

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE
DEPRESYON VE ANKSİYETE İLİŞKİSİ****Doç. Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ**Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi
Bölümü, Tokat, Türkiye.**Yrd. Doç. Dr. Şerife VATANSEVER**Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi
Bölümü, Bolu, Türkiye.**Yrd. Doç. Dr. Gülsen ÖZCAN**Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi
Öğretmenliği Bölümü, Bolu, Türkiye.**Yrd. Doç. Dr. Akın ÇELİK**Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü,
Trabzon, Türkiye.**Öğrt.Gör.Yakup PAKTAŞ**Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi
Öğretmenliği Bölümü, Tokat, Türkiye.**Özet**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisini araştırmaktır. Araştırmaya gönüllü yaş ortalaması 20,69±1,96 olan 202 erkek ve 253 kız öğrenci olmak üzere toplamda 455 kişi katılmıştır. Araştırmanın fiziksel aktivite değişkeniyle ilgili veriler “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Uzun Formu (UFAA Uzun Form - International Physical Activity Questionnaire)” ile Depresyon değişkeni ile ilgili veriler “Beck Depresyon Envanteri” ile ve anksiyete değişkeniyle ilgili veriler de “Beck Anksiyete Envanteri” ile toplanmıştır.Yapılan istatistiksel analizler sonucunda erkek öğrencilerin %51,5’in, kız öğrencilerinde %73,4’ün aktif olmadığı veya yetersiz aktivite düzeyine sahip olduğu ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin kız öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bağımsız T-testi; $p<0,05$). Depresyon puanları açısından (Bağımsız T-testi; $p>0,05$) ve fiziksel aktivite sınıflaması açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark yoktur (Tek Yönlü ANOVA; $p>0,05$). Ayrıca kız öğrencilerde fiziksel aktivite ile depresyon ve anksiyete arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki (Pearson korelasyon; $p<0,05$) bulunmuştur. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin oldukça düşük olduğu ve özellikle kız öğrencilerde fiziksel aktivite puanları artıça depresyon puanlarının da arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite Düzeyi, Depresyon, Anksiyete, Üniversite Öğrencileri.

THE RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSION, ANXIETY AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

The purpose of the present research is studying the relationship between depression, anxiety and physical activity among young individuals who study at secondary schools. On voluntary basis, 202 male and 253 female; a total of 455 university students at 20,69±1,96 average age participated in the research. The data related to physical activity variable were collected with "IPAQ Long Form – International Physical Activity Questionnaire"; data related to Depression variable were collected with "Beck Depression Inventory", and data related to Anxiety variable were collected with "Beck Anxiety Inventory". Statistical analyses revealed that 51,5% of male students, and 73,4% of female students were not physically active or didn't have adequate physical activity levels; and physical activity level of male students were significantly higher than female students (Independent Sample T-test; $p < 0.05$). There were no statistically significant differences across genders in terms of Anxiety and Depression scores (Independent Sample T-test; $p < 0.05$), and physical activity classification (One Way ANOVA; $p > 0.05$). There has been a positive directed low level significant correlation between physical activity with depression and anxiety in female students (Pearson correlation; $p < 0,005$). As a result, it can be said that physical activity level is quite low at university students and especially in female students. It is observed that if physical activity scores increase, depression scores also increase too.

Key Words: Physical Activity Level, Depression, Anxiety, University students

GİRİŞ

Üniversitelerin, gençlere meslek edindirmelerinin yanı sıra sosyal, kültürel, ekonomik ve kişisel gelişimlerinin de belirleyicisi gibi görev yapmaları, hem toplumların hem kişilerin gözde kurumları olarak algılanmasını etkilemektedir. Ancak ülkemizde üniversiteye giriş sürecinde öğrencilerin ve ailelerin eğitim sisteminde karşılaştıkları yeni uygulamalara uyumları esnasındaki stresleri bir yana, uzun, yorucu ve ekonomik açıdan pahalı bir süreçten geçmeleri bu süreci daha da gergin hale getirmektedir. Dahası üniversitelere yerleştirilen gençlerin bir çoğunun ailelerinden uzak şehirlerde, kendi başlarına hayatlarını sürdürme, arkadaş edinme, yeni şehir ve kültüre, yeni okul ve onun sorumluluğuna alışma zorunlulukları stres ve kaygı oranlarını artırmaktadır.

