

FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ DAVRANIŞI: KESİTSEL BİR ÇALIŞMA

Nilay ARMAN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, nilayarman@iuc.edu.tr, İstanbul/Türkiye, 0000-0002-0830-6595

Ayşenur NAMLI

İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, ayseur.namli@kent.edu.tr, İstanbul/Türkiye, 0000-0002-1660-922X

Tuğba ÇİVİ KARAASLAN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, tugba.civi@iuc.edu.tr, İstanbul/Türkiye, 0000-0002-8237-9290

Öz

Bu çalışmanın amacı, İstanbul'da bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (FTR) bölümünde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz davranışını incelemektir. Araştırma kesitsel ve tanımlayıcı tipte gerçekleştirilmiş olup çalışmaya 77 birinci sınıf FTR öğrencisi (56 kadın ve 21 erkek) dahil edildi. Öğrencilerin egzersiz alışkanlıkları ve demografik bilgileri "Google Forms" ile oluşturulan bir anket ile sorgulandı. Ayrıca egzersiz davranışını belirlemek için Egzersiz Aşamaları Değişim Ölçeği Kısa Formu (EADÖ-KF), Egzersiz Öz-Etkinlik Ölçeği (EEÖ) ve Egzersiz Karar Verme Dengesi Ölçeği (EKVDÖ) kullanıldı. Fiziksel aktivite düzeyi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu (UFAA-KF) ile değerlendirildi. Öğrencilerin yaş ortalamaları $19,70 \pm 2,4$ yıl idi. Öğrencilerin %9,1'i düzenli egzersiz yaptığını, %77,9'u sağlığından memnun olduğunu bildirdi. EADÖ-KF'nin beş davranış aşamasına göre, öğrencilerin %2,6'si "devam ettirme", %15,6'sı "hareket", %42,9'si "hazırlık", %33,8'si "düşünme" ve %5,2'si "düşünmeme" aşamasında olduğunu bildirdi. EEÖ ve EKVDÖ skorlarının ortalamaları sırasıyla $10,01 \pm 1,88$ ve $4,16 \pm 2,32$ idi. Öğrencilerin %97,4'ü EKVDÖ'ye göre "egzersiz ile ilgili pozitif algı" bildirdi. UFAA-KF'ye göre öğrencilerin %14,3'ü düşük, %72,7'si orta ve %13'ü ise yüksek fiziksel aktivite seviyesinde idi. UFAA-KF toplam puanı ile EKVDÖ-Genel ve EEÖ skorları arasında anlamlı pozitif korelasyon bulundu ($p < 0,05$). Çalışmanın sonuçlarına göre FTR öğrencilerinin çoğunluğunun egzersiz ile ilgili pozitif algısı olmasına rağmen egzersize düşük aşamada katılım gösterdiği, egzersiz öz-yeterlilik oranının düşük olduğu ve egzersiz öz-yeterliliğinin fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu gözlemlendi. Mesleği tanımaya yeni başlayan birinci sınıf öğrencilerinde egzersiz davranışının tanımlanması, yaşam boyu egzersiz alışkanlığı kazandırılmasının önemli bir adımdır. Bu sonuçlara göre; gelecekteki çalışmalarda, öğrencilerde egzersizin potansiyel kolaylaştırıcıları ve engelleri uzun vadede takip edilerek araştırması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Davranışı, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Egzersiz, Fiziksel Aktivite, Egzersiz Öz-Etkinlik.

EXERCISE BEHAVIOR OF PHYSIOTHERAPY AND REHABILITATION STUDENTS: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Abstract

The aim of this study was to examine the exercise behavior of the students of the Physiotherapy and Rehabilitation (PT) Department studying at Istanbul University-Cerrahpaşa. 77 1st grade PT students (56 females, 21 males) were included in this study. Students' sports habits and demographic information were questioned by a questionnaire. Exercise Stages Change Scale-Short Form (ESCS-SF), Exercise Self-Efficacy Scale (ESES) and Exercise Decision-Making Balance Scale (EDMBS) for exercise behavior and International Physical Activity Assessment Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) for physical activity were used. The mean age of the students was $19,70 \pm 2,4$ years. 9.1% of students reported that they do exercises regularly. Distribution of students according to 5-behavioral stages of ESCS-SF: 2.6% "continuation", 15.6% "movement", 42.9% "preparation", 33.8% "thinking" and 5.2% "not thinking". The mean scores of ESES and EDMBS were 10.01 ± 1.88 and 4.16 ± 2.32 . 97.4% of them reported a positive perception of exercise. 14.3% of them were low, 72.7% were moderate, and 13% were high level of physical activity. A significant positive correlation was found between IPAQ-SF total score and EDMBS -General and ESES Scores ($p < 0.05$). Although the majority of the PT students had a positive perception of exercise, it was observed that they participated in exercise at a low level, according to the results of the study. Exercise self-efficacy was low and exercise self-efficacy was related to physical activity. We think that it is an important step to define students' exercise behavior and to gain a lifelong exercise habit.

