

Pandemi Süreci Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi Öğrencilerinin Yaşam Tarzı Alışkanlıklarını Değiştirdi mi?

Melek GÜLER¹, Emsal ÖZTÜRK², Nazlı YANAR³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.11.2021
Kabul Tarihi: 29.12.2021
Online Yayın Tarihi:
29.12.2021

Bu çalışmanın birincil amacı, Covid-19 pandemi sürecinde Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi (JSGA) öğrencilerinin davranışsal ve yaşam tarzı alışkanlıklarındaki değişimleri ortaya koymaktır. İkincil amacı ise öğrencilerin beden kütle indeksine (BKİ) göre bu değişkenler arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir. Çalışmanın araştırma grubunu JSGA’inde öğrenim gören 208 erkek öğrenci oluşturmaktadır. İlişkisel tarafa modelinde gerçekleştirilen çalışmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve yaşam tarzı değişimlerini belirlemeye yönelik bilgi formu kullanılmıştır. Anketlerden elde edilen veriler, Jamovi 1.8.2 istatistik yazılım programında %95 güven aralığı ve %5 hata payı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde; tanımlayıcı verilerde yüzde ve frekans değerleri, ikili karşılaştırmalarda ise veriler normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan korelasyon testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre JSGA öğrencilerinin pandemi öncesine kıyasla fiziksel aktiviteye katılımında artış olduğu, çoğunluğunun kilo verdiği, uyku sürelerinin iyi durumda olduğu, TV izleme sürelerinin, beslenme durumlarının ve stres seviyelerinin değişmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin BKİ sınıflaması ile yaşam tarzı alışkanlıkları arasında istatistiksel açıdan; kilo durumuyla negatif yönde yüksek bir ilişki, uyku süresinde pozitif yönde yüksek bir ilişki ve stres seviyeleri ile negatif yönde yüksek bir ilişki tespit edilmiştir. Kruskal Wallis test sonuçlarında kilo durumu, uyku kalitesi ve stres seviyesinin öğrencilerin BKİ değerlerini anlamlı olarak etkilediğine ulaşılmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin çoğunluğunun pandemi öncesine göre yaşam alışkanlıklarının iyi seviyede olduğu söylenebilir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının artması yaşam alışkanlıklarının iyi seviyede olmasını sağlamış olabilir.

Anahtar Kelimeler

Beden Kitle İndeksi, Covid-19, Yaşam Tarzı Alışkanlıkları

Has the Pandemic Process Changed the Lifestyle Habits of Gendarmerie Coast Guard Academy Students?

Abstract

Article Info

Received: 14.11.2021
Accepted: 29.12.2021
Online Published:
29.12.2021

The primary purpose of this study was to Covid-19 pandemic in the process of the Gendarmerie, the Coast Guard Academy (JSGA) students, changes in behavioral and lifestyle habits to reveal. The secondary dec is to determine whether there is a relationship between these variables according to the students' body mass index (BMI). The research group of the study consists of 208 male students studying at JSGA. In the research conducted in the relational screening model, the personal information form and the information form for determining lifestyle changes were used as data collection tools. The data obtained from the surveys were analyzed in the Jamovi 1.8.2 statistical software program with 5% confidence interval and a 5% margin of error. In the analysis of the data, percentage and frequency values were used in descriptive data, and nonparametric correlation test and Kruskal Wallis test were used in binary comparisons because the data did not show a normal distribution. According to the results of the analysis, it was determined that the participation of JSGA students in physical activity increased compared to the pre-pandemic period, the majority of them lost weight, their sleep times were in good condition, their TV watching times, nutritional status and stress levels did not change. Statistically, between students' BMI classification and their lifestyle habits; There was a high negative correlation with weight status, a high positive correlation with sleep duration, and a high negative correlation with stress levels. In the Kruskal Wallis test results, it was found that the weight status, sleep quality and stress level significantly affected the BMI values of the students. As a result, it can be said that the living habits of the majority of the students are at a good level compared to the pre-pandemic period. The increase in students' participation in physical activity may have provided a good level of living habits.

