunum sistemi hastalıklarında artış gibi birçok fiziksel rahatsızlıkların görülmesinin yanı sıra insanların yaşam kalitelerini de olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir (Caner vd., 2020; Bulguroğlu vd., 2021).

Yaşam kalitesi, kişilerin, gereksinimlerinin karşılanması, fiziksel durumları, sosyal ve ekonomik koşullardan kimseye bağımlı olmadan doyuma ulaşabilme fırsatlarını ve mutluluk algılamalarını yansıtmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü her kültürü kapsayan yaşam kalitesini; fiziksel alan, psikolojik alan, bağımsızlık seviyesi, sosyal ilişkiler, çevre ve kişisel inançlar (manevi) olarak altı alan ile belirtmiştir. Yaşam kalitesinde birden çok boyut olması, insan yaşamında psikolojik iyilik hallerinin de yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle yapılan fiziksel aktiviteler kas sistemini ve bağışıklık sistemini olumlu yönde etkilerken aynı zamanda bireyin psikolojisini de güçlendirmektedir (Demir vd., 2021; Çağlayan Tunç vd., 2020). COVID-19

pandemi sürecinde egzersiz yapan kişilerin yapmayanlara göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Çağlayan Tunç vd., 2020).

Sağlıklı yaşam ile fiziksel aktivite ilişkisi günümüzde giderek artan bir öneme sahiptir ve literatür incelendiğinde bu konuyla ilgili son yıllarda çok fazla çalışma yapılmıştır. Bozkuş vd. (2013) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışının fiziksel aktivite düzeyini belirlemede önemli bir rol oynadığını söylemişlerdir. Benzer bir çalışmada Bulguroğlu vd. (2021) pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğunu ve bu dönemde öğrencilerin depresyonla birlikte yaşam kalitelerinin de olumsuz yönde etkilendiğini belirtilmiştir. Başka bir çalışmada COVID-19 pandemisinde karantinada bulunan sağlıklı kişilerin düşük fiziksel aktiviteye sahip olduklarını ve bunun sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini etkilediği belirtilmiştir (Tural, 2020).

COVID-19 pandemisinde fiziksel aktivitenin, sağlık, bağışıklık ve yaşam kalitesini artırmada önemli bir etken olduğu bilinmektedir. Ancak kısıtlamalar, ev karantinaları, masa başında çalışmaların artması ve uzaktan eğitime geçiş ile birlikte üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite yapamadıkları düşünülmektedir. Bu düşünce ile yapılan çalışmada COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve cinsiyetlere göre bu değişkenlerin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Çalışmada nicel araştırma modellerinden tarama deseni kullanılmıştır. Nicel araştırma, var olan durumları nesnelleştirerek ölçen (Cohen vd., 2007) ve sayısal veriler ile açıklanabilir hale getiren araştırmalardır (Creswell, 2013). Tarama deseni ise, kişilerin belli özelliklerini belirlemek amacı ile (Büyüköztürk vd., 2012) var olan durumu anlamak (Ural ve Kılıç, 2013) belirlemek ve tasvir etmek (Karasar, 2014) amacıyla yapılan araştırma desendir.

Örneklem

Örneklem büyüklüğü G*Power (Sürüm 3.1.9.2, Düsseldorf, Almanya) paket programında güç=,95, α =,05 ve d =,38 alınarak hesaplanmış ve çalışmaya en az 302 kişinin katılması gerektiği bulunmuştur (Faul vd., 2009). Çalışmaya Niğde Ömer Halidemis Üniversitesi'nde eğitim öğretim gören 170'i kadın (yaş ortalaması = 21,95±3,19 yıl), 168'i erkek (yaş ortalaması = 22,87±3,31 yıl) olmak

üzere toplam 338 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu” ile “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu” uygulanmıştır. Veriler Google formlar üzerinden oluşturulmuş, Whatsapp üzerinden iletilmiştir. Araştırma için Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu’ndan yazılı izin alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Formu)

Çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerini belirlemede Craig vd. (2003) tarafından geliştirilen “International Physical Activity Questionnaire-Short Form” anketinin Öztürk (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmış hali olan “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu” kullanılmıştır. Yedi sorudan oluşan anket, son 7 gün içerisinde tek seferde en az 10 dk yapılan yürüme, orta ve yüksek şiddetli aktivitelerin kaydedilmesi ile gerçekleştirilmektedir. Dakika, gün ve yapılan aktivite türünün MET değerinin çarpımı ile “MET-dakika/hafta” olarak bir skor elde edilmektedir. <600 MET-dk/hafta inaktif, 600-3000 MET-dk/hafta düşük fiziksel aktivite, >3000 MET-dk/hafta yüksek fiziksel aktivite seviyesi olarak sınıflandırılmıştır (Craig, 2003; Öztürk, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF-TR) (Kısa Formu)

Çalışmada katılımcılara Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen ve geçerlik-güvenirliliği Eser vd. (1999) tarafından yapılan Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Beşli likert olarak hazırlanan ölçeğin 1-2. maddeleri genel sağlık alt boyutunu, 3,4,10,15,16,17,18. maddeleri fiziksel sağlık alt boyutunu, 5,6,7,11,19,26. maddeleri psikolojik sağlık alt boyutunu, 20,21,22. maddeleri sosyal ilişkiler alt boyutunu, 8,9,12,13,14,23,24,25. maddeleri çevresel sağlık alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçek Türkçe geçerlilik çalışmaları sırasında bir ulusal sorunun eklenmesiyle toplam 27 maddeden oluşmaktadır.

İstatistik Analiz

Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics for Windows (Sürüm 24.0. Armonk, NY: IBM Corp.) paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktiviteye düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların fiziksel aktiviteye düzeyleri ve yaşam kalitelerinin cinsiyetlere göre karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t - testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR VE YORUM

Tablo 1.

Fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki tablosu

			Genel Sağlık	Fiziksel Sağlık	Psikolojik Sağlık	Sosyal İlişkiler	Çevresel Sağlık	Toplam Puan
Kadın	Fiziksel	R	,129	,145	,262	,245	,056	,192
	Aktivite	p	,09	,05*	,00*	,00*	,46	,01*
	Düzeyi	N	170	170	170	170	170	170
Erkek	Fiziksel	R	,245	,225	,187	,228	,253	,270
	Aktivite	p	,00*	,00*	,01*	,00*	,00*	,00*
	Düzeyi	N	168	168	168	168	168	168

*p<,05

Tablo 1 incelendiğinde kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve yaşam kalitesi toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, çevresel sağlık ve yaşam kalitesi toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<,05).

Tablo 2.

Fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesinin cinsiyetlere göre karşılaştırılma tablosu

		N	Orta ± Ss	t	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Kadın	170	1860,14 ±1739,36	-6,345	,00*
	Erkek	168	3258,40 ±2279,24		
Genel Sağlık	Kadın	170	6,58 ±1,26	-1,297	,19
	Erkek	168	6,79 ±1,67		
Fiziksel Sağlık	Kadın	170	25,33 ±4,59	-1,890	,06
	Erkek	168	26,27 ±4,58		
Psikolojik Sağlık	Kadın	170	19,84 ±4,31	-1,155	,24
	Erkek	168	20,39 ±4,46		
Sosyal İlişkiler	Kadın	170	9,73 ±2,45	-1,149	,25
	Erkek	168	10,05 ±2,63		
Çevresel Sağlık	Kadın	170	25,90 ±5,48	-1,220	,22
	Erkek	168	26,66 ±5,97		
Toplam	Kadın	170	87,41 ±14,93	-1,640	,10
	Erkek	168	90,19 ±16,24		

*p<,05

Tablo 2 incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyinin erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşam kalitesinde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

