

Fiziksel Aktivite, Duygusal Yeme ve Ruh Hali İlişkisi: Kovid-19 ve Üniversite Öğrencileri

Yusuf SOYLU¹, Mine TURĞUT², Abdullah CANIKLI¹, Mehmet KARGÜN¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 22.06.2021
Kabul Tarihi: 16.08.2021
Online Yayın Tarihi:
16.08.2021

Bu araştırmanın amacı fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hali arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya 221 spor bilimleri öğrencisi (yaş, 20.7 ± 2.99) gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği kısa formu (UFAÖ-KF), Duygusal Yeme Ölçeği ve Brunel Ruh Hali ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, kadın öğrencilerin bitkinlik ve kızgınlık olumsuz ruh hallerinde erkeklere göre daha yüksek düzeyde duygu yoğunluğu deneyimledikleri görülmüştür ($p<0,05$). Yeme isteğini engelleyememe, yiyeceğin türü, suçluluk hissi ve duygusal yeme davranışında kadın öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek duygusal yeme davranışına sahip olduğu belirlendi ($p<0,05$). Fiziksel aktivite seviyesi arttıkça bitkinlik ruh halinin azaldığı ve canlılık ruh halinin arttığı belirlendi ($p<0,05$). Orta ve yüksek şiddetli egzersizlerin yoğunluğunun artmasının yiyeceğin türüne bağlı olarak duygusal yeme eğilimini düşürdüğü tespit edildi ($p<0,05$). Çalışmanın sonucuna göre, Kovid-19 sürecinde, kampüs yaşantısı gibi hareketli bir ortamdan uzaklaşarak eve kapanma süreci geçiren özellikle kadın öğrencilerin olumsuz ruh hallerinin arttığı görüldü. Bununla birlikte fiziksel aktivite seviyesinin artışının öğrencilerin kendilerini daha dinç hissetmelerine yol açtığı ve fiziksel aktivite seviyesinin artışını destekleyecek uygulamaların negatif psikolojik süreçlere etkisinin pozitif olduğu gözlemlendi.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Ruh Hali,
Duygusal Yeme, Öğrenci,
Kovid-19.

Physical Activity, Emotional Eating, And Mood State: Covid-19 and Students

Abstract

Article Info

Received: 22.06.2021
Accepted: 16.08.2021
Online Published:
16.08.2021

The aim of this research is to examine the relationship between physical activity, emotional eating and mood. Methods: 221 sports science students (age, 20.7 ± 2.99) voluntarily participated in the study. In order to measure the personal information form and physical activity level prepared by the researcher, the short form of the International Physical Activity Scale (IFAS-SF), the Emotional Eating Scale and the Brunel Mood Scale were used. According to the findings of the study, it was observed that female students experienced fatigue and anger at a higher emotional intensity level than males ($p<0.05$). It was determined that female students had higher emotional eating behaviors than males in terms of preventing the desire to eat, type of food, feeling of guilt and emotional eating behavior ($p<0.05$). It was determined that as the physical activity level increased, the fatigue mood decreased and the vitality mood increased ($p<0.05$). It was determined that increasing the intensity of moderate and high intensity exercises decreased the emotional eating tendency depending on the type of food ($p<0.05$). According to the results of the study, the negative moods of especially female students who go through the process of staying away from an active environment such as campus life during the Covid-19 process increase. However, the increase in the level of physical activity causes students to feel more vigorous. It is seen that the practices that will support the increase in the level of physical activity have a positive effect on negative psychological processes.

Keywords

Physical Activity, Mood,
Emotional Eating, Student,
Kovid-19.

¹ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tokat, Türkiye.

² Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye.