Mowbray ve diğerleri (2006)' ne göre depresyon ve diğer mental problemler üniversite kampüslerinde önemli sağlık problemlerinden biridir. Leka ve diğerleri (2003) ise, halk sağlığı tartışmalarında depresyon ve stresin giderek artan bir önem arz ettiğini belirtmektedir. Depresyon sebepleri arasında, gençlerin ailelerinden uzak olmaları, sosyal desteklerinin azalması ve yalnızlığa bağlı sorumluluk ve stres, şiddete maruz kalma, tacize uğrama ve sigara da dahil uyuşturucu madde kullanımı sayılabilir (Dyson ve Renk, 2006). Depresyon uzun süreli başarısızlığı da beraberinde getirmektedir (Heiligenstein ve diğerleri, 1996). Ayrıca araştırmalar stresin artan fiziksel ve mental bozukluklarla ilgili olduğunu vurgulamaktadır (Grant ve diğerleri, 2004; Uchino ve diğerleri, 2007).

Üniversitede öğrenim gören gençleri depresyon ve kaygıdan koruma ya da oluşmuş olumsuz ruh hallerinden öğrencileri kurtarma çalışmaları araştırmacıları üzerine çeken bir konu olmaya başlamıştır. Bu uğurda yapılan çalışmalar arasında egzersiz depresyon ve kaygı ilişkisinin anlaşılması ve alınan olumlu sonuçların yüz güldürücü olması bu konuya verilen değeri de artırmıştır. Üniversitede öğrenim gören gençlerin fiziksel aktivite, depresyon ve kaygı düzeyleri ilişkisiyle ilgili alan yazın taramasında ulaşılabilen bulgular yapılan bu çalışmanın önemini ve gereğini açıklar niteliktedir. Gerber ve diğerleri (2014), üniversite öğrencileriyle aerobik sporlar, topla oynanan sporlar, dans etkinliği ve direnç egzersizleri gibi etkinliklerin stres ve depresyonla ilişkisini araştırmışlar, araştırma sonucunda, topla oynanan sporlar ve dans etkinliklerine katılmanın stres ve depresyon belirtilerini azalttığı, direnç egzersizlerinin düşük depresyon belirtileri ve düşük stres algısıyla ilişkili olduğu, aerobik sporlarının ise stres düzenleme üzerinde etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Tekin, Amman ve Tekin (2009) de serbest zamanlarda yaptırılan step, halk oyunundan oluşan fiziksel aktivitelerin hem erkeklerde hem de kadınlarda depresyon düzeyini olumlu düzeyde etkilediğini tespit etmişlerdir. Thome ve Espelage (2004), üniversitedeki kız öğrencilerin psikolojik sağlığı ile fiziksel aktiviteleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer yandan üniversitede eğitim gören kızlarla yapılan bir diğer çalışmada, aerobik egzersiz, direnç egzersiz ve kontrol grubundan oluşan bir program uygulanmış, araştırmanın sonucunda aerobik egzersiz yapan grubun depresyon seviyesinin anlamlı derecede diğerlerine göre düştüğü görülmüştür (Balkin ve diğerleri). Bu araştırmaların yanı sıra literatürde depresyonun beraberinde gelen intihar eğilimi ile egzersiz ilişkisini konu alan araştırma bulgularına da rastlanmıştır. Orta Batı, Kuzey Batı ve Kanada'daki üniversitelerde öğrenim gören 1622 öğrenciyle yapılan araştırmada, erkeklerde ve kızlarda depresyon sıklığının birbirine benzer olmasına rağmen erkeklerde intihar oranının (%13) kızlara nazaran (%10) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Mackenzie ve diğerleri, 2011). Ayrıca depresyon eğilimi olan gençlere düzenli egzersizler yaptırılmış, sonuç olarak depresyon ile egzersiz çalışmalarının ters oranlı işlediği, düzenli egzersizlerin depresyon ve intihar oranını düşürdüğü görülmüştür (Mackenzie ve diğerleri, 2011; Taliaferro ve diğerleri, 2009). Brown ve Blanton (2002) Düşük düzeyde egzersiz yapan erkeklerin egzersiz yapmayanlara göre intihar eğilimlerinin daha düşük olduğunu, bunun yanı sıra orta düzeyde ve ağır düzeyde egzersiz yapan erkeklerde intihar eğilimlerinin azalmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca orta ve yüksek düzeyde egzersiz yapan kadınlarda düşük düzeyde egzersiz yapanlara göre daha fazla intihar eğilimine rastlanmıştır. Unger (1997) ise benzer şekilde erkeklerde fiziksel aktivitenin artmasının intihar eğilimlerini azaltırken, yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapan kadınların intihar eğilimlerinin de arttığını tespit etmiştir.