COVID-19 küresel salgını ile mücadele kapsamında uygulanan tedbirlerin başında gelen işe gidiş geliş sayısının azaltılması, spor salonlarının kapatılması, evde izolasyon gibi karantina uygulamaları insanların günlük rutinlerini önemli ölçüde bozarak hareket kısıtlamalarını beraberinde getirmiştir (Çelik ve Yenal, 2020; Cheval vd., 2021). Karantina uygulamaları boyunca, bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin azalması ve sedanter bir yaşam tarzı benimsemeleri nedeniyle farklı fizyolojik değişimler görülmüştür. Bütün bu değişimler sonucunda bireylerin depresyona yatkınlıklarında artış ve yaşam kalitelerinde düşme meydana gelmiştir (Jurak vd., 2020; Stockwell vd., 2021; Cihan ve Pirinççi, 2020). Buradan hareketle yapılan çalışmanın amacı, COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve cinsiyetlere göre bu değişkenlerin karşılaştırılmasıdır.

Bu çalışmada hem kadın hem de erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve yaşam kalitesi toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturabilmeleri için hayatlarına yeterli ve düzenli fiziksel aktivite eklemeleri gerektiği; aktif yaşam biçimi ile birlikte fiziksel sağlığın ve yaşam kalitesinin arttığı bilinmektedir (Mayer vd., 2020; Dinç vd., 2018; Kalaycı vd., 2021). Schuch vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada günde 30 dakikadan fazla orta ya da yüksek şiddetli fiziksel aktivite veya günde 15 dakikadan fazla yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapan bireylerin depresif ve kaygı semptomlarında azalma olduğu; ileri düzeyde sedanter yaşam tarzı benimseyenlerde ise yaygın depresif belirtiler gösterme eğiliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur. 702 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen benzer bir çalışmada Demirel ve Erol (2020) yüksek fiziksel aktivite seviyesinin psikolojik iyilik halini artırdığını belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyesi ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Elmas vd. 2021). Dolayısıyla pandemi gibi insanların fiziksel ve psikolojik yönden kısıtlandığı süreçlerde bireylerin zihinsel sağlığının sürdürülmesi ve yaşam kalitesinin artırılması için fiziksel aktivitelere katılımlarının büyük önem taşıdığı

düşünülmektedir. Bu süreçte spor salonlarının kapatılması, fiziksel aktiviteyi küresel olarak azaltmış ve özellikle gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına bağlı olarak stresli durumlar meydana gelerek yaşam kalitesi düşmüştür (Wilke vd., 2021; Okuyama vd., 2021). Bulguroğlu vd. (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada COVID-19 pandemisi esnasında fiziksel aktivite seviyesi ile yaşam kalitelerinin birbiri ile pozitif yönlü ilişki gösterdiğini, azalan fiziksel aktivite ile birlikte öğrencilerin yaşamdan aldıkları memnuniyet seviyelerinin düştüğünü ve depresif belirtilerin görülme sıklığının da arttığını tespit etmişlerdir. Yıldırım vd. (2019) ise yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde yapılan fiziksel aktivitenin yaşam düzeyini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Ancak pandemi döneminde bireylerin fiziksel düzeylerinde önemli bir azalma olduğu hatta bireylerin aktiviteyi hayatlarından tamamen çıkardıkları yönünde sonuçlar bulunmuştur. Bu çalışmalarda ayrıca bireylerin oturma sürelerinde ve sağlıkla ilgili kaygı düzeylerinde artışın yanı sıra fiziksel ve psikolojik yakınmalarında da artış meydana geldiği söylenmiştir (Berk vd., 2021; Öncen vd., 2020). Çağlayan Tunç vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada gerek salgın zamanında gerekse normal zamanda yapılan fiziksel aktivitelerin yaşam kalitesini artırdığı ve salgın döneminde egzersiz yapan bireylerin yaşam kalitelerinin yapmayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Salgın sürecinde ve sonrasında bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarının değiştiği (Tatar, 2021) ve evde kalınan sürenin uzaması sonucunda oluşan sedanter yaşam tarzının birçok hastalığı tetiklediği belirtilmiştir (Tural, 2020). Bu dönemde yapılan fiziksel aktivitelerin COVID-19'a karşı bağışıklık sistemini güçlendirmede veya hastalığın şiddetini kısmen azaltmada hatta salgın sonrası yaşamın daha sağlıklı ve uzun olabilmesinde oldukça önemli olduğu ortaya konulmuştur (Çelik ve Yenal, 2020; Kartal vd., 2020; Tavakol vd., 2021).