Keywords: Exercise Behavior, Physiotherapy and Rehabilitation, Exercise, Physical Activity, Exercise Self-Efficacy.

1. GİRİŞ

Egzersiz fiziksel uygunluk bileşenlerinden bir veya birden çok bileşenin geliştirilmesi veya korunması alanında planlı, yapılandırılmış, tekrarlayıcı ve belirli bir amaca yönelik fiziksel aktivitelerdir (1). Egzersizin fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel sağlık üzerine pek çok olumlu etkisinin olduğu bildirilmiştir. Egzersizin yararları düşünüldüğünde bireylerin sağlığını geliştirmek ve korumak için egzersiz çok önemli hale gelmektedir (2). Bireylerin motivasyon desteği ile birlikte egzersiz faaliyetlerine katıldıklarında, ortaya çıkan sonuçlara bireysel olarak değer verdiği ve daha yüksek kalitede egzersiz davranışları sergiledikleri bulundu (3).

Teknolojinin ilerlemesi ve modernleşmeyle birlikte yaşam tarzı her nesilde ama özellikle genç yaş gruplarında değişmektedir. Yaşam tarzında meydana gelen değişiklikler sadece iletişim, etkileşim anlamında değil, aynı zamanda fiziksel aktivitenin sıklığı, yoğunluğu, fiziksel ve zihinsel sağlıkta da meydana gelmektedir (4). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli olmadığı ve üniversite öğrencileri arasında fiziksel hareketsizliğin ciddi bir sağlık sorunu olduğu literatürde vurgulanmaktadır (5). Leslie ve ark. üniversite öğrencilerinin yalnızca %60'ının yeterince aktif olduğunu saptamışlardır (6).

Üniversite öğrencilerinde fiziksel hareketsizlik birçok sağlık problemine sebep olmaktadır. Erken dönemlerde edinilen davranışların genellikle ilerleyen yaşlarda da devam ettiği ifade edilmektedir. Bu nedenle, hem sedanter yaşam tarzları yerleşmeden önce fiziksel aktiviteyi teşvik etmek hem de hareketsiz bireylerde sağlık yararları elde etmek için gerekli düzeyde egzersiz ve fiziksel aktifliği sağlamak için etkili müdahalelerin gerekli olduğu açıktır (7). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersiz davranışlarının belirlenmesi, üniversite öğrencilerindeki mevcut sorunun boyutu ve sağlıkla ilgili bu davranışa müdahale etmenin önemi hakkında değerli bilgiler sağlamaktadır (5). Farklı bölümlerde okuyan öğrenciler arasında yapılan çalışmalar beden eğitimi ve spor yüksekokulları lehinde sonuçları ortaya koymakta, diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinde ise egzersiz yapma düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (8). Bu nedenle egzersiz davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin saptanması önemlidir.

Sağlık bilimleri alanında eğitim gören öğrenciler eğitim süreçlerinden itibaren toplumda sağlık adına farkındalık oluşturmaya başlamaktadırlar. Literatürde sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlık davranışı ile ilgili çalışmalar yer almaktadır (9). Ancak egzersiz yapma davranışlarının değerlendirilmesine yönelik çalışmalar yetersiz olmasına rağmen egzersizin önemi giderek artmaktadır. Fizyoterapistlerin ve diğer sağlık çalışanlarının, bireylere/topluma yönelik egzersiz davranışlarını geliştirme programlarında, egzersiz davranışlarının belirlenmesi ve girişimlerin etkisinin değerlendirmesinde yararlanmak üzere veri toplama araçlarının geliştirilmesine gereksinim bulunmaktadır. Teoriler üstü modelden temel alan egzersiz davranışını değerlendirmeye yönelik geliştirilen ölçeklerin Türk toplumunda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir ölçekler olduğu bildirilmektedir (10).

