


Fitness ve Vücut Geliştirme Yapan Bireylerin Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarının İncelenmesi

Yunus BERK*¹ 

Mustafa BİNGÖL¹ 

¹ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, VAN

 DOI: 10.31680/gaunjss.1252030

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 16.02.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 04.03.2023

Yayın Tarihi / Published: 25.03.2023

Öz

Bu çalışmanın amacı fitness ve vücut geliştirme yapan bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları davranışlarını ve yapılan sporun bu davranışlar üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmaya 170 kadın, 305 erkek olmak üzere toplam 475 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ve "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, betimleyici istatistikler için frekans ve yüzde dağılımları, ortalama ve standart sapma, iki bağımsız grubun ortalamaları arasındaki karşılaştırmalar için T Testi ve değişkenler arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyine 0.05 hata payı ile bakılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizi sonucunda Sağlık Sorumluluğu ve Fiziksel Aktivite faktörlerinde anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Egzersiz süresine ve egzersiz yapma amacına göre faktör ve toplam skorda anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. İlişki analizi sonucu elde edilen verilere göre ölçek faktörlerinin farklı düzeylerde ve pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak fitness ve vücut geliştirme yapan bireylerin sağlıklı yaşam davranış alışkanlıkları skorları ortalama değer üzerinde bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Fitness, Sağlık, Vücut Geliştirme

Investigation of Healthy Living Habits of Individuals Who Do Fitness and Bodybuilding

Abstract

The aim of this study is to examine the behaviors of healthy living habits of individuals who do fitness and bodybuilding and the effect of sports on these behaviors. A total of 475 people, 170 women and 305 men, participated in the study. Demographic information form and "Healthy Lifestyle Behaviors Scale II" were used as data collection tools. In the analysis of the data, frequency and percentage distributions, mean and standard deviation for descriptive statistics, T-Test for comparisons between the means of two independent groups, and Pearson Correlation analysis were used to determine the level of correlation between variables. Statistical significance level was evaluated with a margin of error of 0.05. As a result of the analysis made according to the gender variable, it was seen that there was a significant difference in the factors of Health Responsibility and Physical Activity. It was determined that there was no significant difference in the factor and total score according to the duration of exercise and the purpose of exercising. According to the data obtained as a result of the correlation analysis, it has been determined that the scale factors have different levels and a positive relationship. As a result, healthy life behavior habits scores of fitness and bodybuilding individuals were found above the average value.

Keywords: Bodybuilding, Fitness, Health

Giriş

Günümüz sağlık anlayışı; birey, aile ve toplumun sağlığını koruyan, sürdüren ve geliştiren sağlık merkezli bakım yaklaşımını öngörmektedir. Bu görüş; insanların iyilik halini koruyacak, sürdürecekt ve destekleyecek davranışlar kazanması ve kendi sağlığı ile alakalı doğru kararlar almasını sağlamak üzere ortaya çıkmıştır (Ayaz ve ark., 2005). Sağlıklı oluş halini sürdürebilmek için birçok farklı yola başvurulabilir. Bunların başında fiziksel aktiviteye katılımın artırılması, hareketli bir yaşam tarzının benimsenmesi ve sağlıklı beslenme gelmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, dengeli beslenme, sigara kullanmama, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve temizlik önlemlerini içermektedir (Stanhope ve Lancaster, 1996; Tasdogan ve Pancar, 2020). Bunların yanı sıra kazanılan faydalı davranışların sürdürülebilir olması büyük önem arz etmektedir.

Fiziksel aktivite, gündelik yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile ortaya çıkan, kalp ve solunum hızını arttıran, farklı şiddetlerde yapılabilen ve yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir (Savcı ve ark., 2006; Pancar, 2020). Devamlı ve düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite fizyolojik ve ruhsal olarak bireylerin iyi oluş halini desteklemektedir. Fiziksel aktivite seviyesini artırarak hareketliliğin kazanılması sonucu, insan için daha kaliteli bir yaşam söz konusu olabilmektedir (Pender ve ark., 2006). Bunlara ek olarak düzenli fiziksel aktivitenin farklı kronik hastalıkları önleyebileceği veya geciktirebileceği de bilinmektedir (ACSM, 1998; Pancar, 2020). Elde edilen bilgilerden hareketle hastalıklardan korunma, sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülebilmesinde en önemli etken olan yaşam şekillerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalar sporun önemini vurgulamaktadır (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004).