Keywords

Body Mass Index, Covid-19, Lifestyle Habits

¹Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman / Türkiye.

²Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi, Ankara /Türkiye.

³Ankara Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara /Türkiye.

Giriş

Çin'in Wuhan şehrinde Aralık 2019'da ortaya çıkan SARS-CoV-2 (Rica-Messa ve ark., 2020), şiddetli akut solunum sendromu olup dünyadaki sağlık sistemleri ve popülasyonları için felaketle sonuçlanan küresel bir salgın olan COVID-19'dan sorumlu virüstür (Wu ve McGoogan, 2020). 16 Mart 2020 itibariyle, COVID-19'un yayılma hızının artışıyla doğru orantılı olarak dünya çapında 168.826 onaylı vaka ve 6503 ölüm tespit edildi. Hükümetin müdahaleleri ve kontrol önlemleri (toplu taşımayı kapatma ve bir tedavi stratejisi uygulama) ve kişisel davranışlardaki değişiklik (maske takma ve başkalarıyla teması azaltma) nedeniyle vaka sayılarında azalma görülse de SARS-CoV-2 ile ilişkili pnömoni geçişi henüz ortadan kaldırılmamıştır (Zhai ve ark., 2020). İzolasyon, karantina, sosyal mesafe ve toplumda bazı kısıtlamalar gibi klasik halk sağlığı önlemleri, bu solunum hastalığının pandemisini azaltma da faydalı olduğu söylenebilir (Wilder-Smith ve Freedman, 2020). Sosyal teması ve viral yayılmayı azaltmak için; sokağa çıkma yasağı, karantina uygulamaları, sosyal mesafe kuralları, eğitim kurumlarının kapatılması, seyahatlerin azaltılması ve diğer kullanılan önleyici yöntemlerin Covid-19 kaynaklı enfeksiyon ve ölümlerin sayısını azaltabileceği görülmüştür (Nussbaumer-Streit ve ark., 2020). Covid-19 salgını döneminde, tüm üniversite sakinlerinin, özellikle üniversite öğrencilerinin, fiziksel mesafeyi korumaları önerilmektedir (Wang ve ark., 2020). Ülkemizde de Covid-19 pandemisinin yayılma hızını, vaka sayısını ve ölüm sayılarını azaltmak için birçok alanda kısıtlama getirilmiş; 13 Mart 2020 tarihinde ilk, orta ve yükseköğretime ise 16 Mart 2020 tarihinden itibaren yüz yüze eğitime ara verilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

Pandeminin yayılmasını önlemek için tüm dünyada uygulanan bu halk sağlığı önlemleri fiziksel olarak aktif kalmayı pek de mümkün kılmamıştır (Woods ve ark., 2020). Dünyadaki ölüm sebepleri incelendiğinde; fiziksel hareketsizlik, 4. sırada risk faktörü olarak belirtilmiştir (WHO, 2020). Uzun süreli fiziksel hareketsizlik hipertansiyon, obezite ve kalp hastalığına neden olabilir (Wu ve ark., 2017). Minimum FA seviyelerine ulaşmak (yani 150 dakika orta ila kuvvetli fiziksel aktivite, 75 dakika / hafta yoğun FA veya her ikisinin bir kombinasyonu) ve sosyal izolasyon zamanlarında hareketsiz davranışı azaltmak bir zorluk haline gelmiştir ve aynı zamanda herkes için bir zorunluluktur (Peçanha ve ark., 2020). Covid-19 gibi küresel bir halk sağlığı sorunu beraberinde sadece FA ve yeme alışkanlıklarını değil ekran süresi, stres seviyesi, uyku süresi ve tütün kullanımı gibi yaşam tarzlarında da değişikliklere neden olmuş olabilir.