Giriş

KOVID-19 sürecinin etkisiyle birlikte, üniversitelerdeki yüz yüze eğitim yerini uzaktan eğitime bırakmıştır. Bu nedenle öğrencilerin alışkanlıkları değişikliğe uğramıştır. Bununla birlikte öğrenciler için en önemli aktivite aracı olan açık hava etkinliklerinin kısıtlanması, fiziksel aktivite düzeyini artırmayı zorlaştırabilir (Ammar ve ark. 2021). Bu nedenle, bu kısıtlamalar, fiziksel uygunluk, enfeksiyonlar ve kritik immünolojik ve kardiyopulmoner (Bloch ve ark., 2020; Steinacker ve ark., 2020), depresyon (Rebar ve ark., 2015) ve obezite (Wanner ve ark., 2017) gibi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Fiziksel ve sosyal aktivitelerin kısıtlanması karantinede stres, gerginlik, kaygı, uyku bozukluğu, fizyolojik stres gibi olumsuz duyu durumlarının oluşmasına neden olabilir (Asmundson ve ark., 2020; Hammami ve ark., 2020).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerinde yararlarının olduğu belirtilmektedir (Warburton ve ark., 2016). Farklı şiddette yapılan düzenli egzersizler insanların fiziksel ve psikolojik sağlığına olumlu etki etmektedir (Janssen ve LeBlanc, 2010; Soylu ve ark., 2021; Turgut ve Soylu, 2021). Dünya sağlık örgütü (DSÖ), çocuklar ve gençler için (5-17 yaş), haftada üç kez ve günlük 60 dakikalık, aerobik egzersizler önerirken, yetişkinler için (> 17 yaş), haftada iki kez, 75-150 dakika/hafta aerobik egzersizler önermektedir (WHO, 2010). Bundan dolayı pandemi döneminde evde uygulanacak çeşitli fiziksel aktivite programlarıyla insanların hareketli bir yaşam tarzı benimsemeleri sağlanabilir (Chekroud ve ark., 2018; Mathieu ve ark., 2012; Hammami ve ark., 2020). Bu nedenle evde, sabit bisiklet veya koşu bandı kullanarak aerobik egzersiz, vücut ağırlığı veya elastik lastiklerle kuvvet antrenmanı gibi birden fazla egzersiz uygulanabilir (Pedersen ve Saltin, 2015; Hammami ve ark., 2020). Buna ek olarak daha önce yapılan araştırmalarda, fiziksel aktivite, birçok sağlık yararından dolayı ruhsal bozuklukların alternatif bir tedavisi olarak da uygulanmıştır (Otto ve ark., 2007; Edwards ve Loprinzi, 2016).

İnsan sağlığını iyileştirebilmek için her yaşta bireyin fiziksel olarak aktif olması yaşamı sürecince gerçekleştirebileceği en önemli eylemlerden birisidir (Piercy ve ark., 2018). Yüksek fiziksel aktivite ve iyi bir fiziksel uygunluk öğrencilerin sağlık ve yaşam kalitesini artıran önemli bileşenlerdir (Ge ve ark., 2019; Hervás ve ark., 2018). Aynı zamanda inaktif yaşam obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, stres, depresyon gibi fizyolojik ve psikolojik bozukluklarla ilişkili negatif sonuçlar ortaya koymaktadır (Laaksonen ve ark., 2005; Shiroma ve ark., 2010). Bununla birlikte hareketsiz yaşam tarzı ruh hali ve farklı yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Lazarevich ve ark., 2016; Hamer ve ark., 2012). Bu durumun aksine fiziksel aktivite, Kovid-19 pandemisi gibi farklı bulaşıcı hastalıkların hem enfeksiyon riskini hem de semptomların şiddetini azaltırken aynı zamanda bağışıklık sistemini de geliştirebilir (Zhou ve ark., 2020). Turgut ve ark. (2020) Kovid-19 pandemisinin fiziksel aktivite seviyesini düşürerek, olumsuz ruh hallerini arttırdığını ve yeme bozukluğuna sebep olduğunu ifade etmiştir. Araştırmacılar, (Suel, 2020; Sahin, 2020; Suel ve Soylu, 2020) duygusal yeme gibi yeme bozukluklarının genel sağlıkla ilişkili olduğu ve genel sağlığı olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Üniversite öğrencileri karantina ile üniversite yaşamı dışında kaldıklarında stres, öfke, yalnızlık gibi olumsuz psikolojik süreçlerden kısa ve uzun süreli olarak etkilenebilirler (Boyraz ve Legros, 2020). Ev hapsi sırasında inaktif olan üniversite öğrencilerinde kilo artışı ve yeme bozukluklarının ortaya çıktığı belirlenmiştir (Boukrim ve ark., 2021).