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (FTR) bölümü öğrencileri mezun oldukları zaman sağlık ekibi içindeki görevleri kapsamında bireyin, ailenin ve toplumun sağlığını koruma, geliştirme ve hastalık halinde iyileştirme amacına yönelik rehabilitasyon hizmetlerinin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesinden sorumlu üyeler olacaklardır. Bu önemli görev ve sorumlulukları yerine getirebilmeleri için ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı bir yapıya sahip olmaları gerekmektedir. Fizyoterapistlerin FTR lisans eğitimi programlarında fiziksel aktivite ve egzersiz hem uygulamalı hemde teorik olarak yer almaktadır (11). Bu nedenle mesleki açıdan da düşünüldüğünde FTR öğrencilerinin egzersiz davranışları ve fiziksel aktivite seviyeleri oldukça önemlidir. Buradan yola çıkarak araştırmanın amacı, mesleği tanımaya yeni başlayan FTR birinci sınıf öğrencilerinin teorilerüstü modele dayalı olarak egzersiz davranışını incelemek ve fiziksel aktivite düzeyini belirlemek idi.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Tipi

Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tipte yapıldı.

2.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Fakültesi FTR bölümünde Aralık 2018-Ocak 2019 tarihleri arasında yapıldı.

2.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi FTR bölümünde öğrenim gören 112 birinci sınıf öğrencisi oluşturdu. Veriler Aralık 2018-Ocak 2019 tarihleri arasında toplandı. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan 82 öğrenci araştırmanın örneklemi oluşturdu ve evrenin %73,21'ine ulaşıldı. FTR birinci sınıf öğrencilerinden 5'i yaşı 25 yaştan büyük olduğu için çalışma kapsamından çıkarıldı.

2.4. Veri Toplama Araçları

FTR öğrencilerinin spor alışkanlıkları ve yaş, cinsiyet gibi demografik bilgileri "Google Forms" ile oluşturulan demografik bilgi formu ile sorgulandı. Ayrıca egzersiz davranışını belirlemek için Egzersiz Aşamaları Değişim Ölçeği Kısa Formu (EADÖ-KF), Egzersiz Öz-Etkililik Ölçeği (EEÖ) ve Egzersiz Karar Verme Dengesi Ölçeği (EKVDÖ) kullanıldı. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi-Kısa Formu (UFAA-KF) ile değerlendirildi.

2.4.1. Demografik Bilgi Formu

Bilgi Formu, öğrencilerin boyu, kilosu, yaşı, cinsiyeti, sigara kullanım durumu, egzersiz alışkanlıkları (düzenli egzersiz yapma durumu, haftada kaç gün ve günde kaç saat egzersiz yaptığı) ve sağlıklarından memnun olma durumunu değerlendirmeye yönelik 9 sorudan oluştu. Veriler, "Google Forms" ile oluşturulan bilgi formu ile kayıt edildi.

2.4.2. Egzersiz Değişim Aşamaları Kısa Soru Formu (EADÖ-KF)

Marcus ve ark. tarafından egzersize uyarlanan EADÖ-KF beş sorudan oluştu. Kısa soru Formu'na göre katılımcı bireyden şimdiki egzersiz düzeyine uyan bu beş durumdan sadece bir tanesini seçmesi istenmektedir. Bu sorular bireyin içinde bulunduğu değişim aşamasını ortaya koymaktadır (12). EADÖ-KF beş aşaması aşağıda yer almaktadır:

Düşünme öncesi: Bu aşamada bireyler gelecek altı ay içerisinde harekete geçme düşüncesi içerisinde değildir.

Düşünme: Bu aşamada bireyler gelecek altı ay içerisinde değişim göstermek istedikleri düşüncesi içerisinde dirler.

Hazırlık: Bu aşamada bireyler değişime hazır olduğuna karar verir.

Hareket: Bu aşamada bireyler son altı ay içerisinde hayat tarzlarında önemli değişiklikler yapmışlardır.

Sürdürme: Bu aşamada bireyler kazandıkları alışkanlıkları koruma çabası içerisinde dir (13).

2.4.3. Egzersiz Öz-Etkililik Ölçeği (EEÖ)

Egzersiz Öz-Etkililik Ölçeği (EEÖ) bireylerin değişik durumlarda egzersiz davranışını kontrol edebilme açısından kendi gücünün algılayışını ölçmek için Marcus ve ark. tarafından geliştirildi (12). Ölçek altı maddeden oluşmakta olup, egzersiz yapma durumları emin olma derecesine göre 1 (hiç emin değil) ve 5 (tamamen emin) arasında puanlanan likert tipi ölçektir. Ölçekten alınabilecek en

düşük puan 1, en yüksek puan ise 30'dur. Değerlendirmesinde ise madde puan ortalaması arttıkça bireyin egzersiz öz etkililiği de artmaktadır (10).