Yukarıda belirtilen çalışmaların odak noktası sonuçlarımızı destekler nitelikte karantina sürecinde fiziksel aktivite yapan bireylerin yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu şeklindedir. Pandemi gibi bireylerin yaşam tarzını değiştiren süreçlerden kaynaklanan olumsuz durumların en aza indirebilmesinde yapılacak düzenli fiziksel aktivitelerin hayati öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Nitekim karantina döneminde yapılan düzenli fiziksel aktivitelerin bireylerin yaşam kalitesi alanlarının tümü ile ilişkili olduğu görülmektedir (Berk vd., 2021; Slimani vd., 2020).

Çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitelerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması sonuçlarına göre erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenirken, yaşam kalitesi değişkeninde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı

tespit edilmiştir ($p<.05$). Benzer bir çalışmada Genç vd. (2021), erkeklerin orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite seviyelerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Aynı çalışmada egzersiz yapan erkeklerin yaşam kalitelerinin de kadınlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise erkeklerin kadınlara kıyasla hem karantina öncesinde hem de karantina sırasında daha yüksek düzeyde enerji harcadıkları tespit edilmiştir (Franco vd., 2021). Kırbaş (2020) tarafından yapılan bir çalışmada erkeklerin fiziksel sağlık skorunun, kadınların ise mental sağlık skorunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada korona virüs salgını sürecinde cinsiyetler arası yaşam kalitesi puanlarının erkeklerde (15,05) kadınlardan (13,63) daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Yazıcı ve İmamoğlu, 2021). Berk vd. (2021) yaptığı çalışmada erkeklerin yaşam kalitesinin kadınlara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu söylemiştir.

Yukarıda belirtilen çalışmalarda sonuçlarımızı destekler nitelikte erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Yaşam kalitesinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında ise çalışmamızla yukarıda belirtilen çalışmalar arasında çelişkili sonuçlar olduğu bu durumun ise katılımcıların yaş, eğitim düzeyi ve sosyal çevre gibi farklı özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak hem kadın hem de erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenirken, yaşam kalitesinde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. İnsanların pandemi veya farklı bir sebeple uzun süreli evde olmasını gerektiren durumlarda artan hareketsiz yaşamın genel sağlık üzerine olumsuz etkilerinin azaltılmasında bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarının sağlanmasının hayati öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi için en önemli unsurlardan birisinin de insanların fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA / REFERENCES

Berk, Y., Öner, S., & Sarıkaya, M., (2021). Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine duygudurum üzerine etkisinin incelenmesi. *Roll Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-64.

- Bloch, W., Halle, M., & Steinacker, J. M. (2020). Sport in zeiten von corona. *Dtsch Z Sportmed*, 71, 83-84.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., & Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49-65. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjscs/issue/8659/108013>
- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., & Özaslan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2): 306-311 12(2).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (12. Baskı). Pegem.
- Caner, Z. G., Ünal, M., Apaydın, Z., Dağ, A., Okur, Ş., Kara, E., vd. (2020). Covid-19 hastalığı ve ev egzersizlerinin önemi. *Journal of Medical Sciences*, 1(3), 25-33.
- Carmody, S., Murray, A., Borodina, M., Goutteborge, V., & Massey, A. (2020). When can professional sport recommence safely during the covid-19 pandemic? Risk assessment and factors to consider. *British Journal of Sports Medicine*, 54(16), 946–948. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102539>
- Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., et al. (2021). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (covid-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of Sports Sciences*, 39(6), 699–704. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841396>
- Cihan, E., & Şahbaz Pirinççi, C. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde genç popülasyonun yaşam kalitesinin fiziksel aktivite seviyesi ve depresyon düzeyi ile ilişkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 1(Covid-19 Özel), 41-53. <https://dergipark.org.tr/pub/ssd/issue/57170/761644>
- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K., & Morrison, R. B. (2007). *Research Methods In Education*. Routledge.

- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage publications.
- Çağlayan Tunç, A., Zorba, E., & Çingöz, Y. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 127-135. <https://dergipark.org.tr/pub/intjces/issue/55238/749857>
- Çelik, F., & Yenal, T. (2020). Covid-19 ve hareketsiz yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 249-259.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.
- Demirer, İ., & Erol, S. (2020). The relationships between university students' physical activity levels, insomnia and psychological well-being. *Journal of Psychiatric Nursing*, 11(3), 201-211.
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreatsyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbusbed/issue/41981/472529>
- Doğan, A. A., & Cengizhan, P. A. (2021). Social insulation during COVID-19: The importance of physical activity. *Spor Hekimliği Dergisi*, 56(1), 051-055.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17. <https://dergipark.org.tr/pub/sportive/issue/60562/733503>
- Eser, S., Fidaner, H., Fidaner, C., Elbi, H., Eser, E., & Göker, E., (1999). Yaşam kalitesinin ölçülmesi WHOQOL 100 ve WHOQOL-BREF. *Psikiyatri Psikoloji. Psikofarmakoloji Dergisi*, 3(7), 5-13.

- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160.
- Franco, I., Bianco, A., Bonfiglio, C., Sorino, P., Mirizzi, A., Campanella, A., et al. (2021). Decreased levels of physical activity: results from a cross-sectional study in southern Italy during the covid-19 lockdown. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(2), 294-300. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11536-6>
- 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(3), 145-150. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kocatepetip/issue/17410/182315>
- Jurak, G., Morrison, S. A., Leskošek, B., Kovač, M., Hadžić, V., Vodičar, J., et al. (2020). Physical activity recommendations during the coronavirus disease-2019 virus outbreak. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 325-327. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.003>
- Kalaycı, M., Güleroglu, F., Gönültaş, B., & Kalaycı, M. (2021). Covid-19 pandemisinde fiziksel aktivite ve egzersizin önemi. *Germanica Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 30-40. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/germenica/issue/61307/914853>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel.
- Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H. (2020). Covid-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3 (Covid-19 Özel Sayı), 149-155. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/avrasyasbd/issue/56010/747805>
- Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 213-224. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/55461/732596>
- Korkut Gençalp, D. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1-15. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pashid/issue/54395/730372>
- Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M., et al. (2020). Changes in physical activity and sedentary behavior in response to

- covid-19 and their associations with mental health in 3052 US adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186469>
- Okuyama, J., Seto, S., Fukuda, Y., Funakoshi, S., Amae, S., Onobe, J., et al. (2021). Mental health and physical activity among children and adolescents during the covid-19 pandemic. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 253(3), 203–215. <https://doi.org/10.1620/tjem.253.203>
- Öncen, S., Aydın, S., & Molla, E. (2020). Covid-19 pandemisi döneminde sokağa çıkma sınırlaması olan ve olmayan illerde yaşayan spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(6), 739-749 15(6).
- Öztürk, M. (2005). A research on reliability and validity of international physical activity questionnaire and determination of physical activity level in university students (Master's Thesis). Hacettepe University, Health Sciences Institute.
- Schuch, F. B., Bulzing, R. A., Meyer, J., Vancampfort, D., Firth, J., Stubbs, B., et al. (2020). Associations of moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Brazil. *Psychiatry research*, 292, 113339.
- Slimani, M., Paravlic, A., Mbarek, F., Bragazzi, N. L., & Tod, D. (2020). The relationship between physical activity and quality of life during the confinement induced by covid-19 outbreak: a pilot study in Tunisia. *Frontiers in Psychology*, 11, 1882. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01882>
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., et al. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the covid-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e000960.
- Tatar, A. (2021). Covid-19 virüsünün neden olduğu salgının bireylerin günlük alışkanlık ve rutinleri üzerindeki etkisi. *Journal of International Social Research*, 14(77), 682–696. <https://doi.org/10.17719/jisr.11604>
- Tavakol, Z., Ghannadi, S., Tabesh, M. R., Halabchi, F., Noormohammadpour, P., Akbarpour, S., et al. (2021). Relationship between physical activity,