Günümüz dünyasında yaygın olan hareketsizlik kalp damar hastalıkları ve diyabet gibi ölümcül hastalıklara neden olan çağın hastalığı obezite riskini arttırmaktadır. Yine günümüzde anksiyete ve depresyon en az obezite kadar yaygın olup yaşam kalitemizi ve verimimizi düşürmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar fiziksel aktivite ile depresyon ve anksiyetenin engellenebileceğine dair delliller sunmaktadırlar. Bu nedenle bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi ve depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmaya gönüllülük prensibine göre 20,68±1,96 yaş ortalamasına sahip olan 202 erkek ve 253 kız olmak üzere toplamda 455 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların %44,4 erkek ve %56,6'ı kız öğrencidir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın fiziksel aktivite değişkeniyle ilgili veriler “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Uzun Formu (UFAA Uzun Form - International Physical Activity Questionnaire)” ile Depresyon değişkeni ile ilgili veriler “Beck Depresyon Envanteri” ile ve anksiyete değişkeniyle ilgili veriler de “Beck Anksiyete Envanteri” ile toplanmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) 15-65 yaş aralığındaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. UFAA'nın Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri çarpılarak “MET-dakika/hafta” olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET- dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük (600 – 3000 MET- dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 MET- dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmıştır (Craig ve ark., 2003).

Beck Depresyon Envanteri

Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında geliştirilen Beck Depresyon Envanteri: Denekte depresyon yönünden riski belirlemek ve depresif belirtilerin düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilen 4'lü likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkiye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1988) tarafından yapılmıştır. Depresyonda görülen bedensel, duygusal, bilişsel ve motivasyon ile ilgili belirtileri ölçmektedir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil, depresyon belirtilerinin derecesini nesnel olarak belirlemektir.

Formda 21 belirtme kategorisinin her birinde dört seçenek vardır. Uygulama günü de dâhil olmak üzere, geçirilen son bir hafta içinde, kişinin kendini nasıl hissettiğini en iyi ifade eden cümleyi seçerek işaretlemesi istenir. Her madde 0 ila 3 arasında puan alır. Bu puanları toplanmasıyla, depresyon puanı elde edilir. Ölçekten alınacak toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. Toplam puanın yüksek oluşu, depresyon düzeyinin şiddetinin ya da düzeyinin yüksekliğini gösterir.

Beck Anksiyete Envanteri

Bireyin yaşadığı anksiyete belirtilerinin yaygınlığını ölçmekte kullanılan ve Beck tarafından geliştirilen 4'lü likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Envanterin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. 21 maddeden oluşur ve her madde 0 ile 3 arasında puan alır. Ölçekten alınacak toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. 13 madde fizyolojik semptomları değerlendirir, 5 madde kavrama yönünü açıklar ve 3 madde hem somatik, hem de kavrama semptomlarını simgeler.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 17.0 (Statistical Pack age for the Social Sciences 17.0) programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde cinsiyetler arasındaki farklılığa Bağımsız T-testi ile bakılmıştır. Değişkenler (fiziksel aktivite düzeyi) arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır (Tek Yönlü ANOVA).Değişkenler arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon ile bakılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

BULGULAR**Tablo1: Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri**

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Erkek (N=202)		Kız (N=253)		Toplam (N=455)	
	N	%	N	%	N	%
Aktif olmayan	20	9,9	73	29	93	21
Düşük aktivite	84	41,6	113	44,4	197	43
Yeterli aktivite	98	48,5	67	26,6	155	36

Tablo 1 incelendiğinde erkek öğrencilerin %51,5'ün, kız öğrencilerin %73,4'ün ve toplamda da öğrencilerin % 64'ün aktif olmayan veya yetersiz aktivite düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Aldıkları Puanlar

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Fiziksel Aktivite Puanları (AO ± SS) (MET-dk/Hafta)	
	Erkek	Kız
Aktif olmayan	409,87±152,87	359,73±153,28
Düşük aktivite	1662,63±732,69	1566,63±659,70
Yeterli aktivite	7416,81±6252,00	7087,26±6521,50
Toplam	4330,23±5313,68	2684,80±4322,74

Tablo 2 incelendiğinde erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bağımsız t-testi sonucunda kız ve erkek öğrencilerin toplam fiziksel aktivite puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark (Bağımsız t-testi; $p=0,027$) olduğu bulunmuştur.