2.4.4. Egzersiz Karar Verme Dengesi Ölçeği (EKVDÖ)

Egzersiz Karar Verme Dengesi Ölçeği (EKVDÖ), katılımcıların egzersize karar vermesinde bilişsel ve motivasyon açısındaki faktörleri ortaya koymak için geliştirildi. Egzersiz yapmanın algılanan yararları ve egzersiz yapmanın algılanan zararlarını değerlendiren ölçek toplam 10 maddeden oluşmakta idi. Ölçek, kişilerin boş vakitlerinde egzersiz yapma veya yapmama durumlarının kişileri açısından neden önemli olduğunu 1 ve 5 puan arasında derecelendiren likert tipi ölçek olup 1 (hiç önemli değil), 2 (çok az önemli), 3 (orta derecede önemli), 4 (çok önemli), 5 (çok fazla önemli) ifadelerinden oluşmakta idi etmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesi ölçeğin toplam puanı algılanan yarar puanından, algılanan zarar puanının çıkarılması ile hesaplanmaktadır. Çıkan sonuç negatif ise egzersiz yapmanın algılanan zararlarının baskın, pozitif ise egzersiz yapmanın algılanan yararlarının baskın olduğunu göstermektedir (10).

2.4.5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA-KF)

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde kullanılan bir ankettir. UFAA-KF Craig ve ark. tarafından geliştirildi (15). UFAA-KF Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sağlam ve ark. tarafından yapıldı (14). Bu kısa form yedi sorudan oluşmakta, oturma, yürüme, orta düzeyde ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi vermektedir (15).

2.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmadan elde edilen bulgular sadece araştırmanın yapıldığı fakültede okuyan FTR öğrencilerine genellenebilir. Araştırma veri toplama araçlarının uygulandığı tarihlerde okula devamsızlık yapmayan ve araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır. Ayrıca katılımcıların yapmış oldukları egzersiz ile ilgili detaylı bilgiler (egzersizin tipi, nerede uygulandığı vb.) sorgulanmadı.

2.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapıldı. Tanımlayıcı istatistiksel ifadeler için n ve % değerleri kullanıldı. Değerlendirme parametrelerinin ortalama ve standart sapma değerleri Student t Test ile hesaplandı. Fiziksel aktivite ve egzersiz öz etkililiği arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Testi ile analiz edildi. Cinsiyete göre egzersiz değişim aşamaları dağılımlarının kıyaslanması Ki-kare Testi ile yapıldı. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

2.7. Araştırmanın Etik Yönü

Helsinki Bildirgesi ilkelerine bağlı olarak gerçekleştirilen bu araştırmaya başlamadan önce Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından etik onay alındı (Tarih: 03.12.2018, karar no: 2018-22-03). Araştırmayı gerçekleştirmeden önce Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığından kurumsal izin alındı. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilere veri toplama öncesi çalışma hakkında bilgi verilerek sözlü onamları alındı.

3. BULGULAR

Çalışma kapsamında 77 FTR birinci sınıf öğrencisi değerlendirildi. Öğrencilerin yaş ortalaması $19,70 \pm 2,44$ yıl idi. Katılımcıların %72,7 (n=56)'sı kadın, %27,3 (n=21)'ü erkek idi. Sağlığından memnun olma durumu sorgulandığında öğrencilerin %77,9 (n=60)'u sağlığından memnun olduğunu, %22,1 (n=17)'i sağlığından memnun olmadığını belirtti. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de gösterildi.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

(ort $\pm$ SS) / n (%)

Yaş (yıl)	19,70 ± 2,44
Cinsiyet	
Kadın	56 (72,7)
Erkek	21 (27,3)
Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)	22.13±3.56
Sigara Kullanımı	
Evet	4 (5,2)
Hayır	73 (94,8)
Sağlığından Memnun Olma Durumu	
Evet n (%)	60 (77,9)
Hayır n (%)	17 (22,1)

ort: ortalama; SS: standart deviasyon; n: örnek büyüklüğü; %: yüzde; kg: kilogram; cm: santimetre

Katılımcıların egzersiz alışkanlıkları değerlendirildiğinde, %9,1 (n=7)'i düzenli egzersiz yaptığını bildirirken, %46,8 (n=36)'i hiç egzersiz yapmadığını bildirdi. UFAA-KF'ye göre katılımcıların %14,3 (n=11)'ü düşük, %72,7 (n=56)'si orta ve %13,0 (n=10)'ü ise yüksek fiziksel aktivite seviyesinde idi. Katılımcıların UFAA-KF toplam puanı ortalama 1603,22±1227,41 idi. EADÖ-KF'nin beş davranış aşamasına göre, öğrencilerin %2,6 (n=2)'si "sürdürme", %15,6 (n=12)'si "hareket", %42,9 (n=33)'ü "hazırlık", %33,8 (n=26)'i "düşünme" ve %5,2 (n=4)'si "düşünmeme" aşamasında olduğunu bildirdi. EEÖ puanları ortalaması 10,01±1,88 iken, EKVDÖ-Genel skoru ortalaması 4,17±2,32 idi. Öğrencilerin %97,4 (n=75)'ü EKVDÖ'ye göre "egzersiz ile ilgili pozitif algı" bildirdi. Katılımcıların egzersiz davranışları ve fiziksel aktivite düzeyleri Tablo 2'de gösterildi.