Dünya çapında yapılan araştırmalar incelendiğinde, fiziksel inaktivitenin gittikçe artış eğiliminde oluşu tüm dünya toplumlarının sağlığını önemli derecede tehdit etmektedir. Kovid-19 pandemi süreci ile bu artış ciddi bir yükselme eğilimi ve üniversitelerin uzaktan eğitim programına geçmeleri özellikle spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin inaktivite seviyesini yükseltebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmamızda Kovid-19 sürecinde öğrencilerinin fiziksel aktivite, ruh hali ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, spor bilimleri fakültesinde okuyan 221 (108 kadın, 113 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara bilgilerinin gizli tutulacağı ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı konusunda bilgi verilmiştir.

Çalışma prosedürleri Helsinki Deklarasyonu yönergelerine göre gerçekleştirilmiş ve Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler etik kurulu tarafından onaylanmıştır (E-23688910-050.01.04-2100031560-2021).

Tablo 1. Tanımlayıcı Bilgiler

	(n = 221)	$\bar{X} \pm Ss$
Demografik Bilgiler	Yaş	20.7 ± 2.99
	Boy	171.6 ± 11.12
	Kilo	64.7 ± 11.5
	VKI(kg/m ²)	21.7 ± 2.6
Fiziksel Aktivite	<i>UFAÖ_{düşük}(dk⁻²/hafta)</i>	633.6 ± 483.4
	<i>UFAÖ_{orta}(dk-2/hafta)</i>	450.8 ± 703.6
	<i>UFAÖ_{yüksek}(dk-2/hafta)</i>	432.9 ± 537.6
	<i>UFAÖ_{total}(dk⁻²/hafta)</i>	1513.3 ± 1201.1
Ruh Hali Profilleri	<i>Bitkinlik</i>	2.5 ± 1.0
	<i>Depresiflik</i>	2.5 ± 1.0
	<i>Kızgınlık</i>	2.2 ± 1.1
	<i>Canlılık</i>	1.7 ± 0.9

Verilerin Toplanması

Veri toplama aşamasında tüm ölçekler Google Doc kullanılarak düzenlenmiş ve online anket yöntemi ile toplanmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği-Kısa Formu (UFAÖ-KF)

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için UFAÖ-KF ölçeği kullanılmıştır (Craig ve ark., 2003). UFAÖ'nun Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sağlam ve ark., (2010) tarafından yapılmıştır. UFAÖ son 7 gün içinde orta yoğunlukta, şiddetli yoğunlukta ve en az 10 dakikalık yürüyüşte geçirilen gün ve süreyi ele alır ve ayrıca son 7 gün içinde hafta içi oturarak geçirilen süreyi de içerir. UFAÖ-KF toplam puanı, fiziksel aktivite görevin Metabolik Eşdeğeri (MET)-dakika/gün veya hafta olarak ifade edilir. Toplam haftalık fiziksel aktivite MET-dakikaları, her bir fiziksel aktivite yoğunluğu seviyesinde hesaplanan MET-dakikaları toplanarak tahmin edildi (orta yoğunluk = 4.0 MET, şiddetli yoğunluk = 8.0 MET ve yürüme = 3.3 MET).

Duygusal Yeme Ölçeği

Garaulet ve ark. (2012) aşırı kilolu ve obez bireylerde duygusal yemeyi değerlendirmek için Duygusal Yeme ölçeği geliştirmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Arslantaş ve ark. (2019) tarafından yapılmıştır. Duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisini değerlendiren ölçek 10 soru ve 3 alt boyuttan (yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri, suçluluk hissi) oluşmaktadır. Ölçeğin, Asla (0), Bazen (1), Genellikle (2) ve Her zaman (3) şeklinde puanlaması yapılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygusal yeme davranışının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir

Brunel Ruh Hali Ölçeği

Katılımcıların ruh halleri cevaplarını belirlemek için Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS) (Terry ve ark., 1999, 2003) kullanılmıştır. BRUMS ölçeği, “Şu anda nasıl hissediyorsun?” şeklinde standart bir yanıt süresine sahip, temel ruh hali tanımlayıcılarının 24 maddelik bir ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çakıroğlu ve ark. (2020) tarafından yapılmıştır. 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçeğin orijinal halinde Türkçe uyarlama çalışması 19 madde ve 4 alt boyut olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların ruh halleri beşli likert ölçeğinde (0 = hiç, 1 = biraz, 2 = orta, 3 = oldukça fazla ve 4 = aşırı derecede) derecelendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Tanımlayıcı bilgiler için ortalama ve standart sapma (SD) hesaplanmıştır. Normal varsayımlar için Çarpıklık ve Basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin -1,5 ve +1,5 aralığında olduğu saptanmıştır. Kline (2011)'a göre -2 ve +2 aralığındaki değerlerin normal dağılım olarak kabul edilebileceği ifade edilmiştir. Duygusal Yeme ve Ruh Hali ölçeklerine göre cinsiyet farklılıkları bağımsız örneklem t-testi ile tespit edildi. Yaş, Vücut Kütle İndeksi (VKİ) ve fiziksel aktivite düzeyleri ile ruh hali ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson korelasyon testi uygulandı. Korelasyon katsayıları .0-.10 çok zayıf; .10-.30 zayıf; .40-.60 orta; .70-.90 güçlü ve 1 ve üzeri mükemmel olarak ele alındı (Dancey ve Reidy, 2007).

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde cinsiyet değişkenlerine göre fiziksel aktivite, duygusal yeme ve duygu durum cevapları arasındaki farklar ve aralarındaki ilişki hakkında istatistiksel bilgilere yer verilecektir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ruh Hali ve Duygusal Yeme Cevapları

	Erkek (n=113)	Kadın (n=108)	t	p
	$\bar{X} \pm Ss$	$\bar{X} \pm Ss$		
Bitkinlik	2,35 ± 1,08	2,67 ± 1,01	-2,339	,020*
Depresiflik	2,44 ± 1,07	2,67 ± 1,01	-1,629	,105
Kızgınlık	2,03 ± 1,07	1,71 ± ,96	-3,623	,000*
Dinçlik	1,69 ± ,94	1,71 ± ,53	-,089	,930
Yeme İsteğini Engelleyememe	,75 ± ,53	,93 ± ,67	-2,240	,026*
Yiyeceğin Türü	1,18 ± ,65	1,46 ± ,77	-2,940	,004*
Suçluluk Hissi	,68 ± ,62	,94 ± ,88	-2,565	,011*
Duygusal Yeme _(total)	,82 ± ,45	1,04 ± ,61	-3,017	,003*

**p<0,05

Tablo 2’de yorgunluk, depresyon, kızgınlık, dinçlik ruh halleri, yeme isteğini engelleyememe, yiyeceğin türü, suçluluk hissi ve duygusal yeme genel ortalama açısından cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Yorgunluk ve dinçlik ruh hallerinde ve duygusal yeme genel ortalama ve tüm alt boyutlarda gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05).

Tablo 3. Yaş ve VKİ ile Fiziksel Aktivite, Ruh Hali ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişki

n = 221		UFAÖ _{düşük} (dk ⁻² /hafta)	UFAÖ _{orta} (dk ⁻² /hafta)	UFAÖ _{yüksek} (dk ⁻² /hafta)	UFAÖ _{total} (dk ⁻² /hafta)	Bitkinlik	Depresiflik	Kızgınlık	Dinçlik	Yeme İsteğini Engellememe	Yiyeceğin Türü	Suçluluk Hissi	Duygusal Yeme _{total}
Yaş	r	-,042	-,061	-,044	-,071	-,177**	-,151*	-,142*	,106	-,055	-,123	,078	-,047
	P	,534	,370	,511	,295	,008	,024	,035	,117	,418	,068	,249	,486
VKİ	r	-,181**	,90	,179**	,060	,182**	-,082	-,129	,059	,124	-,082	,248**	,131
	P	,007	,183	,008	,372	,007	,226	,056	,387	,067	,225	,000	,052