Spor yapmanın temel hedefi; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik, psikolojik ve fiziki olumsuzlukları engellemek veya yavaşlatmak ve beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi arttırmak, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar koruyabilmektir (Zorba, 2015). Günümüzde birçok farklı şekilde spor yapma imkânı bulunmaktadır. Bunların başında şehir hayatının koşulları gereği spor merkezlerinde gerçekleştirilen aktiviteler gelmektedir. Bu aktiviteler içerisinde büyük oranda tercih edilen yöntem fitness ve vücut geliştirme antrenmanları olduğu bilinmektedir. Fitness ve vücut geliştirme antrenmanlarında temel amaç, hem kas kütlesini arttırmak hem de fit bir görünüme sahip olmaktır (Van Der Ploeg ve ark., 2001). Fitness ve vücut geliştirme konusunda gerçekleştirilen araştırmalara göre insanların spor merkezlerine

farklı beklentiler içerisinde gittikleri, beklentilerinin de büyük ölçüde karşılandığı vurgulanmaktadır (Kumartaşlı ve Atabaş, 2014). Spor merkezlerinde gerçekleştirilen antrenmanların sağlıklı yaşamı desteklediği ve sürdürülebilir faydalı alışkanlıkların kazanılmasında önemli rolü olduğu söylenebilir.

Fitness ve vücut geliştirme antrenmanlarına uzun süre devam eden bireylerin kazanabileceği sağlıklı yaşam alışkanlıkları hayat koşullarını daha uygun ve konforlu hale getirebilmektedir. Bu bağlamda spor merkezine giden bireylerin kazanacağı olumlu davranış biçimleri fiziksel ve ruhsal açıdan önemli olduğu kadar sürdürülebilir sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazanılması açısından da değerli yadsınamaz.

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini programlamada kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçerek düzenlemesidir (Esin, 1997). Sağlıklı yaşam koşullarına ulaşmak birçok bileşenin birlikte organize edilmesini içermektedir. Fitness ve vücut geliştirme bu bileşenlerin sadece bir bölümünü oluşturmaktadır, ancak faydalı alışkanlıkların kazanılmasındaki rolünün ne olduğu merak konusudur. Bu bağlamda gerçekleştirdiğimiz araştırmada fitness ve vücut geliştirme antrenmanı yapan bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları incelenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma tarama modellerinden genel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır, tarama modelinde araştırmaya konu olan birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2012).

Çalışma Van ve Kayseri ilinde bulunan yaş ortalaması 24,55 (yıl), boy ortalaması 172,16 (cm), ağırlık ortalaması 70,45 (kg) olan 22-27 yaş arası spor merkezlerine düzenli olarak giden 475 bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan bireyler en az son bir yıldır aralıksız olarak antrenman yapan bireylerden seçilmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada verilerin elde edilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Demografik bilgi formuna ek olarak Walker ve ark. (1987) tarafından oluşturulan, Bahar ve ark. (2008) tarafından Türkçe geçerlik

güvenirliği yapılmış olan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II” kullanılmıştır. Bu ölçek altı alt boyuttan ve elli iki maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar; Manevi Gelişim (9 madde), Sağlık Sorumluluğu (9 madde), Fiziksel Aktivite (8 madde), Beslenme (9 madde), Kişiler Arası İlişkiler (9 madde) ve Stres Yönetimidir (8 madde). Derecelendirme dörtlü likert (hiçbir zaman, bazen, sık sık, düzenli olarak) şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 52, en yüksek puan ise 208’dir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22 istatistik programında analiz edilip değerlendirilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçek maddelerinin basıklık (kurtosis) çarpıklık (skewness) değerleri -2 ile +2 arasında olduğu tespit edilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında bir değere sahip olması verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ve parametrik istatistiksel testlerin uygulanmasının doğru olacağını göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistikler için frekans ve yüzde dağılımları, ortalama ve standart sapma, iki bağımsız grubun ortalamaları arasındaki karşılaştırmalar için T-Testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutlarının arasındaki ilişki analizi Pearson Korelasyon ile değerlendirilmiştir. Pearson korelasyon katsayısının 0.00 ile 0.24 arasında olması zayıf ilişki, 0.25 ile 0.49 arasında olması orta düzeyde ilişki, 0.50 ile 0.74 arasında olması güçlü ilişki, 0.75 ile 1.00 arasında olması çok güçlü ilişki olarak tanımlanmaktadır (Aksakoğlu, 2013). İstatistiksel analizlerin hata payı 0.05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Demografik bilgiler