Egzersiz aşamaları açısından cinsiyet farklılığının anlamlı olmadığı belirlendi [$\chi^2=7,046$ p=0,133]. Ancak erkek ve kadınlar egzersiz değişim basamaklarında eşit dağılım göstermemektedir. Kadınların %46,4'ünün ve erkeklerin %33,3'ünün hazırlık aşamasında olduğu belirlendi.

UFAA-KF toplam puanı ile EKVDÖ-Genel ve EEÖ skorları arasında anlamlı pozitif korelasyon, BKİ skorları arasında ise anlamlı negatif korelasyon bulundu (p<0,05). EKVDÖ-Genel ile EKVDÖ-Yarar skorları arasında pozitif, EKVDÖ-Zarar skorları ile ise negatif korelasyon bulundu (p<0,05). Ayrıca EKVDÖ-Yarar ve EKVDÖ-Zarar skorları arasında ise anlamlı negatif korelasyon bulundu (p<0,001). Katılımcıların yaş, beden kitle indeksi, egzersiz davranışı ve fiziksel aktivite skorları arasındaki korelasyonlar Tablo 3'te gösterildi.

Tablo 2. Katılımcıların Egzersiz Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri

	(ort ± SS) / n (%)
Düzenli egzersiz yapma durumu	
Evet n (%)	7 (9,1)
Hayır n (%)	70 (90,9)
Bir haftada egzersiz yapılan gün sayısı	
Hiç	36 (46,8)
1 gün	20 (26,0)
2 gün	18 (23,4)
3 gün	3 (3,9)
Bir günde egzersiz yapılan süre	
Hiç	36 (46,8)
1 saat	21 (27,3)
2 saat	16 (20,8)
3 saat	3 (3,9)
4 saat	1 (1,3)
Egzersiz Aşamaları Değişim Ölçeği Kısa Formu (EADÖ-KF)	
Sürdürme	2 (2,6)
Hareket	12 (15,6)
Hazırlık	33 (42,9)
Düşünme	26 (33,8)
Düşünme öncesi	4 (5,2)
Egzersiz Karar Verme Dengesi Ölçeği (EKVDÖ)	
Egzersiz ile ilgili pozitif algı	75 (97,4)
Egzersiz ile ilgili negatif algı	2 (2,6)
EKVDÖ – Genel	4,17 ± 2,32
EKVDÖ – Yarar	19,69 ± 2,94
EKVDÖ – Zarar	15,62 ± 2,11
Egzersiz Öz-Etkililik Ölçeği (EEÖ)	10,01 ± 1,88
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu (UFAA-KF)	
Düşük Düzey FA	11 (14,3)
Orta Düzey FA	56 (72,7)
Yüksek Düzey FA	10 (13,0)
Toplam	1603,22 ± 1227,41

ort: ortalama; SS: standart deviasyon; n: örnek büyüklüğü; %: yüzde; FA: Fiziksel Aktivite

Tablo 3. Katılımcıların yaş, beden kitle indeksi, egzersiz davranışı ve fiziksel aktivite skorları arasındaki ilişki

	UFAA-KF	EKVDÖ – Yarar	EKVDÖ – Zarar	EKVDÖ – Genel	EEÖ	BKİ
EKVDÖ – Yarar	r=0,186 p=0,106					
EKVDÖ – Zarar	r=-0,038 p=0,742	r=-0,537** p<0,001				
EKVDÖ – Genel	r=0,246* p=0,031	r=-0,692** p<0,001	r=-0,237* p=0,038			
EEÖ	r=0,233* p=0,041	r=0,014 p=0,907	r=-0,036 p=0,755	r=0,021 p=0,859		
BKİ	r=-0,251* p=0,027	r=0,146 p=0,204	r=0,213 p=0,063	r=-0,083 p=0,473	r=0,109 p=0,344	
Yaş	r=0,142 p=2,17	r=0,129 p=0,263	r=0,192 p=0,095	r=-0,079 p=0,494	r=-0,013 p=0,907	r=0,173 p=0,133