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 3 incelendiğinde, yaş ile bitkinlik (r= -,177; p<,01), depresyon (r= -,151; p<,05) ve kızgınlık (r= -,142; p<,05) ruh halleri arasında negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu görülmektedir. VKİ ile UFAÖ-düşük arasında (r= -,181; p<,01) negatif yönde yüksek bir ilişki, UFAÖ-yüksek arasında (r= ,179; p<,01) pozitif yönde yüksek bir ilişki, bitkinlik ruh hali arasında (r =,182; p<,01) pozitif yönde yüksek bir ilişki ve suçluluk hissi arasında (r=,248; p<,01) ise pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Fiziksel Aktivite, Ruh Hali ve Duygusal Yeme Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Bitkinlik	Depresiflik	Kızgınlık	Dinçlik	Yeme İsteğini Engellememe	Yiyeceğin Türü	Suçluluk Hissi	Duygusal Yeme _{total}
UFAÖ _{düşük} (dk ⁻² /hafta)	r	-,132	-,055	-,069	,254**	,013	,070	,045	,040
	P	,050	,412	,306	,000	,846	,297	,503	,552
UFAÖ _{orta} (dk ⁻² /hafta)	r	-,118	-,031	-,056	,205**	-,168*	-,176**	,027	-,166*
	P	,081	,645	,410	,002	,013	,009	,692	,014
UFAÖ _{yüksek} (dk ⁻² /hafta)	r	-,219**	-,206**	-,120	,346**	-,062	-,154*	,046	-,069
	P	,001	,002	,075	,000	,357	,022	,492	,306
UFAÖ _{total} (dk ⁻² /hafta)	r	-,222**	-,134*	-,115	,379**	-,122	-,145*	,025	-,112
	P	,001	,047	,089	,000	,071	,031	,715	,095

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4 incelendiğinde, UFAÖ-düşük ile dinçlik ruh hali arasında (r= ,254; p<,01) pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu belirlenmiştir. UFAÖ-orta ile dinçlik ruh hali arasında (r= ,205; p<,01) pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu, yiyeceğin türü arasında (r= -,176; p<,05) negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu ve duygusal yeme genel ortalama ile arasında (r= -,166; p<,05) negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. UFAÖ-yüksek ile bitkinlik arasında (r= -,219; p<0,01) negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu, depresyon ile arasında (r= -,206; p<0,01) negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu, dinçlik ile arasında (r= ,346; p<0,01) pozitif yönde yüksek bir ilişki ve yiyeceğin türü ile arasında (r =-,154; p<0,05) negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. UFAÖ-total ile bitkinlik arasında (r= -,222; p<0,01) negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu, depresyon ile arasında (r= -,134; p<0,05) negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu, dinçlik ile arasında (r

= ,379; $p < 0,01$) pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu ve yiyeceğin türü ile arasında ($r = -,154$; $p < 0,05$) negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre, bitkinlik ve kızgınlık gibi olumsuz ruh hallerinin Kovid-19 sürecinde kadın öğrencileri daha çok etkilediği ve duygusal yeme düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Geçmiş araştırmalar incelendiğinde (Kornacka ve ark., 2020; Turgut ve Soylu, 2020; Süel ve Soylu, 2020) duygusal yemenin genellikle negatif duygularla ilişkili ve üzgün ruh halinin, duygusal yemenin bir belirleyicisi olduğu bildirilmiştir. Araştırmalarda benzer şekilde, kadınların duygusal yeme eğiliminin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Larsen ve ark., 2006; van Strien, 2005; Sundgot-Borgen ve Torstveit, 2004). Duyguların deneyimi açısından incelendiğinde ise, Du (2020) erkeklerin olumlu duyguları kadınlara göre daha yüksek seviyede deneyimlediklerini belirtmiştir. Benzer şekilde Berger (1992) egzersiz sonrasında erkeklerin olumsuz ruh hallerinde azalma olduğunu bildirmiştir. Kadınların duygusal deneyimleri erkeklere göre daha yoğun yaşadığını belirtilmiştir (Goleman, 1995). Bu sonuçlara göre, Kovid-19 sürecinde kadın öğrencilerin eve kapanma ve günlük rutinlerinin dışına çıkamamasından dolayı erkeklere göre olumsuz duyguları daha çok deneyimlediği ve duygusal yeme eğilimlerinin arttığı söylenebilir.