Beslenme durumu sadece fiziksel değil aynı zamanda zihinsel sağlıkla da ilişkilendirilmiştir (Hislop ve ark., 2006) ve optimal beslenme ve diyet alımı tüm toplumlarda önemli bir halk sağlığı etkenidir (Ma ve Lee, 2012). Evde uzun süre hareketsiz kalınan süre içerisinde TV, bilgisayar, cep telefonu ve benzeri cihazlar gibi sanal ekipman kullanımının artışı, evdeki geçirilen sürede hareketsizliğe neden olabilir (Brazendale ve ark., 2017). Pandemi sürecinde evde kaldığımız süre boyunca, ortaya çıkan boş zamanlardaki TV süresinin artışı ile hareketsizlik artmaktadır (WHO, 2021). Evdeki bu hareketsizlik sonucunda bireylerde öncelikle kilo artışı sonrasında da obezite risk faktörlerinin artışı görülebilir. Hareketsizlik ve obezite düşünüldüğünde; genç bireylerde Covid-19 hastalığının hafif atlatıldığı söylenebilir de, gençlerin herhangi bir kronik hastalığa sahip olması ya da obezite gibi risk faktörü, genç bireylerin de Covid-19'u daha ağır geçirme olasılığını yaklaşık

olarak ~2,0 kat artırıldığı bildirilmiştir (Lighter ve ark., 2020). Ayrıca Covid-19 için obezitenin güçlü bir negatif prognostik risk faktörü olduğu söylenmektedir (Mentalla ve ark., 2021).

Pandemide bireylerin beslenme alışkanlıklarının ve besin tercihlerinin kişilerin yaşadığı kaygı ve korku durumlarından etkilendiği bildirilmiştir (Kaya ve ark., 2020). Pandemiyle birlikte bireylerin kapalı bir alanda kalmanın verdiği psikolojik stresi, bağışıklık durumunu (Schmitt ve Schaffar, 1993) etkileyen ve travma sonrası stres belirtileri, karışıklık ve öfke dahil olmak üzere diğer olumsuz psikolojik etkilere sahip olan endokrinolojik değişikliklere neden olabilir (Brooks ve ark., 2020). Ayrıca bireylerin Covid-19'a yakalanma korkusu, düşük uyku kalitesi veya uyusma hissi nedeniyle bilişsel sıkıntı, olumsuz duygular ve saldırganlığa da neden olabilir (Zhang ve ark., 2020). Pandeminin getirdiği hareketsizlik nedeniyle bireylerde stres, kaygı ve depresyon artabilir ve bu da beslenme düzeni, uyku kalitesi, TV izleme süresi vb. yaşam tarzı alışkanlıklarını değiştirebilir (Chen ve ark., 2020). Bu doğrultuda Covid-19 salgınının, JSGA öğrencilerinin pandemi öncesine kıyasla pandemi sırasındaki yaşam tarzı değişikliklerine neden olduğu düşünülmektedir.

Tüm bu aktarılanlardan yola çıkarak bu çalışmanın amacı, Covid-19 pandemi sürecinde JSGA öğrencilerinin yaşam tarzı alışkanlıklarındaki değişim ve bu değişimin BKİ ile ilişkisini araştırmaktır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

JSGA öğrencilerinin pandemi sürecindeki yaşam tarzı alışkanlıklarındaki değişim ve bu değişimin BKİ ile ilişkisini belirlemeyi amaçlayan bu araştırmanın modeli “betimleyici, ilişkisel tarama (Survey)” modelidir. Çalışmaya başlama için gerekli olan izin Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’ndan 27.10.2021 tarihinde alınmıştır (Evrak sayı: 2021/3).

Araştırma Grubu

Çalışmaya JSGA’nde öğrenim gören 208 erkek üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin %42’si (n:87) sigara kullanmakta iken, %58’si (n:121) sigara kullanmamaktadır. Öğrencilerin %70’i (n:146) normal kilolu grupta yer alırken, %30’u (n:62) fazla kilolu grupta yer almaktadır. Öğrencilere ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerinin demografik bilgilerine ilişkin veriler.

Değişken	n	Ort.	Ss
Yaş	208	20,00	3,93
Boy	208	178,18	5,83
Kilo	208	74,85	8,10
BKİ	208	23,50	1,85

Verilerin Toplanması

Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve yaşam tarzlarındaki değişiklikleri oluşturan 6 adet anket soruyla sanal ortamda (google-form) toplanmıştır.