UFAA-KF: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu, EKVDÖ: Egzersiz Karar Verme Dengesi Ölçeği, EEÖ Egzersiz Öz-Etkililik Ölçeği, BKİ: Beden Kitle İndeksi

4. TARTIŞMA

Bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi FTR bölümü birinci sınıf öğrencilerinde egzersiz davranışının incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, katılımcıların çoğunun düzenli egzersiz yapmadığı ve hazırlık aşamasında olduğu, fiziksel aktivite seviyelerinin ise çoğunlukla orta düzeyde olduğu bulundu. Ayrıca FTR öğrencilerinin fiziksel aktivite skorları ile egzersiz karar verme dengesi ve egzersiz öz etkililiği arasında ilişki saptandı.

Egzersiz, bireylerin sağlıklı yaşam biçimi için önemli bir parametredir, sağlıklı yaşam davranışlarının kazandırılması için egzersiz günlük yaşamımıza düzenli bir şekilde dâhil edilmelidir. Düzenli egzersiz yapmanın kas kuvveti, endurans, fonksiyonel kapasitede artış, kan basıncı, glikoz ve lipid seviyelerini düzenleme gibi sağlık için pek çok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (2). Çalışmamızda FTR bölümü öğrencilerinin egzersiz davranışları incelendiğinde, büyük çoğunluğunun egzersiz ile ilgili pozitif algısı olmasına rağmen, düzenli egzersiz yapmadığı ve hazırlık aşamasında olduğu görüldü. Çalışmamıza benzer olarak, Oral ve ark. farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin egzersiz alışkanlıklarını inceledikleri çalışmalarında, öğrencilerin egzersiz alışkanlıklarının benzer olduğunu, bununla birlikte beden eğitimi ve spor yüksek okuluna devam eden öğrencilerin egzersiz hazırlık aşamasında, diğer öğrencilerin ise egzersize eğilim aşamasında olduğunu bildirmişti (8). Teoriler üstü modele göre egzersiz davranışının “Hazırlık” basamağında yer alan bireyler, düzensiz bir biçimde de olsa egzersiz yapmaktadır, ancak kısa süre içerisinde düzenli egzersiz planları mevcuttur (10). Furlano ve ark. lisansüstü öğrenciler arasında egzersiz davranışları ve kaynak kullanımının araştırıldığı çalışmalarında, katılımcıların yaklaşık %11’inin herhangi bir egzersize katılmadığını bildirmekte ve bazı katılımcıların mevcut egzersiz hizmetlerinden haberdar olmasına rağmen çoğunun bunları kullanmadığını vurgulamakta idi (16). Bu nedenle sağlık yaşam davranışlarından biri olarak düzenli egzersiz yapma konusunda FTR öğrencilerine uygulanacak eğitim ve motivasyonel davranışsal programların faydalı olabileceği düşünüldü.

Bireylerin düzenli egzersizin pozitif etkilerini algılamadıklarında egzersiz yapmaktan daha az keyif aldığı, egzersizden keyif almanın egzersiz yapmak için adeta bir arabulucu olduğu düşünülmektedir (17). Yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada fiziksel aktiviteden daha fazla keyif alan bireylerin düzenli olarak egzersiz yapma durumunun etkilendiği bildirildi (18). Aksoy ve

Uçar'ın hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada, fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında en düşük düzeyde olduğu saptandı (19). Kasırga ve ark. fizyoterapi öğrencilerinin de dahil edildiği sağlıkla ilgili bölümlerde okuyan 418 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ise öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz yarar/engel algıları incelendi. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilmekte olup, öğrencilerin %75,7'sinin yeterli fiziksel aktivite seviyesinde olmadığı tespit edilmekte idi. Öğrencilerin yarar ve engel algılarının fiziksel aktivite ve egzersize katılımı üzerinde etkili olduğu belirtilmiş olup, engel algısı olarak çevresel yetersizlikler, kişisel motivasyonla ilgili bariyerler, egzersizi bir yaşam tarzı olarak benimsememek olduğu vurgulanmakta idi (20). Çalışmamızda da benzer şekilde, katılımcıların %72,7'sinin fiziksel aktivite seviyesi orta düzeyde iken %97,4'ü egzersizle ilgili pozitif algısı olduğunu bildirdi. Ayrıca katılımcıların fiziksel aktivite skorları ile egzersiz algıları ve egzersiz öz-etkililikleri arasında anlamlı ilişki bulundu. Bu nedenle bu sonuçlar doğrultusunda eğitim süreçlerinin erken dönemlerinde, FTR öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersiz davranışı kazanmaları konusunda bilinçlendirilmeleri ve içsel motivasyonlarını arttıracak yönlendirmeler ile davranış değişikliği oluşturulmasının önemli olduğu düşünüldü.