Tablo3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre anksiyete düzeyleri

Anksiyete Düzeyi	Erkek (N=202)		Kız (N=252)		Toplam (N=454)	
	N	%	N	%	N	%
Hafif	66	32,7	93	36,8	162	35,1
Orta Düzeyde	31	15,3	44	17,4	76	16,5
Şiddetli	11	5,4	27	10,7	38	8,2
Toplam	108	53,5	164	64,8	276	59,7

Tablo 3 incelendiğinde erkek öğrencilerin %53,5’de ve kız öğrencilerin %64’de anksiyete belirtisi olduğu görülmektedir. Şiddetli anksiyete oranı kızlarda (%10,7) erkeklerden (%5,4) daha büyüktür. Aritmetik ortalamalar üzerinden yapılan istatistiksel analizler sonucunda cinsiyetler arasında hiçbir seviyedeki anksiyete düzeylerinde anlamlı fark yoktur (Bağımsız t-testi; $p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyetlerine göre depresyon düzeyleri

Depresyon Düzeyi	Erkek (N=202)		Kız (N=252)		Toplam (N=455)	
	N	%	N	%	N	%
Hafif	66	32,7	102	40,3	170	36,8
Orta Düzeyde	38	18,8	57	22,5	96	20,8
Şiddetli	10	5,0	11	4,3	21	4,5
Toplam	114	56,4	170	67,2	287	62,1

Tablo 4 incelendiğinde erkek öğrencilerin %56,4’de ve kız öğrencilerin % 67’de depresyon belirtisi olduğu görülmektedir. Şiddetli depresyon oranı erkeklerde (%5) kızlardan (%4,3) daha büyüktür. Aritmetik ortalamalar üzerinden yapılan istatistiksel analizler sonucunda cinsiyetler arasında hiçbir seviyedeki depresyon düzeylerinde anlamlı fark yoktur (Bağımsız t-testi; $p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine göre Depresyon ve Anksiyete Puanları.

Depresyon/Anksiyete	Fiziksel Aktivite Düzeyi	AO±SS		Anlamlılık (p) (Tek Yönlü Varyans Analizi)	
		Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Depresyon	Aktif olamayan	12,65±7,87	11,19±7,28	0,08	0,06
	Düşük aktivite	11,42±8,87	13,55±7,55		
	Yeterli aktivite	13,33±8,08	13,67±7,17		
	Toplam	12,47±8,41	12,90±7,43		
Anksiyete	Aktif olamayan	8,90±6,91	11,65±10,60	0,31	0,45
	Düşük aktivite	8,69±7,88	12,22±9,31		
	Yeterli aktivite	11,25±8,52	13,70±10,02		
	Toplam	9,95±8,17	12,45±9,88		

Tablo 5 incelendiğinde farklı fiziksel aktivite düzeylerinde olan erkek ve kız öğrencilerin depresyon ve anksiyete puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı (Tek Yönlü ANOVA; $p>0,05$) görülmektedir.

Fiziksel Aktivite ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisi

Pearson korelasyonu sonrasında anksiyete ve depresyon puanları arasında ve fiziksel aktivite puanları ile depresyon ve anksiyete puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde zayıf anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki görülmektedir. Cinsiyetler açısından ilişki incelendiğinde fiziksel aktivite puanları ve depresyon ve anksiyete arasında sadece kız öğrencilerde pozitif yönlü zayıf anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve depresyon ve anksiyete ile ilişkisini sınamaktır. Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin %64'ün fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğu ve kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin erkek öğrencilerden daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgular daha önce yapılan araştırma sonuçlarını desteklemektedir (Savcı ve ark., 2006; Baş ve ark., 2007). Savcı ve ark. (2006) 1097 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada bizim bulgularımıza benzer olarak öğrencilerin % 68'de fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğunu ve kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin erkeklerde daha düşük olduğunu rapor etmişlerdir. Fiziksel aktivite düzeylerinin oldukça düşük olmasının nedenleri arasında günümüz modern hayat tarzının getirdiği egzersize gittikçe daha az vakit ayırma, televizyon izleme, bilgisayar ve video oyunlarının karşısında daha uzun süre vakit geçirme sayılabilir.

Kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin erkek öğrencilerden daha düşük olmasının muhtemel nedenleri arasında toplumumuzda kadınların sosyal rollerinin erkeklerden daha katı olması nedeni ile fiziksel aktiviteye yeterince vakit ayırmamaları olabilir. Ayrıca kadınların

vücut yağ yüzdesi gibi bazı fiziksel ve antropometrik özelliklerinin erkeklerden farklı olması da cinsiyetler arasındaki fiziksel farklılığın nedenlerinden olabilir. Yapılan bir araştırma yüksek yağ yüzdesine sahip olan gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu ve şiddetli egzersizler için harcanan zamanında daha az olduğunu göstermektedir (Martínez-Gómez ve ark., 2009).

Dünya Sağlık Örgütü'nün tahminlerine göre depresyon 2020 yılında tüm sağlık problemlerinin en önemlisi haline gelecektir (Mammen ve ark., 2013). Depresyon beyne ve somatik fonksiyonlara majör etkileri ve intihar riskini arttırması nedeni ile sıklıkla yüksek morbidite ve mortalite oranları ile ilişkilidir (Blazer, 2003; Chapman ve Perry 2008). Fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyeti tedavi edebileceğine dair umut verici deliller mevcuttur. Depresyon tedavisinde fiziksel aktivite tahmin edildiği kadar başarılı olabilirse anti depresanların neden olduğu yan etkilerden ve maddi zarardan kaçınılabilir (Kessler, 2012; Robertson ve ark., 2012).

Gençlerde depresyon ve aksiyeteden korunma ve tedavide fiziksel aktivitenin ve egzersizin olumlu sonuçlarının keşfedilmesi (Martinsen, 2008; Strohle, 2009) bir çok araştırmacının dikkatini bu konuya çekmiş, gençler ve aileleri için de umut kaynağı olmuştur. Yapılan araştırmada öğrencilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin düşük olduğu ve cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisine baktığımızda çalışmamızda özellikle kız öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyinin depresyon ve anksiyete ile pozitif yönde zayıf anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu alanda daha önce yapılan güncel çalışmalar incelendiğinde bulguların çelişkili olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda fiziksel aktivite düzeyi artışı ile anksiyete ve depresyon semptomları arasında negatif ilişki olduğunu rapor ederken (Cao ve ark., 2011; Roudsepp ve ark., 2012; Mammen ve ark., 2013; Bursnall, 2014) bazı araştırmacılar sadece düşük ve orta düzeyde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu vurgulamaktadır (Tao ve ark., 2007). Tao ve ark. (2007) yapmış oldukları araştırmada şiddetli fiziksel aktivite düzeyi artışının alkol kullanımı, intihar eğilimi, genel psikolojik hastalıklar ve düşmanca tavır artışı için bir risk faktörü olduğunu rapor etmektedirler. Bu çelişkilerin muhtemel nedeni denek seçimi, deneklerin özellikleri, kullanılan ölçüm yöntemleri gibi yöntemsel farklılıklar olabilir. Bizim bulgularımızda ortaya çıkan kız öğrencilerde fiziksel aktivite puanı ile görülen depresyon puanı artışının muhtemel nedeni kız öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin büyük bir bölümünün ev işleri gibi zorunlu ve kadınlar üzerine ekstra bir yük getiren fiziksel aktivitelerden oluşmuş olması olabilir.

Sonuç olarak yaptığımız araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin oldukça düşük olduğu ve özellikle kız öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete arasında bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu alanda yapılacak daha geniş kapsamlı ve ve daha kontrollü çalışmalar ile fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi daha iyi aydınlanabilir.

KAYNAKLAR

Balkin R.S, Tietjen-Smith T, Caldwell C ve Yu-Pei S (2007).The utilization of exerciset odecreease depressive symptoms in young adult women. Adult span Journal, 6 (1):30-35.

Baş AU, Livanelioğlu A, Aslan Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *FizyoterRehabil*, 18(1):11-19.