Kişisel Bilgiler Formu; ‘Cinsiyetiniz nedir?’, ‘Yaşınız nedir?’, ‘Boyunuz nedir?’, ‘Kilonuz nedir?’, ‘Sigara kullanıyor musunuz?’ sorularından oluşmaktadır ve araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Yaşam Tarzı Değişiklikleri Formu; ‘Pandemi öncesine göre fiziksel aktiviteye katılma durumunuz değişti mi?’, ‘Pandemi öncesine göre kilonuz değişti mi?’, ‘Pandemi öncesine göre uyku süreniz değişti mi?’, ‘Pandemi öncesine göre TV izleme süreniz değişti mi?’, ‘Pandemi öncesine göre beslenme durumunuz değişti mi?’, ‘Pandemi öncesine göre stres durumunuz değişti mi?’ sorularından oluşmaktadır. Anket soruları Huber ve ark. (2020)’nin pandemi döneminde yayınladığı çalışmasından alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kişisel bilgilerde “frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (Ss)” kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımını incelemek amacıyla, verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak, “verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1.5 ile -1.5 aralığında olmadığı” tespit edilmiştir. “Bu durum yapılan çalışmadan elde edilen puanların normal dağılım göstermediği biçiminde yorumlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013)”. Buradan yola çıkarak, ilişki taramalarında parametrik olmayan Spearman’s korelasyon testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Bulgular

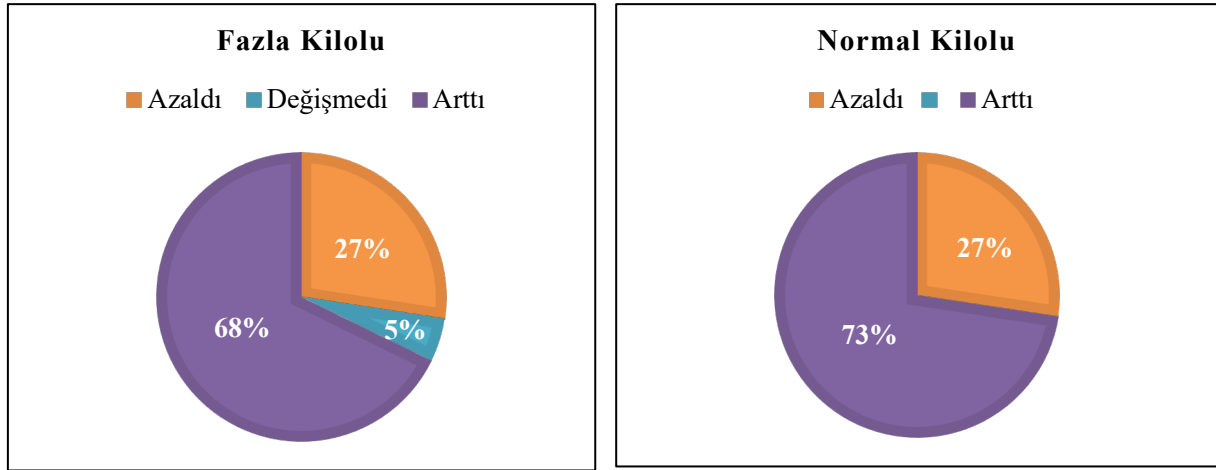
Katılımcıların tanımlayıcı değişkenler ve pandemi öncesine kıyasla yaşam tarzlarındaki değişimin yüzde ve frekans dağılımı Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların yaşam tarzları değişkenlerinin yüzde ve frekans değerleri.