- healthy lifestyle and COVID-19 disease severity; a cross-sectional study. *Journal of Public Health*, 1-9.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2020). Covid-19 (sars-cov-2 enfeksiyonu) genel bilgiler, epidemiyoloji ve tanı.
<https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39551/0/covid19rehberigenelbilgiler-epidemiyojivetanipdf.pdf>, Erişim tarihi: 01.06.2021
- Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). Coronavirus disease 2019 (covid-19): Considerations for the competitive athlete. *Sports Health*, 12(3), 221–224.
<https://doi.org/10.1177/1941738120918876>
- Tural, E. (2020). Covid-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13 (Covid-19 Özel Sayı), 10-18.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/vansaglik/issue/56982/738909>
- UNESCO 2020 Education: From disruption to recovery.
<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> Erişim tarihi: 20.05.2021
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Detay.
- Wilke, J., Mohr, L., Tenforde, A. S., Edouard, P., Fossati, C., González-Gross, M., et al. (2021). A pandemic within the pandemic? Physical activity levels substantially decreased in countries affected by COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2235.
- World Health Organization (2020). Coronavirus disease (COVID-19) Timeline: WHO's COVID-19 response.
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/interactive-timeline> Erişim tarihi: 29.05.2021
- Yazıcı, Y. & İmamoğlu, O. (2021). Korona virüs salgını sürecinde yaşam kalitesi ve anksiyete durumlarının araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 146-155.
- Yıldırım, D. İ., Yıldırım, A., & Eryılmaz, M. A. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Çukurova Medical Journal*, 44(2), 325-333.

EXTENDED ABSTRACT

Quarantine practices such as reducing the number of commuting trips, closing gyms, and isolation at home, which are among the measures implemented within the scope of combating the COVID-19 global epidemic, significantly disrupted people's daily routines and brought about movement restrictions (Çelik and Yenil, 2020; Cheval et al., 2020). During the quarantine practices, different physiological changes have been observed due to the decrease in the physical activity levels of the individuals and their adopting a sedentary lifestyle. As a result of all these changes, an increase in the susceptibility of individuals to depression and a decrease in their quality of life have occurred (Jurak et al., 2020; Stockwell et al., 2021; Cihan and Pirinççi, 2020). From this point of view, the aim of the study is to examine the relationship between university students' physical activity levels and their quality of life in the COVID-19 pandemic and to compare these variables according to gender. A total of 338 students, 170 female (mean age = 21,95±3,19 years), 168 male (mean age = 22,87±3,31 years) studying at Niğde Ömer Halisdemir University participated voluntarily. "International Physical Activity Questionnaire -Short Form" and "World Health Organization Quality of Life Scale Short Form" were applied to the participants. The data was created over Google forms and transmitted via Whatsapp. Written permission was obtained from the Niğde Ömer Halisdemir University Ethics Committee for the research. IBM SPSS 24.0 program was used in the analysis of the data. The relationship between the physical activity levels of the participants and their quality of life was determined by Pearson Correlation analysis. In addition, the independent sample t-test was used to compare the physical activity levels and quality of life of the participants by gender. In the study, the level of significance was accepted as $p<,05$. As a result of the statistical analysis, a positive and significant relationship was determined between the physical activity levels of the female participants and the total score of physical health, psychological health, social relations and quality of life. A positive and significant relationship was found between the physical activity levels of male participants and the total score of general health, physical health, psychological health, social relations, environmental health and quality of life ($p<,05$). In addition, it was determined that the level of physical activity was statistically significantly higher in favor of men. No significant difference was found between the genders in the quality of life ($p<,05$). As a result, a positive and significant relationship was found between the physical activity levels of both male and female participants and the sub-dimensions of quality of life. In addition, it was determined that the physical activity levels of the participants were statistically significantly higher in favor of men, while there was no significant difference in

the quality of life between the genders. It is thought that ensuring the participation of individuals in physical activities is of vital importance in reducing the negative effects of increased sedentary life on general health in situations that require people to be at home for a long time due to a pandemic or other reasons. It can be said that one of the most important factors for maintaining a healthy life is to increase the physical activity level of people.