Değişkenler	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	170	35,8
Erkek	305	64,2
Egzersiz Yılı		
1-2 yıl	193	40,6
3-4 yıl	107	22,5
5-6 yıl	93	19,6
7-8 yıl	82	17,3
Egzersiz Amacı		
Kilo Kaybı	77	16,2
Kas Kazanımı	156	32,8
Fit Görünüm	188	39,6
Eğlence	54	11,4
Toplam	475	100,0

Bu araştırmaya 170 kadın, 305 erkek olmak üzere toplam 475 kişi katılmıştır. Katılımcıların egzersiz yapma süresi 1-2 yıl olan 193 kişi, 3-4 yıl olan 107 kişi, 5-6 yıl olan 93 kişi ve 7-8 yıl olan 82 kişidir. Spor yapma amaçlarına göre kilo kaybı için spor yapan 77 kişi, kas kazanımı için spor yapan 156 kişi, fit görünmek için spor yapan 188 kişi ve eğlenmek için spor yapan 54 kişidir (Tablo 1).

Tablo 2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin puan ortalamaları

Ölçek	Alt Boyutlar	Min.	Max.	Ort.
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II	Beslenme	12	35	26,42
	Sağlık Sorumluluğu	9	36	27,25
	Manevi Gelişim	15	35	27,29
	Kişiler Arası İlişkiler	16	36	27,19
	Fiziksel Aktivite	9	31	23,50
	Stres Yönetimi	12	32	23,13
	Toplam SYBDÖ		74	205

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin ortalama puanı 155,12, Beslenme faktörünün 26,22, Sağlık Sorumluluğunun 27,25, Manevi Gelişimin 27,29, İşiler Arası İlişkilerin 27,19, Fiziksel Aktivitenin 23.50, Stres Yönetiminin 23,13 olarak hesaplanmıştır. Fitness ve vücut geliştirme yapan sporcuların en yüksek puan ortalaması 27,29 ile Manevi Gelişim faktörüne aitken, en düşük puan ortalaması ise 23,13 ile Stres Yönetimi faktörüne aittir (Tablo 2).

Tablo 3. Cinsiyete göre ölçek skorlarının ve alt boyutların karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	SS	T	P
Beslenme	Kadın	170	2,952	,496	-1,227	,221
	Erkek	305	3,011	,499		
Sağlık Sorumluluğu	Kadın	170	2,772	,533	-2,914	,004
	Erkek	305	2,911	,482		
Manevi Gelişim	Kadın	170	3,244	,491	1,685	,093
	Erkek	305	3,163	,512		
Kuşiler Arası İlişkiler	Kadın	170	3,080	,613	,854	,393
	Erkek	305	3,029	,619		
Fiziksel Aktivite	Kadın	170	2,054	,826	-8,331	,000
	Erkek	305	2,645	,690		
Stres Yönetimi	Kadın	170	3,239	,420	1,121	,263
	Erkek	305	3,193	,434		
Toplam SYBDÖ	Kadın	170	2,898	,352	-2,872	,004
	Erkek	305	2,996	,358		

