

Araştırma Makalesi

**İş Sağlığı Ve Güvenliği Bölümü Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite
Düzeylerinin İncelenmesi**

Research Article

**Evaluation of Physical Activity Levels of Students of Occupational Health And Safety
Department**

Fatoş UNCU¹, Bircan ULAŞ KADIOĞLU², Feyza Nazik³

¹Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Elazığ

²Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Elazığ

³Bingöl Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, Bingöl

Adıyaman Üniv Sağlık Bilim Derg, 2015; 1(2):87-93

Fatoş UNCU

Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,

05443180739,

uncufatos@hotmail.com

Bu çalışma 1-3 Mayıs 2015 tarihinde Sakarya'da düzenlenen 1.Uluslararası Spor Eğitim ve Sağlık Bilimleri Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur ve özet metni bildiri kitabında yayınlanmıştır.

Özet

Giriş: Fiziksel inaktivite giderek artan bir sorundur. Aktif yaşam tarzının artırılması, ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerilerinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı Bingöl Üniversitesi İş Sağlığı ve Güvenliği Bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini saptamak ve cinsiyete göre incelemektir.

Yöntem: Tanımlayıcı türdeki bu çalışma 24 Kasım-12 Aralık 2014 tarihlerinde Bingöl ilinde İş Sağlığı ve Güvenliği Bölümü'nde öğrenim gören 280 üniversite öğrencisi ile yürütüldü. Fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ-International Physical Activity Questionnaire) ile belirlendi. Elde edilen bulguların değerlendirilmesinde Ki-kare testi ile Mann Whitney U testi kullanıldı.

Bulgular: Yaş ortalaması 19.97±1.91 yıl öğrencilerinin %59.3'ü (n=166) erkek ve %40.7'si (n=114) kız öğrencidir. Fiziksel aktiviteye bağlı haftalık enerji tüketimi ortalaması 2201.92±2463.52 MET-dakika (dk) idi. Erkek öğrenciler (2084.07±2838.41 MET-dk) ve kız öğrenciler (1325.12±1382.80 Met-dk) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı idi (p<0.05). Erkek öğrencilerin şiddetli ve orta derceli fiziksel aktivite ve yürüme süreleri kız öğrencilerden anlamlı olarak daha fazla bulundu (p<0.05). Çalışmaya katılanların toplam fiziksel aktivitelerine göre %23.2'si inaktif, %51.8'i minimum aktif ve %25.0'i sağlık için yeterli düzeyde aktiftir (Health-Enhancing Physical Activity-HEPA). Erkek ve kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (p<0.05).

Sonuç: Sonuç olarak İş Sağlığı ve Güvenliği Bölümü erkek öğrencilerinin tüm alt gruplarda kız öğrencilerden fiziksel olarak daha aktif olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin sadece dörtte biri sağlık için yeterli düzeyde aktivite yapmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyini artırmaya yönelik uygulamalar önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencileri, Fiziksel aktivite, Anket.

Abstract

Introduction: Physical inactivity is a growing problem. Increasing the active life style is an important component of national and international public health recommendations. The aim of this study was to determine physical activity levels of Occupational Health and Safety Department students and examine with regard to gender.

Method: This cross-sectional study was carried out on 280 university students in the department of occupational health and safety in Bingöl University from 24 November to 12 December, 2014. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used as the data collection tool. The results were analyzed by using Chi-Square test and Mann Whitney U test.

Results: The mean age of the students was 19.97 ± 1.91 years and 59.3% were male (n=166) and 40.7% were female (n=114). The weekly average energy consumption was 2201.92 ± 2463.52 MET-minutes (min). The values showed significant difference in male (2084.07 ± 2838.41 MET-(min) and female (1325.12 ± 1382.80 Met-min) ($p < 0.05$). Weekly vigorous and moderate physical activity and walking times were found significantly higher in male than female students ($p < 0.05$). According to total physical activity scores 23.3% of participants were physically inactive, 51.8% were minimum active and 25.0% were HEPA active. There was statistically significant differences according to physical activity scores between male and female students ($p < 0.05$).

Conclusion: As a conclusion, the physical activity levels of occupational health and safety department male students were more physically active than female students in all subcategories. Only one-quarter of the students were HEPA active. Practices for increasing the physical activity levels should be recommended.

Keywords: University students, Physical Activity, Questionnaire.

Giriş

Fiziksel aktivite sağlığı geliştirmenin yanısıra bireylerin yaşam kalitesini artırdığı için çok önemli bir yere sahiptir (1). Dolayısıyla da günümüzde en önemli halk sağlığı hedeflerindedir (1). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlık açısından yarar sağlayabilmesi için haftada en az 150 dk orta derecede yapılan hareketleri fiziksel aktivite olarak tanımlamaktadır (2).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite iskemik kalp rahatsızlığı, diyabet, meme ve kolon kanserini, bunlara ek olarak felç riskini, hipertansiyonu ve depresyonu azaltmaktadır (2). Oysa günümüzdeki teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri azalmıştır (3). Dünyada yaklaşık olarak her yıl 3.2 milyon insan yetersiz fiziksel aktivite nedeniyle yaşamını yitirmektedir (1). Fiziksel aktivite hem koruyucu hem de tedavi edici etken sahip olduğu için yaşamın erken dönemlerinden itibaren bu olumlu sağlık davranışının kazanılması gerekmektedir (4). Bu nedenle genç yetişkin insanlar olan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması çok önemlidir.