Değişken	Değişim	n	f	%
Fiziksel Aktiviteye Katılma	Azaldı	208	57	27,40
	Değişmedi		3	1,44
	Arttı		148	71,16
Kilo Durumu	Kilo Verdim	208	165	79,33
	Değişmedi		30	14,42
	Kilo Aldım		13	6,25
Uyku Süresi	Azaldı	208	15	7,21
	Değişmedi		63	30,29
	Arttı		130	62,5
TV İzleme Süresi	Azaldı	208	99	47,60
	Değişmedi		102	49,04
	Arttı		7	3,36
Beslenme Durumu	Kötü	208	44	21,15
	Değişmedi		100	48,08
	İyi		64	30,77
Stres Durumu	Azaldı	208	76	36,54
	Değişmedi		103	49,52
	Arttı		29	13,94

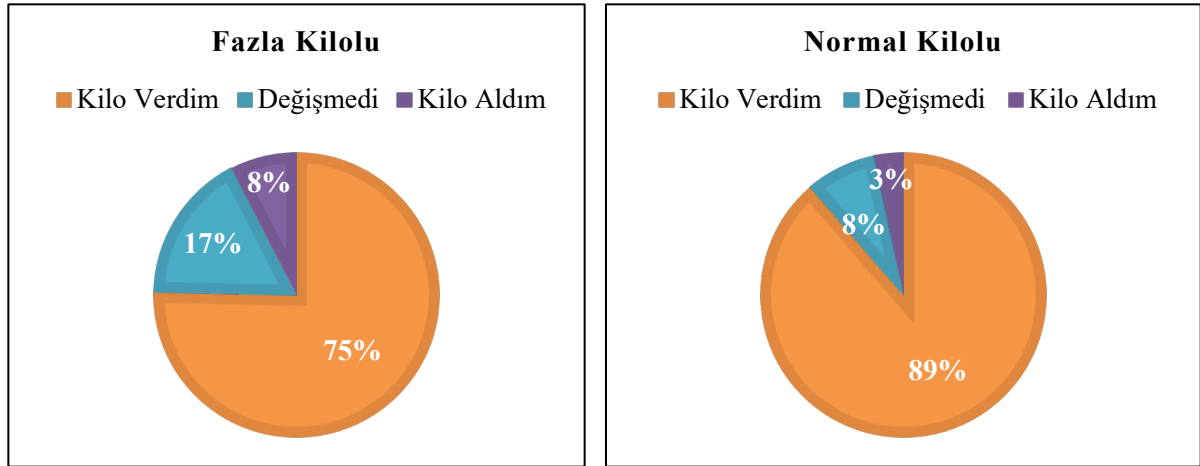
Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların pandemi öncesine kıyasla %27.40’ının fiziksel aktiviteye katılma oranının azaldığı, %71.16’sının arttığı ve %1.44’ünün fiziksel aktiviteye katılım oranının değişmediği belirlenmiştir. Katılımcıların %79.33’ünün kilo verdiği, %6.25’inin kilo aldığı ve %14.42’sinin kilosunun değişmediği tespit edilmiştir. Katılımcıların %7.21’inin uyku süresinin azaldığı, %62.5’inin arttığı ve %30.29’unun uyku süresinin değişmediği belirlenmiştir. Katılımcıların %47.60’ının TV izleme süresinin azaldığı, %3.36’sının arttığı ve %49.04’ünün tv izleme süresinin değişmediği saptanmıştır. Katılımcıların %21.15’inin beslenme durumunun kötü olduğu, %30.77’inin iyi olduğu ve %48.08’inin değişmediği tespit

edilmiştir. Katılımcıların %36.54'ünün stres seviyesinin azaldığı, %13.93'ünün arttığı ve %49.52'sinin stres seviyesinin değişmediği belirlenmiştir.