p<0.05

Tablo 3'e göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet değişkenine göre yapılan analizi sonucunda Sağlık Sorumluluğu ve Fiziksel Aktivite alt boyutlarında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Beslenme, Manevi Gelişim, Kuşiler Arası İlişkiler ve Stres yönetimi alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Toplam ölçek skoruna baktığımızda erkekler lehine anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 4. Egzersiz süresine göre ölçek skorlarının ve alt boyutların karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Egzersiz Yılı	N	Ort.	SS	F	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II	Beslenme	1-2	193	2,9430	,53155	1,144	,331
		3-4	107	3,0070	,53691		
		5-6	93	3,0134	,41599		
		7-8	82	3,0549	,44966		
	Sağlık Sorumluluğu	1-2	193	2,8394	,50141	,862	,461
		3-4	107	2,9182	,50909		
		5-6	93	2,8844	,51908		
		7-8	82	2,8155	,49427		
	Manevi Gelişim	1-2	193	3,1907	,48960	,291	,832
		3-4	107	3,1607	,58370		
		5-6	93	3,2000	,48365		
		7-8	82	3,2293	,46414		
	Kişiler Arası İlişkiler	1-2	193	3,0352	,53155	,489	,690
		3-4	107	3,0411	,53691		
		5-6	93	3,1140	,41599		
		7-8	82	3,0098	,44966		
	Fiziksel Aktivite	1-2	193	2,3855	,78329	,923	,429
		3-4	107	2,5196	,78901		
		5-6	93	2,4860	,79476		
		7-8	82	2,3780	,82492		
	Stres Yönetimi	1-2	193	3,2043	,47305	,039	,990
		3-4	107	3,2083	,44414		
		5-6	93	3,2227	,38116		
		7-8	82	3,2108	,35438		
	Toplam SYBDÖ	1-2	193	2,9404	,35916	,589	,623
		3-4	107	2,9835	,37553		
		5-6	93	2,9908	,36661		
		7-8	82	2,9501	,32897		

p<0.05

Tablo 4'e göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz süresi değişkenine göre yapılan analizi sonucunda 1-2, 3-4, 5-6 ve 7-8 yıldır spor yapan bireyler arasında hem alt boyutlarda hem de toplam ölçek skorunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 5. Egzersiz amacına göre ölçek skorlarının ve alt boyutların karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Egzersiz Amacı	N	Ort.	SS	F	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II	Beslenme	Kilo Kaybı	77	2,9578	,55370	,740	,529
		Kas Kazanımı	156	3,0144	,47624		
		Fit Görünüm	188	3,0066	,48330		
	Sağlık Sorumluluğu	Eğlence	54	2,9120	,53676	,745	,525
		Kilo Kaybı	77	2,8539	,49852		
		Kas Kazanımı	156	2,8942	,48301		
	Manevi Gelişim	Fit Görünüm	188	2,8630	,50847	,998	,394
		Eğlence	54	2,7755	,56655		
		Kilo Kaybı	77	3,2468	,48871		
	Kişiler Arası İlişkiler	Kas Kazanımı	156	3,1564	,52758	,452	,716
		Fit Görünüm	188	3,2181	,48847		
		Eğlence	54	3,1296	,52580		
	Fiziksel Aktivite	Kilo Kaybı	77	3,1143	,55387	,759	,518
		Kas Kazanımı	156	3,0179	,66055		
		Fit Görünüm	188	3,0521	,60836		
	Stres Yönetimi	Eğlence	54	3,0222	,61265	,437	,727
		Kilo Kaybı	77	2,3584	,77551		
		Kas Kazanımı	156	2,4936	,80688		
	Toplam SYBDÖ	Fit Görünüm	188	2,4415	,80386	,429	,732
		Eğlence	54	2,3444	,75076		
		Kilo Kaybı	77	3,1985	,40150		
	Kas Kazanımı	156	3,1822	,47410			
	Fit Görünüm	188	3,2302	,40764			
	Eğlence	54	3,2354	,41270			
	Kilo Kaybı	77	2,9603	,32112			
	Kas Kazanımı	156	2,9655	,36726			
	Fit Görünüm	188	2,9736	,36258			
	Eğlence	54	2,9112	,37819			

p<0.05

Tablo 5'e göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz amacı değişkenine göre yapılan analizi sonucunda kilo vermek için spor yapanlar, kas kazanımı için spor yapanlar, fit görünmek için spor yapanlar ve eğlence amaçlı spor yapan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 6. Ölçek alt boyutlarının ilişki analizi