Blazer DG. (2003). Depression in late life: review and commentary *J Gerontol A BiolSciMedSci*, 58A: 249–265.

Brown, D ve Blanton C (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *MedSci Sports Exerc*, 34: 1087-1096.

Burnsall P. (2014). The relationship between physical activity and depressive symptoms in adolescents: a systematic review. *World views Evid Based Nurs*. 2014 Dec;11(6):376-82.

Cao H, Qian Q, Weng T, Yuan C, Sun Y, Wang H, Tao F. (2011). Screen time, physical activity and mental health among urban adolescents in China. *PrevMed*. 2011 Oct;53(4-5):316-20.

Chapman DP, Perry GS. (2008). Depression as a major component of public health for older adults. *Prev Chron Dis*, 5: A22.

Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine Science and Sports Exercise*. 35: 1381–95.

Dyson R, Renk K (2006). Freshman adaptation to university life: depressive symptoms and coping. *Journal Of Clinical Psychology*, 62:1231-1244.

Gerber M, Brand S, Elliot C, Holsboer-Trachsler E ve Pühse U (2014). Aerobic exercise, ball sports, dancing, and weight lifting as moderators of their relationship between stress and depressive symptoms: an exploratory cross-sectional study with Swiss university students. *Perceptual & Motor Skills*, 119(3): 679-697.

Grant K E , Compas B E , Thurm A E , McMahon S D ve Gipsen P Y (2004) Stressors and child and adolescent psychopathology: measurement issues and prospective effects . *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33:412 – 425.

Heiligenstein E, Guenther G, Hsu K ve Herman K (1996). Depression and academic impairment in college students. *Journal of American College Health* .45:59-64.

Hisli N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği. *Psikoloji dergisi* 7 (23): 3-13

Kessler RC. (2012). The cost of depression. *Psychiatr Clin North Am*, 35:1–14.

Leka S , Griffiths A ve Cox T (2003) Work organisation and stress: systematic problem approach for employers, managers and trade union representatives. *Protecting Workers' Health Series*, No. 3. Geneva, Switzerland : World Health Organization

Mackenzie S, Wiegel J R, Mundt M, Brown D, Saewyc E, Heiligenstein E, Harahan B, Fleming M (2011). Depression and suicidal ideation among students accessing campus health care. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81 (1), 101-107.

Mammen G, Faulkner G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *Am J PrevMed*. Nov;45(5):649-57. Review.

Martínez-Gómez D, Eisenmann JC, Moya JM, Gómez-Martínez S, Marcos A, Veiga OL. (2009). The role of physical activity and fitness on the metabolic syndrome in adolescents: effect of different scores. The AFINOS Study. *J Physiol Biochem*. 2009 Sep;65(3):277-89.

Martinsen EW. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression

Mowbray CT, Megivern D, Mandiberg J M, Strauss S, Stein CH, Collins K ve Lett R (2006). Campus mental health services recommendations for change. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 76, 226-237.

Öztürk M. (2005) Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Robertson R, Robertson A, Jepson R, Maxwell M. (2012). Walking for depression or depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Ment Health Phys Act*, 5: 66-75.

Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce Dİ, Tokgözoğlu L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri . *Türk Kardiyol Dern Arş*. 34:166-172.

Strohle A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *J Neural Transm*. 116(6):777-784.

Taliaferro L, Rienzo B, Pigg RM, Miller MD ve Dodd V J (2009). Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students. *Journal of American College Health*., 57 (4): 427-436.

Tao FB, Xu ML, Kim SD, Sun Y, Su PY, Huang K. (2007). Physical activity might not be the protective factor for health risk behaviors and psychopathological symptoms in adolescents. *J Paediatr Child Health*. Nov;43(11):762-7.

Tekin G, Amman MT ve Tekin A (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 6(2):148-159.

Thome J, Espelage D. Relations among exercise, coping, disordered eating, and psychological health among college students. *Eat Behav*. 5:337-351.

Uchino B N, Smith T W , Holt-Lunstad J , Campo R ve Reblin M (2007) Stress and illness. *Handbook of psychophysiology* . Cambridge, UK : Cambridge Univer. Press.

Ulusoy M, Sahin NH, Erkmen H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *J Cogn Psychother*. 12: 163-72

Unger J. (1997). Physical activity, participation in team sports, and risk of suicidal behavior in adolescents. *Am J Health Promot*. 12:90-93.