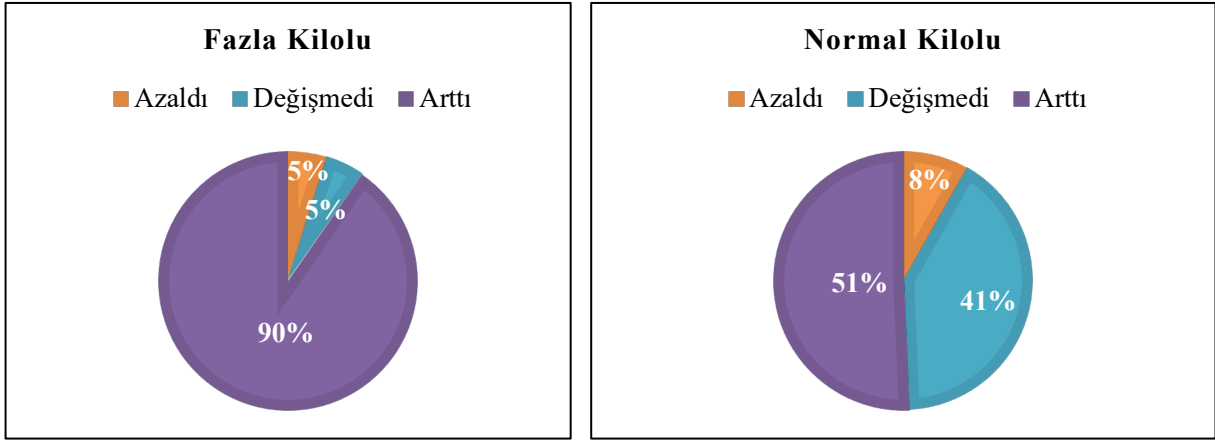
Grafik 1. Katılımcıların BKİ'ne göre FA'ye katılım değişimi

Grafik 1 incelendiğinde katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun % 27'sinin (f:17) fiziksel aktivite katılımının azaldığı ve %73'ünün (f:106) ise fiziksel aktiviteye katılımının arttığı görülmektedir. Katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun %27'sinin (f:40) fiziksel aktivite katılımının azaldığı, %5'inin (f:3) fiziksel aktivite katılımının değişmediği ve %68'inin (f:42) fiziksel aktivite katılımının arttığı görülmektedir.



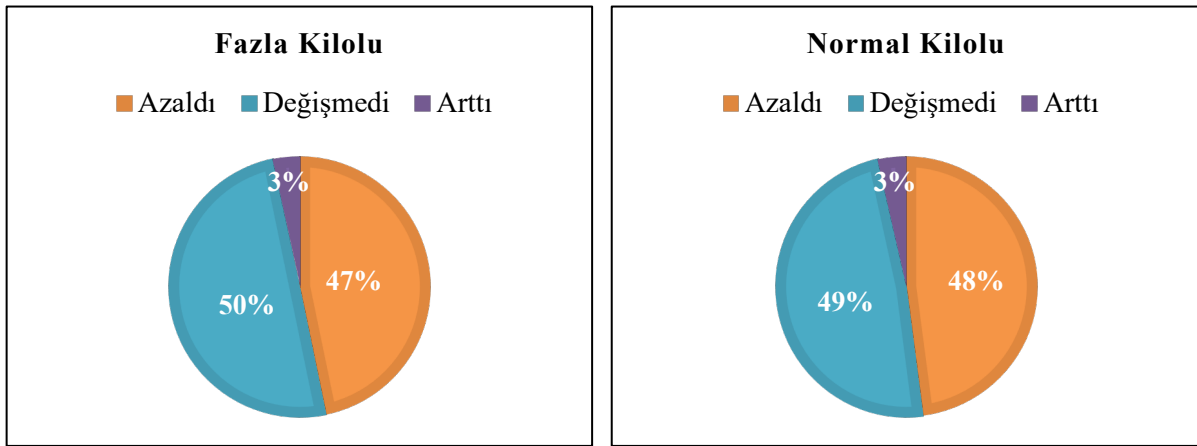
Grafik 2. Katılımcıların BKİ'ne göre kilo değişimi

Grafik 2 incelendiğinde katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun % 75'inin (f:110) kilo verdiği, %17'sinin (f:25) kilosunun değişmediği ve %8'inin (f:11) ise kilo aldığı görülmektedir. Katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun %89'unun (f:55) kilo verdiği, %8'inin (f:5) kilosunun değişmediği ve %3'ünün (f:2) de kilo aldığı görülmektedir.