Alt Boyutlar		Beslenme	Sağlık Sorumluluğu	Manevi Gelişim	Kişiler Arası İlişkiler	Fiziksel Aktivite	Stres Yönetimi
Beslenme	Correlation	1	,319**	,060	,171**	,389**	,609**
	p		,000	,194	,000	,000	,000
	N	475	475	475	475	475	475
Sağlık Sorumluluğu	Correlation	,319**	1	,486**	,336**	,361**	,348**
	p	,000		,000	,000	,000	,000
	N	475	475	475	475	475	475
Manevi Gelişim	Correlation	,060	,486**	1	,215**	,169**	,188**
	p	,194	,000		,000	,000	,000
	N	475	475	475	475	475	475
Kişiler Arası İlişkiler	Correlation	,171**	,336**	,215**	1	,192**	,229**
	p	,000	,000	,000		,000	,000
	N	475	475	475	475	475	475
Fiziksel Aktivite	Correlation	,389**	,361**	,169**	,192**	1	,403**
	p	,000	,000	,000	,000		,000
	N	475	475	475	475	475	475
Stres Yönetimi	Correlation	,609**	,348**	,188**	,229**	,403**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	
	n	475	475	475	475	475	475

**p<0.01

Tablo 6'dan elde edilen bilgiler ışığında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II faktörlerinin ilişki analizine göre Beslenme faktörü ile Sağlık Sorumluluğu faktörü arasında orta düzeyde ($,319$) pozitif yönlü ilişki, Beslenme ile Manevi Gelişim arasında zayıf ($,060$) ve pozitif yönlü bir ilişki, Beslenme ile Kişiler Arası İlişkiler arasında zayıf ($,171$) ve pozitif yönlü bir ilişki, Beslenme ile Fiziksel aktivite arasında orta düzeyde ($,389$) ve pozitif yönlü bir ilişki, Beslenme ile Stres Yönetimi arasında güçlü ($,609$) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sağlık Sorumluluğu faktörü ile Manevi Gelişim faktörü arasında orta düzeyde ($,486$) pozitif yönlü ilişki, Sağlık Sorumluluğu ile Kişiler Arası İlişkiler arasında orta düzeyde ($,336$) pozitif yönlü ilişki, Sağlık Sorumluluğu ile Fiziksel Aktivite arasında orta düzeyde ($,361$) ve pozitif yönlü ilişki, Sağlık Sorumluluğu ile Stres Yönetimi arasında orta düzeyde ($,348$) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Manevi Gelişim faktörü ile Kişiler Arası İletişim faktörü arasında zayıf ($,215$) ve pozitif yönlü ilişki, Manevi Gelişim ile Fiziksel Aktivite arasında zayıf ($,169$) ve pozitif yönlü bir ilişki, Manevi Gelişim ile Stres Yönetimi arasında zayıf ($,188$) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kişiler Arası İlişkiler faktörü ile Fiziksel Aktivite faktörü arasında zayıf ($,192$) ve pozitif yönlü bir ilişki, Kişiler Arası İlişkiler ile Stres Yönetimi arasında zayıf ($,229$) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel Aktivite faktörü ile Stres Yönetimi faktörü arasında orta düzeyde ($,403$) ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0.01$).

Tartışma

Bu araştırma fitness ve vücut geliştirme yapan sporcuların sağlıklı yaşam alışkanlıklarını incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Amaç doğrultusunda sporcular tarafından doldurulan Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'den elde edilen toplam puan ortalaması 155,12 olarak bulunmuştur (Tablo 2). Benzer bir çalışmada ölçekten elde edilen toplam puan ortalaması 116 olarak hesaplanmıştır (Hui, 2002). Bir başka çalışmada hastanede çalışan hemşirelerden ölçüm alınmış ve ölçek toplam puan ortalaması 125 olarak bulunmuştur (Özkan ve Yılmaz, 2008). Literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırıldığında fitness ve vücut geliştirme yapan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Alt boyutlara baktığımızda fitness ve vücut geliştirme yapanların verilerine göre Manevi Gelişim (27,29) en yüksek ortalama puana, Stres Yönetimi (23,13) faktörü en düşük toplam puan sahiptir (Tablo 2). Benzer bir çalışmada Sağlık Sorumluluğu ve Fiziksel Aktivite faktörlerinde spor yapan kadınların yapmayanlara göre daha yüksek skora sahip olduğu belirtilmiştir (Karabulut ve Altun, 2018). Ayaz ve ark. (2005) gerçekleştirdiği bir çalışmada en düşük puanın Fiziksel Aktivite faktörüne ait olduğunu belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada farklı ülkelerden hemşirelik öğrencilerinden ölçüm alınmış olup en düşük puanın Sağlık Sorumluluğu faktörüne ait olduğu bildirilmiştir (Haddad ve ark., 2004). Yapılan diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında fitness ve vücut geliştirme yapanların alt boyut puan ortalamaları farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın toplumun farklı kesimlerindeki bireylerin sosyal alışkanlıklarının ve yaşayış biçimlerinin farklılaşmasından, icra edilen meslek gereksinimlerinin kişi üzerindeki etkisinden kaynaklanıyor olabilir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet değişkenine göre gerçekleştirilen analizi neticesinde Sağlık Sorumluluğu ve Fiziksel Aktivite alt boyutlarında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüş olup diğer faktörlerde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 3). Toplam ölçek skoruna baktığımızda erkekler lehine anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Konuyla ilgili meslek yüksekokulu öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılığın olmadığı bildirilmiştir (Vural ve Bakır, 2015). Çalışmada elde ettiğimiz sonuçların aksine Japonya'da gerçekleştirilen bir çalışmada kadın öğrencilerin daha yüksek ölçek skoruna sahip olduğu vurgulanmıştır (Wei ve ark., 2012). Çalışmada elde edilen sonuçların aksine Boston'da yapılmış bir çalışmada kız öğrencilerin beslenme, kişiler arası ilişkiler, sağlık sorumluluğu alt boyutlarından ve