Bu çalışmada, Bingöl Üniversitesi'nde öğrenim gören İş Sağlığı ve Güvenliği Bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve cinsiyetin bu duruma etkisi saptandı.

Gereç ve Yöntemler

Çalışmanın evrenini iş sağlığı ve güvenliği birinci ve ikinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Tanımlayıcı türdeki bu çalışma 24 Kasım-12 Aralık 2014 tarihlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği Bölümü'nde öğrenim gören 280 üniversite öğrencisi ile yürütüldü. Veriler iki bölümden oluşan anket formu aracılığıyla toplandı. İlk bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo demografik özellikler bulunmaktadır. İkinci bölümdeki veriler ise Öztürk tarafından Türkçeye çevrilerek geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) ile toplandı (5). UFAA son yedi gün içerisinde fiziksel aktivite süresi en az 10 dk olan 7 sorudan ve 4 bölümden oluşan soruları içermektedir. UFAA ile haftalık şiddetli fiziksel aktivite, orta dereceli fiziksel aktivite ve yürüme süreleri ile günlük oturma süresi belirlendi. Katılımcıların fiziksel aktivite skoru hesaplandı ve fiziksel aktivite seviyeleri fiziksel olarak aktif olmayan- inaktif (FA1), düşük düzeyde fiziksel aktivite yapan- minimum aktif (FA2) ve sağlık için yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapan- HEPA (Health Enchancing Physical Activity) aktif (FA3) gruplarına bazal metabolik hızına karşılık gelen MET (Basal Metabolic Rate-Bazal Metabolizma Hızı) yöntemiyle ayrıldı. Yürüme puanının hesaplanmasında yürüme süresi (dakika) 3.3 ile çarpıldı. Hesaplama orta şiddetli aktivite için 4, şiddetli aktivite için 8 MET değeri alındı. Toplam fiziksel aktivite kuru ise yürüme, orta ve şiddetli aktivite skorlarının toplamı ile elde edildi (4,5).

Veriler SPSS 21.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiş ve elde edilen bulguların değerlendirilmesinde Ki kare testi ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışma kapsamına alınan öğrencilerin %59.3 'ü (n=166) erkek ve %40.7'si (n=114) kız öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 19.97 ± 1.91 yıldır. Katılımcıların %62.1'inin (n=174) sosyo ekonomik durumu orta düzeydedir. Öğrencilerin %93.6'sı (n=262) diyet yapmadıklarını ve %56.8'i (n=159) vücut ağırlığından memnun olduğunu belirtmiştir.

Fiziksel aktiviteye bağlı haftalık enerji tüketimi ortalamasının 2201.92 ± 2463.52 MET (bazal metabolik hız)-dk olduğu görüldü (Tablo 1).

Tablo 1. Araştırma kapsamına girenlerin fiziksel aktivite ve oturma süresi dağılımı

	UFAA puanı	
	Ortalama	SS
Toplam Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	2201.92	2463.52
Şiddetli Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	438.74	939.53
Orta Dereceli Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	341.35	806.29
Yürüme (MET-dk/hafta)	1421.82	1513.92
Oturma (dk/gün)	401.06	199.16

Fiziksel aktiviteye bağlı haftalık enerji tüketimi ortalaması erkeklerde 2804.07±2838.41 MET-dk ve kız öğrencilerde 1325.12±1382.80 MET-dk'dır. Erkeklerin toplam fiziksel aktivite puanı, şiddetli aktivite puanı, orta düzeyde aktivite puanı ve yürüme aktivite puanları kızlardan daha yüksekti. Fark istatistiksel olarak anlamlı idi (p=0.000) (Tablo 2).

Tablo 2: Kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite (FA) (MET-dk/hf)	Erkek (n=166)		Kız öğrenciler (n=114)		
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	P*
Toplam Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	2804.0	2838.4	1325.1	1382.8	0.000
Şiddetli Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	660.2	1123.0	116.2	401.1	0.000
Orta Dereceli Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	459.6	928.8	169.1	542.9	0.003
Yürüme (MET-dk/hafta)	1684.1	1715.8	1039.7	1054.2	0.000

*Mann-Whitney U Testi

Çalışmaya katılanlarının toplam fiziksel aktivitelerine göre %23.2'si inaktif, %51.8'i minimum aktif ve %25'i HEPA aktiftir. Erkek ve kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (p<0.05) (Tablo 3).

Tablo 3: Çalışma Kapsamına Alınan Erkek ve Kız Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Erkek		Kız öğrenciler		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Düşük (<600 MET-dk/hf)	30	46.2	35	53.8	65	23.2
Orta (600-3000 MET-dk/hf)	75	51.7	70	48.3	145	51.8
Yüksek (>3000 MET-dk/hf)	61	87.1	9	12.9	70	25.0
Toplam	166	59.3	114	40.7	280	100.0

P=0.000

Tartışma

Çalışmamızda iş sağlığı ve güvenliği bölümü erkek öğrencilerinin tüm alt gruplarda kız öğrencilerden daha aktif olarak bulunmuştur.