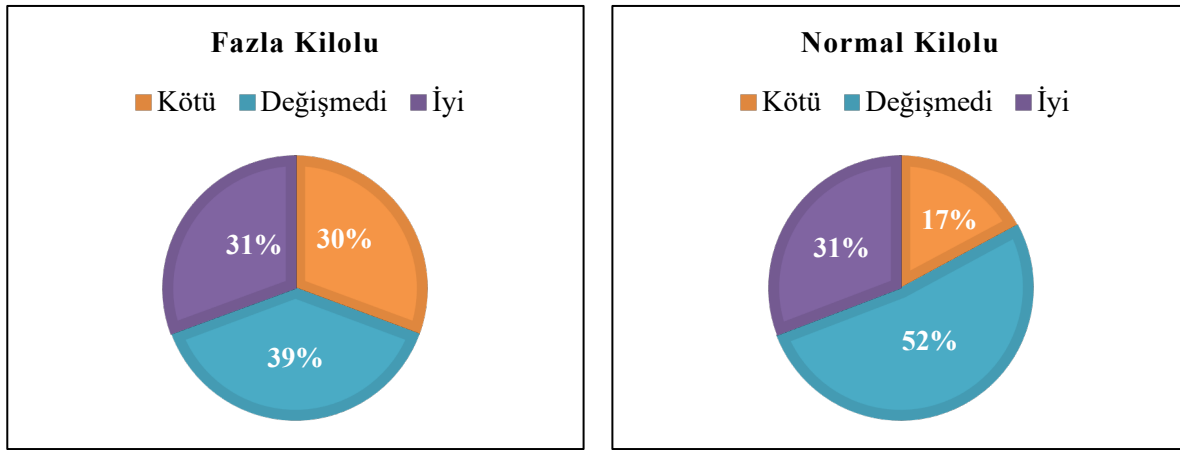
Grafik 3. Katılımcıların BKİ'ne göre uyku süresi değişimi

Grafik 3 incelendiğinde katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun %8'inin (f:12) uyku süresinin azaldığı, %41'inin (f:60) uyku süresinin değişmediği ve %51'inin (f:74) ise uyku süresinin arttığı görülmektedir. Katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun %5'inin (f:3) uyku süresinin azaldığı, %5'inin (f:3) uyku süresinin değişmediği ve %90'ının (f:56) da uyku süresinin arttığı görülmektedir.



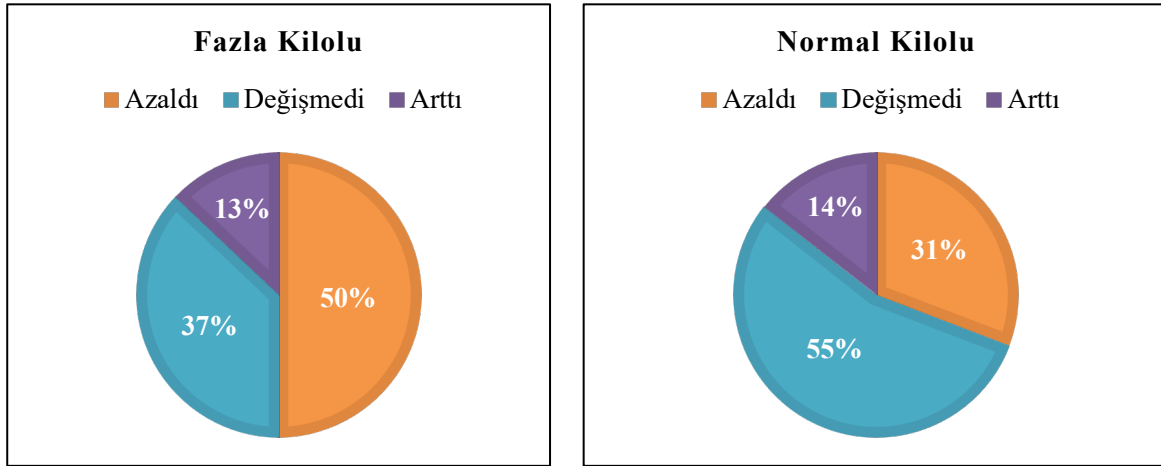
Grafik 4. Katılımcıların BKİ'ne göre TV izleme süresi değişimi

Grafik 4 incelendiğinde katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun %48'inin (f:70) TV izleme süresinin azaldığı, %49'unun (f:71) TV izleme süresinin değişmediği ve %3'ünün (f:5) ise TV izleme süresinin arttığı görülmektedir. Katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun %47'sinin (f:29) TV izleme süresinin azaldığı, %50'sinin (f:31) TV izleme süresinin değişmediği ve %3'ünün (f: 2) de TV izleme süresinin arttığı görülmektedir.