toplam ölçek puanlarından erkek öğrencilerden fazla puan aldığı saptanmıştır (Larouche, 1998).

Fitness ve vücut geliştirme yapanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz süresi değişkenine göre yapılan analizi sonucunda 1-2, 3-4, 5-6 ve 7-8 yıldır spor yapan bireyler arasında hem alt boyutlarda hem de toplam ölçek skorunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4). Benzer bir çalışmada düzenli egzersiz yapan öğrencilerin Sağlık Sorumluluğu, Fiziksel Aktivite, Beslenme, Manevi Gelişim, Stres Yönetimi, Kişiler Arası İlişkiler alt boyutlarında ve toplam ölçek skorunda düzenli egzersiz yapmayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Vural ve Bakır, 2015). Bir başka çalışmada çalışmasında spor yapma olanağı olmayanların egzersiz puanının daha düşük olduğu ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (Ayaz ve ark., 2005). Konuyla alakalı olarak yapılan başka bir araştırmada egzersiz yapan öğrencilerin yapmayanlara göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011).

Egzersiz amacı değişkenine göre yapılan analiz neticesinde kilo vermek için spor yapanlar, kas kazanımı için spor yapanlar, fit görünmek için spor yapanlar ve eğlence amaçlı spor yapan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5). Literatürde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz süresi ve egzersiz amacı kapsamında değerlendirildiği bir çalışma bulunamamıştır.

Sonuç olarak çalışmamızda elde edilen verilere göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları ortalama puanının (155,12), fitness ve vücut geliştirme yapan bireyler için orta seviyenin üzerinde olduğu söylenebilir. Bu durum spor merkezlerine düzenli olarak gitmenin ve antrenman yapmanın sağlıklı yaşam koşullarını destekleyen önemli bir olgu olduğunu bildirmektedir. Ölçek alt boyutlarına bakıldığında düzenli antrenman yapmanın en çok manevi gelişime olumlu katkı yaptığını, stresle başa çıkma konusunda ise daha az yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Cinsiyet açısından baktığımızda sağlık sorumluluğu ve fiziksel aktivite konularında erkeklerin kadınlardan daha duyarlı olduğu görülmüştür.

Egzersiz yapma süresi değişkenine göre ise uzun süredir antrenmana devam eden bireylerle kısa süredir düzenli antrenman yapanlar arasında sağlıklı yaşam biçimi davranışları açısından fark olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte egzersiz yapma amacı hususunda da değişkenler arasında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Egzersiz yapma süresi ve egzersiz yapma amacı değişkenlerinde anlamlı farklılığın olmaması, fitness ve vücut geliştirme antrenmanlarına adaptasyonun kısa sürede sağlanabildiğini ve amaç ne olursa olsun yapılan egzersizin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlara ve literatürden elde edilen bilgilere göre fitness ve vücut geliştirme antrenmanı, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde değiştirmekte olup insanları daha zinde ve konforlu yaşam koşullarına ulaştırma konusunda faydalı bir enstrümandır. Bu bağlamda egzersiz ile alakalı aktivitelerin uygulanması ve yaygınlaştırılması için planlama yapılmalıdır. Antrenman ve egzersizin yanı sıra sağlıklı yaşam şekli davranışlarının yaygınlaşmasını amaçlayan toplum düzeyindeki programların ülke genelinde yaygınlaştırılması sağlanmalıdır. Ayrıca sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının spor, egzersiz, antrenman gibi hususlardan ve farklı spor branşlarından olumlu ya da olumsuz etkilenme durumları araştırılmalıdır.