Çalışmamızda öğrencilerin UFAA' ya göre hesaplanan haftalık enerji tüketimi ortalama 2201.9 ± 2463.52 'dir. Erkek öğrencilerin haftalık enerji tüketimi ortalaması 2804.0 ± 2838.4 olup kız öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Gilany ve ark. Mansoura Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada da haftalık enerji tüketimi ortalama 2256 olarak bulunmuştur (6). Savcı ve ark. nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin toplam fiziksel aktivite düzeyleri 2238 ± 1589 olup kız öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (4). Genç ve ark. yaptıkları çalışmada erkeklerin toplam fiziksel aktivite düzeyi 3010.7 ± 2246.9 olup kadın erişkinlerden fazla bulunmuştur (7). Araştırmamız sonuçları konu ile ilgili diğer çalışmaların sonuçları ile uyumludur.

Çalışmamızda sağlıkla ilgili bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sadece %25'inin sağlık için yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptığı saptandı. Erkek öğrencilerin %87.1'inin (n=61) yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptığı bulunurken, bu oran kızlarda oldukça düşüktür (%12.9, n=9). Erkek ve kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Uluslararası yapılan çalışmalara bakacak olursak; Haase ve ark. nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada inaktivite sıklığı gelişmiş ülkelerde %23 dolaylarında iken gelişmekte olan ülkelerde %44 dolaylarında olduğu ve erkeklerin fiziksel aktivitede daha aktif oldukları bulunmuştur (8). Burke ve ark. üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada bireylerin sadece %10'unun yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur (9). Gilany ve ark. çalışmasında katılımcıların %36.7'sinin yeterli fiziksel aktivitede buldukları belirtilmiştir (6). Musharrafieh ve ark. Lübnanlı öğrenciler üzerinde

yaptığı çalışmada öğrencilerin sadece %26.4'ünün fiziksel olarak aktif olduğu belirtilmiştir(10). Hallal ve ark.ının çalışmasında 20-29 yaş grubu yetişkinlerin fiziksel inaktivite sıklığı %38 olarak bulunmuştur (11). Leslie ve ark. üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha az fiziksel aktivite yaptıkları tespit edilmiştir (12). Ülkemizde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyinin yeterli olmadığı ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktif olduğu bulunmuştur (4,5,7,13). Çalışmamızda çıkan sonuçlar diğer çalışmalar ile uyumluluk göstermektedir.

Bu sonuçlar üniversite öğrencileri gibi genç yetişkin nüfusun fiziksel aktivite düzeylerinin ciddi düzeyde yetersiz olduğunu göstermektedir. Bu nedenle ilk olarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yetersizliklerinin nedenlerinin belirlenmesi ve araştırılması gerekmektedir. Gençlerin bu konudaki bilinç ve motivasyonlarının artırılması gerekmektedir.

Kaynaklar

1. Physical Inactivity: A Global Public Health Problem.. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> Erişim Tarihi: 15.08.2015.
2. Physical Activity Risk-Factors., Adults Aged 18+ Years., http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/ Erişim Tarihi: 15.08.2015.
3. Korkmaz N.H. Yetişkinlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. E-Journal of New World Sciences Academy 2013 ; 8 (3): 46-56. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2013.8.3.2B0094>
4. Savcı S, Öztürk M, Arkan H, İnce Dİ, Tokgözoğlu L. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi 2006; 34 (3): 166-172
5. Öztürk M. Üniversitede eğitim-öğrenim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. (Bilim ve Uzmanlığı Tezi).Ankara:Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü;2005.
6. El-Gilany A-H et al. Physical Activity Profile of Students in Mansoura University, Egypt. Eastern Mediterranean Health Journal 2011; 17 (8): 694-702
7. Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması 2011; 12:145-150
8. Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J. Leisure-Time Physical Activity in University Students from 23 Countries: Associations with Health Beliefs, Risk Awareness, and National Economic Development. Prev Med 2004;39:182-190
9. Burke SM, Carron AV, Eys MA. Physical activity context and university student's propensity to meet the guidelines. Centers for Disease Control and Prevention/American College of Sports Medicine. Med Sci Monit 2005;11:171-176
10. Musharrafieh U, Tamim HM, Rahi AC, El-Haji MA, Al-Sahab B, El-Asmar K. Determinant of university students physical exercise: a study from Lebanon. International Journal of Public Health 2005;53(4):208-213
11. Hallal PC, Victora CG, Wells JC, Lima RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. Med Sci Sports Exerc 2003;35:1894-900
12. Leslie E, Owen N, Salmon J, Bauman A, Sallis JF, Lo SK. Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. Prev Med 1999;28:20-27
13. Üçok K, Genç A, Şener Ü ve ark. Investigation of Physical Activity Level of Medical School Students. Eur J Basic Med Sci 2011;1:33-38.