Khorshtd ve ark. hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışlarını etkileyen faktörleri araştırdıkları çalışmalarında, düzenli egzersiz yapma imkanı olan öğrencilerin egzersiz yarar algılarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır, sağlığın korunması ve geliştirilmesi kapsamında derslere egzersiz programlarının eklenmesi ve öğrencilerin düzenli egzersiz yapmak için rahatça kullanabilecekleri ortamların sağlanması önerilmektedir (21). Çalışmamızda katılımcıların egzersiz yapmak için yeterli ortamı ve zamanı olup olmadığı sorgulanmamış olmamasına rağmen, ders programlarının yoğunluğu ve egzersiz programı içeren derslerinin olmamasının egzersiz ortamı sağlamak açısından eksiklik olduğu düşünüldü. FTR öğrencilerinin müfredat programına egzersiz programlarının eklenmesi ve egzersiz yapmak için ortam ve zamanın oluşturulmasının fayda sağlayacağı şeklinde yorumlandı.

Lu ve ark. lise öğrencilerinin egzersiz davranışlarını ve niyetlerini tahmin etmek için planlı davranış teorisini kullandıkları çalışmalarında, tüm öğrencilerin %22,1'inin haftada en az beş gün, günde en az 30 dakika egzersiz yaptığını ortaya koymaktadırlar. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha fazla süre ve sıklıkta egzersiz yapmaktaydı. Literatür, niyetler, tutumlar ve algılanan davranışsal kontrolün cinsiyetten bağımsız olarak egzersizle ilişkili olduğunu vurgulamakta idi (22). Senna ve ark. ise ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranış değişim basamağı ile sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarında, egzersiz davranış değişimleri açısından kız öğrencilerin daha fazla devamlılık gösterdiklerini, ilerleyen sınıf kademelerinde düzenli egzersize katılımın düştüğünü bulmuşlar idi (23). Çalışmamızda FTR öğrencilerinin egzersiz aşamaları incelendiğinde kadınların ve erkeklerin çoğunluğunun hazırlık aşamasında olduğu bulundu. Ancak egzersiz aşamaları açısından cinsiyet farklılığının anlamlı olmadığı belirlendi. Bu sonuçlar doğrultusunda hem kadın hem erkek öğrencilerde egzersiz programlarına katılımı arttıracak ve devamlılığı sağlayacak egzersiz programları, sportif aktiviteler ve bu aktivitelerle katılıma teşvik edecek sosyal etkinliklere ve motivasyon kaynaklarına ihtiyaç olduğu düşünüldü.

Palermo ve ark. egzersiz kimliği ile uyumsuz egzersiz davranışları arasındaki ilişkide kilo önyargısının etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında daha yüksek egzersiz kimliğine ve kilo önyargısına sahip bireylerin, egzersiz yapmada uyumsuzluk konusunda daha büyük risk altında olabileceği sonucunu ortaya koymuşlardır (24). Bunun yanında aynı araştırmada uyumsuz egzersiz davranışları için önleyici müdahalelerin, egzersiz kimliğine ve kilo önyargısına yönelik olarak planlanması önerilmektedir. Çalışmamızda ise, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile BKİ'si arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulundu. Kilo kontrolü için fiziksel aktivite düzeyinin artırılması her yaştan birey için önerildiğinden, bu sonuçlar öğrencilerin yüksek öğrenimlerine başladığı ilk yıllarda fiziksel aktivite teşviki sağlayacak uygulamaların kilo kontrolü ve olumlu sağlıklı davranışları için önemli katkıları olabileceği şeklinde yorumlandı.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda, mesleği tanımaya yeni başlayan FTR birinci sınıf öğrencilerinin düzenli egzersiz yapmadığı ve egzersiz yapmanın hazırlık aşamasında olduğu, fiziksel aktivite seviyelerinin ise çoğunlukla orta düzeyde olduğu bulundu. Ayrıca FTR öğrencilerinin fiziksel aktivite skorları ile egzersiz karar verme dengesi ve egzersiz öz etkililiği arasında ilişki saptandı. Sağlıklı yaşam davranışlarıyla topluma örnek olması beklenen FTR öğrencilerinin lisans eğitimine başladıkları ilk yıl egzersiz davranışlarının değerlendirilmesi, davranış değişimini sağlayacak girişimleri belirlemek ve uygulamak için yararlı olacaktır. Ayrıca FTR öğrencilerinin egzersiz davranışlarına ve fiziksel aktivite düzeylerine etki eden diğer faktörlerin de araştırılmasına, egzersize ve fiziksel aktiviteye katılımı kısıtlayan bariyerlerin kaldırılmasına ve egzersize katılım düzeyinin artırılmasına ihtiyaç olduğu düşünüldü. Bu sonuçlar doğrultusunda egzersiz davranışının farklı sınıflarda okuyan FTR öğrencilerinde ve geniş örneklem gruplarında incelenmesi önerilebilir.