Bu çalışmanın başka sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktivite ve ruh hali arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında, ruh hali ve besin alımı arasındaki karmaşık ilişkinin altında yatan nöral devre yavaş yavaş çözümlenmeye başlanmıştır (Schellekens ve ark., 2012). Günlük olumlu veya olumsuz duyguların kişisel özelliklere dayalı olarak güçlü yemek yeme arzusuna yol açtığı tespit edilmiştir. En sık bildirilen duygu öfke iken; yalnızlık, tiksinti, bitkinlik veya utanç duyguları da yüksek seviyede yeme davranışına yol açmaktadır (Zeeck ve ark., 2011). Depresyon, kaygı, stres ve gerginlik gibi psikolojik süreçlerde yaşanan olumsuz ruh halinin fiziksel aktivite/egzersizin olumlu etkisiyle azaldığı belirtilmektedir (Wolf ve ark., 2011; Turgut ve ark., 2020; Soylu, 2021). Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme, olumlu etkiyi artırmanın yanı sıra stres ve olumsuz duygu yaşamaya karşı koruyucu gibi görünmektedir. Aynı zamanda birçok çalışma, kişilerin stres ve olumsuz etki karşısında fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme gibi davranışlarını azaltırken, olumlu duygu bağlamında bu tür davranışları artırdığını göstermiştir (Schultchen ve ark., 2019; Reichenberger ve ark., 2016). Kovid-19 Hastalığının yayılımını engellemek için alınan birçok önlemlerle birlikte özellikle izolasyon sürecinden kaynaklı insanların evde kalmalarıyla çoğunlukla hareketsiz bir yaşam tarzından dolayı, fiziksel aktivite davranışları olumsuz yönde etkilenmektedir (Turgut ve Soylu, 2020; Hammami ve ark., 2020). Karantina sürecinden dolayı fiziksel aktivitenin sınırlı yapılması veya sosyal alışkanlıkların önemli ölçüde sınırlanmasıyla, bu süreçte çoğu insanın daha stresli ve gergin bir ruh hali içerisinde olduğu özellikle duygu durumu açısından negatif etkilendiği söylenebilir (Asmundson ve ark., 2020). Bu etkilerde karşımıza negatif ruh halleri olarak; depresyon, anksiyete, saldırganlık, zayıf özgüven, uyku bozukluğu, fizyolojik stres ve cinsel uyarılmadaki azalma gibi çeşitli problemler karşımıza çıkabilir (Hammami ve ark., 2020). Daha önceki çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin günlük olarak sık sık anksiyete yaşımalarından dolayı psikolojik problemlerin oluşabileceği en yüksek risk grupları içerisinde yer aldıkları söylenmektedir (Beiter ve ark., 2015; Moeller

ve Seehuus, 2019). Fiziksel aktivite, üniversite öğrencilerinde stres ve kaygı gibi çeşitli psikolojik sorunları azaltarak potansiyel bir çözüm sağlayabilir (Canikli, 2020).

Sonuç olarak, öğrencilerin hareketli ve aktif üniversite yaşamlarından, Kovid-19'un etkisiyle birlikte eve kapanma sürecine girmeleri inaktif bir yaşamın önünü açmıştır. Kadın öğrencilerin erkeklere göre bu süreçten psikolojik olarak daha çok etkilendikleri ve duygusal yeme davranışlarına erkeklere göre daha çok eğilim gösterdikleri belirlenmiştir. Kovid-19 ile eve kapanma sürecinde fiziksel aktivite seviyesini artıran, öğrencilerin günlük ev rutinlerinde dahi kendilerini daha canlı hissettikleri ve yüksek şiddetli aktivite yaptıklarında olumsuz ruh hallerinde düşüş olduğu belirlenmiştir. İnsan hayatında oluşan beklenmedik olayların, fiziksel ve psikolojik etkileri sonucunda yaşam kalitesinin düşmesinin kaçınılmaz olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

Öğrencilerin günlük rutinlerine aktif bir yaşam kalitesi getirecek uygulamaların ve çalışmaların Kovid-19 gibi tahmin edilemeyen süreçlere etkisini araştırarak çalışmaların yapılması bu konuyu desteklemesi açısından önerilmektedir.