Kaynaklar

- Aksakoğlu, H. (2013). Ticaret Meslek Liselerinde Verilen Muhasebe Eğitiminin Muhasebecilik Mesleğine Uygunluğu: Bursa İli Örneği. Zonguldak: Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- American College Of Sports Medicine (ACSM) (2011). There Commended Quantity And Quality Of Exercise For Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal And Eur Motor Fitness İn Apparently Healthy Adults: Guidance For Prescribing Exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*:13341359.
- Ayaz, S., Tezcan, S., Akıncı, F. (2005). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 9(2): 26-34.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., Kıssal, A. (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği İl'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*. 12(1).
- Cihangiroğlu, Z, Deveci, S.E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*. 16:78-83.

- Esin, M.N.Ö. (1997). Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması Ve Geliştirilmesi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Hemşirelik Ana Bilim Dalı. Doktora Tezi.
- George, D., Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference. 17.0 update. Boston: Pearson.
- Haddad, L., Kane, D., Rajacich, D., Cameron, S., Al-Ma'aitah, R. (2004). A Comparison of Health Practices of Canadian and Jordanian Nursing Students. *Public Health Nursing*. 21(1): 85–90.
- Hui, W.H.C. (2002). The Health-Promoting Lifestyles Of Undergraduate Nurses in Hong Kong. *J Prof Nurs*. 18(2):101-11.
- Karabulut, E.O., Altun, M. (2018). Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi: Kırşehir İli Örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 19(1), 936-948.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 24. Baskı. Nobel Yayınevi. Ankara.
- Kumartaşlı, M., Atabaş, E.G. (2014). Spor Merkezi Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport Special Issue 1*. 898-904.
- Larouche, R. (1998). Determinants of College Students'Health-Promoting Lifestyles. *Clin Excell Nurse Pract*. 2:35-44.
- Özkan, S., Yılmaz, E. (2008). Hastanede Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 3(7):89-105.
- Pancar Z. (2020). Effect of Inspiratory Muscle Training on Iron Metabolism in Cigarette Addicts. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020, 9(9); 217-221.
- Pancar, Z. (2020). Effect of Core Exercises on Thyroid Metabolism in Men. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 5(4): 590-597.
- Pender, N.J., Murdaugh, C., Parsons, M.A. (2006). *Health Promotion İn Nursing Practice*. 5th ed. Upper Saddle River, NJ. Prentice-Hall Health, Inc.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İ. D., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*. 34(3), 166-172.
- Stanhope, M., Lancaster, J. (1996). *Community Health Nursing. Promoting Health Of Aggregates Families And Inviduals*. Mosby Year Book.

- Taşdoğan A.M., Pancar Z. (2020). Some Biochemical Responses in Cigarette Addicts who Receive Royal Jelly Supplement. *EJMI*, 4(2):204–208,
- Van Der Ploeg, G., Brooks, A., Withers, R., Dollman, J., Leaney, F., Chatterton, B. (2001). Body Composition Changes in Female Bodybuilders During Preparation for Competition. *European Journal of Clinical Nutrition*. 55:268-77.
- Vural, P.I., Bakır, N. (2015). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Etkileyen Faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. (1), 36-42.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., Pender, N.J. (1987) The Health Promoting Lifestyle Profile Development And Psychometric Characteristics. *Nursing Research*. 36(2): 76-80.
- Wei, C.N, Harada, K, Ueda, K, Fukumoto, K, Minamoto, K, Ueda, A. (2012). Assessment Of Health-Promoting Lifestyle Profile in Japanese University Students. *Environ Health Prev Med*.17:222.
- Zaybak, A., Fadıloğlu, Ç. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışı Ve Bu Davranışı Etkileyen Etmenlerin Belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2(1): 77-95.
- Zorba, E. (2015). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Atalay Matbaacılık. Ankara.