ÇIKAR ÇATIŞMASI

Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

YAZAR KATKILARI

NA, TÇK, AN: Verilerin toplanması ve işlemesi, literatür tarama ve makale yazımı, eleştirel inceleme.

NA: Fikir, tasarım, istatistiksel analiz ve yorum.

DİĞER: Bu araştırma 18-20 Nisan 2019 tarihlerinde Ankara'da gerçekleştirilen 7. Ulusal Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Kongresinde sözel bildiri olarak sunuldu.

KAYNAKÇA

1. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
2. Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.
3. Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 1-30.
4. Chang, S. P., Shih, K. S., Chi, C. P., Chang, C. M., Hwang, K. L., & Chen, Y. H. (2016). Association between exercise participation and quality of sleep and life among university students in Taiwan. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 28(4), 356-367.
5. Irwin, J. D. (2007). The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: A longitudinal study. *Journal of American College Health*, 56(1), 37-42.
6. Leslie, E., Owen, N., & Sallis, J. F. (1999). Inactive Australian college students' preferred activities, sources of assistance, and motivators. *American Journal of Health Promotion*, 13(4), 197-199.
7. Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 35(6), 725-740.
8. Oral, C., & Aktop, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 287-300.
9. Günel, A., Demirtürk, F., Arıkan, H., & İnal, B. (2018). Ebelik ve hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışı, sigara bağımlılığı ve genel sağlık durumu. *Sağlık Bilim ve Meslekleri Derg*, 5(2), 169-78.
10. Ay, S., & Temel, A. B. (2015). Teorilerüstü Model temelli egzersiz davranışı değişim ölçeklerinin Türk erişkinlerine uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *İzmir Üniversitesi Tıp Dergisi*, 1, 29-44.
11. Gürses, H. N., Alemdaroğlu, İ., & Tanriverdi, M. (2014). Türkiye'de Fizyoterapi ve rehabilitasyon fakülte bölümü/yüksekokullarının incelenmesi ve müfredat analizi. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi/Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 25(1), 1-12.
12. Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research quarterly for exercise and sport*, 63(1), 60-66.
13. Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American journal of health promotion*, 12(1), 38-48.

14. Sağlam, M., Arikan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu, L. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and motor skills*, 111(1), 278-284.
15. 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. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
16. Furlano, J. A., Morava, A., Wong, M. Y., Bray, N. W., Sui, W., Munn, J., & Prapavessis, H. (2021). Exercise behaviors and resource use among graduate students at a Canadian university: A cross-sectional study. *Journal of American College Health*, 1-8.
17. Hagberg, L. A., Lindahl, B., Nyberg, L., & Hellénus, M. L. (2009). Importance of enjoyment when promoting physical exercise. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(5), 740-747.
18. Lewis, B. A., Williams, D. M., Frayeh, A., & Marcus, B. H. (2016). Self-efficacy versus perceived enjoyment as predictors of physical activity behaviour. *Psychology & health*, 31(4), 456-469.
19. Aksoy, T., & Uçar, H., (2014). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1(2), 53-67.
20. Kasırga, Z., Odabaşıoğlu, M. E., & Dedeoğlu, T. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz yarar/engel algılarının incelenmesi. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 83-95.
21. Khorshid, L., Ergin, E., & Zaybak, A. (2020). The Factors that Affect the Exercise Behaviors of Nursing Students. *International Journal of Caring Sciences*, 13(2), 1270.
22. Lu, Y. J., Lai, H. R., Lin, P. C., Kuo, S. Y., Chen, S. R., & Lee, P. H. (2021). Predicting exercise behaviors and intentions of Taiwanese urban high school students using the theory of planned behavior. *Journal of Pediatric Nursing*.
23. Senna, Y. E., & Ünlü, H. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağı ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 13(1).
24. Palermo, M., Staples, C., & Rancourt, D. (2021). Examining the impact of weight bias on the association between exercise identity and maladaptive exercise behaviors. *Eating behaviors*, 41, 101503.