Kaynaklar

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L. (2020). On behalf of the ECLB-KOVID19 consortium. Effects of KOVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-KOVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583.
- Arslantas, H., Dereboy, F., Yuksel, R. & Inalkac, S. (2020): Validity and reliability of the Turkish version of the Emotional Eater Questionnaire (EEQ-TR). *Turk Psikiyatri Dergisi*, 31(2),122-30.
- Asmundson, G. J., Paluszek, M. M., Landry, C. A., Rachor, G. S., McKay, D., & Taylor, S. (2020). Do pre-existing anxiety-related and mood disorders differentially impact KOVID-19 stress responses and coping?. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102271.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 17390–17396.
- Berger, B. G., Owen, D. R. (1992). Mood alteration with yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual and Motor skills*, 75(3), 1331-1343.
- Bloch, W., Halle, M., Steinacker, J. M. (2020). Sport in times of corona (Sport in Zeiten von Corona). *German Journal of Sports Medicine*, 71, 83–84.
- Boukrim, M., Obtel, M., Kasouati, J., Achbani, A., Razine, R. (2021). Kovid-19 and confinement: effect on weight load, physical activity and eating behavior of higher education students in southern morocco. *Annals of Global Health*, 87(1), 7.
- Boyras, G., Legros, D.N. (2020). Coronavirus disease (KOVID-19) and traumatic stress: probable risk factors and correlates of posttraumatic stress disorder. *Journal of Loss and Trauma*, 20(6-7), 503-522.
- Cakiroglu, A. A., Demir, E., Guclu, M. (2020). The Validity and reliability study of the brunel mood scale with the adult athletes (Turkish adaptation). *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 126–40.

- Canikli, A. (2021). Physical activity and mood responses: sport sciences students. *Progress in Nutrition*, 23(S1), e2021133.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- Dancey, C. P., Reidy, J. (2007). *Statistics without maths for psychology*. Harlow, England: Pearson/Prentice Hall.
- Du, C. (2020). Influence of basketball competition on psychological quality and positive emotions of college students. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 29(1), 263.
- Edwards, M. K., Loprinzi, P. D. (2016). Effects of a sedentary behavior-inducing randomized controlled intervention on depression and mood profile in active young adults. *Mayo Clinic Proceedings*, 91(8), 984–998.
- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sánchez-Carracedo, D., Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutricion Hospitalaria*, 27(2), 645–651.
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., Gao, Q. (2019). Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1), 124.
- Golman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam, 55-86.
- Hamer, M., Endrighi, R., Poole, L. (2012). Physical activity, stress reduction, and mood: insight into immunological mechanisms. *Methods in Molecular Biology*, 934, 89–102.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., Krstrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 1-6.
- Hervás, G., Ruiz-Litago, F., Irazusta, J., Fernández-Atutxa, A., Fraile-Bermúdez, A. B., Zarrazquin, I. (2018). Physical activity, physical fitness, body composition, and nutrition are associated with bone status in university students. *Nutrients*, 10(1), 61.
- Janssen, I., LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-16.
- Kline, R. B. (2011). *Methodology in the Social Sciences, Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (3rd ed.), New York, NY, US: Guilford Press.
- Kornacka, M., Czepczor-Bernat, K., Napieralski, P., Brytek-Matera, A. (2021). Rumination, mood, and maladaptive eating behaviors in overweight and healthy populations. *Eating and Weight Disorders: EWD*, 26(1), 273–285.
- Laaksonen, D. E., Lindstrom, J., Lakka, T. A., Eriksson, J. G., Niskanen, L., Wikstrom, K. (2005). Physical activity in the prevention of type 2 diabetes: the finnish diabetes prevention study. *Diabetes*, 54:158-65.

- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 237–243.
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M., Zepeda Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639–644.
- Mathieu, R. A., Powell-Wiley, T. M., Ayers, C. R., McGuire, D. K., Khera, A., Das, S. R., Lakoski, S. G. (2012). Physical activity participation, health perceptions, and cardiovascular disease mortality in a multiethnic population: the Dallas heart study. *American Heart Journal*, 163(6), 1037–1040.
- Moeller, R. W., Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of Adolescence*, 73, 1–13.
- Otto, M. W., Church, T. S., Craft, L. L., Greer, T. L., Smits, J. A., Trivedi, M. H. (2007). Exercise for mood and anxiety disorders. *Primary care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 9(4), 287–294.
- Pedersen, B. K., Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25, 1-72.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378.
- Reichenberger, J., Kuppens, P., Liedlgruber, M., Wilhelm, F. H., Tiefengrabner, M., Ginzinger, S., Blechert, J. (2018). No haste, more taste: An EMA study of the effects of stress, negative and positive emotions on eating behavior. *Biological Psychology*, 131, 54–62.
- Saglam, 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.
- Sahin I. (2020). The relationship between emotional eating and mindfulness among wrestlers. *Progress in Nutrition*, 22(2-S), e2020010.
- Schellekens, H., Finger, B. C., Dinan, T. G., Cryan, J. F. (2012). Ghrelin signalling and obesity: at the interface of stress, mood and food reward. *Pharmacology & Therapeutics*, 135(3), 316–326.
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T., Smyth, J. M., Blechert, J., Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315–333.
- Shiroma, E. J. & Lee, I. M. (2010). Physical activity and cardiovascular health: lessons learned from epidemiological studies across age, gender, and race/ethnicity. *Circulation*, 122(7), 743–752.
- Soyly Y. (2021). The psychophysiological effects of the KOVID-19 quarantine in the college students. *Physical Education of Students*, 25(3), 158–163.
- Soyly, Y., Arslan, E., Sogut, M., Kilit, B., Clemente, F. (2020). Effects of self-paced high-intensity interval training and moderate-intensity continuous training on the physical performance and psychophysiological responses in recreationally active young adults. *Biology of Sport*, 38(4), 555-562.
- Steinacker, J. M., Bloch, W., Halle, M., Mayer, F., Meyer, T., Hirschmüller, A., ... & Wolfarth, B. (2020). Merkblatt: Gesundheitssituation für Sportler durch die aktuelle Coronavirus-Pandemie (SARS-CoV-2/KOVID-19). *Dtsch. Z. Sportmed*, 71, 85-86.

- Suel, E. (2020). The relationship between emotional eating and general health among professional basketball players. *Progress in Nutrition*, 22(2-S), e2020020.
- Suel, E., Soylu, Y. (2020). Emotional eating tendencies and general health in athletes: gender role. *Ambient Science*, 07(1),170-175.
- Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25-32.
- Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 17(11), 861–872.
- Terry, P. C., Potgieter, J. R., & Fogarty, G. J. (2003). The Stellenbosch Mood Scale: A dual - language measure of mood. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(3), 231-245.
- Turgut M, Soylu Y. (2021). Effects of 8-week zumba exercise on blood lipids profile in sedentary women. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(3), 172-177.
- Turgut, M., Soylu, Y., Metin, S. N. (2020). Physical activity, night eating, and mood state profiles of athletes during the KOVID-19 pandemic. *Progress in Nutrition*, 22(2), e2020019.
- van Strien, T. (2005). Handleiding Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag [Manual Dutch Eating Behavior Questionnaire]. Amsterdam: Boom Test Publishers.
- Wanner, M., Richard, A., Martin, B., Faeh, D., Rohrmann, S. (2017). Associations between self-reported and objectively measured physical activity, sedentary behavior and overweight/obesity in NHANES 2003-2006. *International Journal of Obesity*, 41(1), 186–193.
- Wolff, E., Gaudlitz, K., von Lindenberger, B. L., Plag, J., Heinz, A., Ströhle, A. (2011). Exercise and physical activity in mental disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 261(2), S186–S191.
- World Health Organization. (2010). World health statistics 2010. World Health Organization.
- Zeeck, A., Stelzer, N., Linster, H. W., Joos, A., Hartmann, A. (2011). Emotion and eating in binge eating disorder and obesity. *European eating disorders review. The Journal of the Eating Disorders Association*, 19(5), 426–437.
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with KOVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet (London, England)*, 395(10229), 1054–1062.

Makale Alıntısı

Soylu, Y., Turğut, M., Canikli, A., Kargün, M. (2021). Fiziksel Aktivite, Duygusal Yeme ve Ruh Hali İlişkisi: Kovid-19 ve Üniversite Öğrencileri [Physical Activity, Emotional Eating, And Mood State: Kovid-19 and Students], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 88-97.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.