Grafik 5. Katılımcıların BKİ'ne göre beslenme değişimi

Grafik 5 incelendiğinde katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun %17'sinin (f:25) beslenme durumunun kötü olduğu, %52'sinin (f:76) beslenme durumunun değişmediği ve %31'inin (f:45) ise beslenme durumunun iyi olduğu görülmektedir. Katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun %30'unun (f:19) beslenme durumunun kötü olduğu, %39'unun (f:24) beslenme durumunun değişmediği ve %31'inin (f:19) de beslenme durumunun iyi olduğu görülmektedir.



Grafik 6. Katılımcıların BKİ'ne göre stres seviyesi değişimi

Grafik 6 incelendiğinde katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun %31'inin (f:45) stres seviyesinin azaldığı, %55'inin (f:80) stres seviyesinin değişmediği ve %14'ünün (f:21) ise stres seviyesinin arttığı görülmektedir. Katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun %50'sinin (f:31) stres seviyesinin azaldığı, %37'sinin (f:23) stres seviyesinin değişmediği ve %13'ünün (f:8) de stres seviyesinin arttığı görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların BKİ sınıflamasına göre yaşam tarzı değişkenlerinin Spearman's korelasyon test sonuçları.

		Spora Katılım	Kilo Durumu	Uyku Süresi	TV İzleme Süresi	Beslenme Durumu	Stres Seviyesi
BKİ Sınıflaması	r	-0,036	-0,151	0,353	0,009	-0,082	-0,152
	p	0,60	0,03*	0,001***	0,89	0,24	0,02*

*=p<0,05, ***=p<0,001

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların BKİ sınıflaması ile kilo durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde yüksek bir ilişki saptanmıştır ($r = -.151$, $p < 0,05$). Katılımcıların BKİ sınıflaması ile uyku süresi arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki vardır ($r = .353$, $p < 0,001$). Katılımcıların BKİ sınıflaması ile stres seviyeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki vardır ($r = -.152$, $p < 0,05$). Katılımcıların BKİ sınıflaması ile spora katılım, TV izleme süresi ve beslenme durumu açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Yaşam tarzı değişikliklerinden hangi gruplarda anlamlı fark olduğunu belirlemek için yapılan Kruskal Wallis test sonuçları Tablo 4 de verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların BKİ sınıflamasına göre yaşam tarzı değişkenlerinin Kruskal Wallis test sonuçları.

Değişken	BKİ Sınıflaması	n	χ^2	η^2	W	p	Fark
Kilo Durumu	1.Normal Kilolu	146	4,7046	0,02	3,07	0,03*	2>1
	2.Fazla Kilolu	62					
Uyku Kalitesi	1.Normal Kilolu	146	25,8461	0,13	7,19	0,00***	1>2
	2.Fazla Kilolu	62					
Stes Seviyesi	1.Normal Kilolu	146	4,7801	0,02	3,09	0,03*	2>1
	2.Fazla Kilolu	62					

*= $p < 0,05$, ***= $p < 0,001$

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların kilo durumunun fazla kilolu gruptakiler lehine göre istatistiksel açıdan anlamlı fark vardır ($\chi^2 = 4,7046$, $p = 0,03$). Katılımcıların uyku kalitesinde normal kilolu olanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark vardır ($\chi^2 = 25,8461$, $p = 0,00$). Katılımcıların stres seviyesinde fazla kilolu olanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark vardır ($\chi^2 = 4,7801$, $p = 0,03$).

Tartışma ve Sonuç

JSGA öğrencilerinin pandemi sürecindeki yaşam tarzı alışkanlıklarındaki değişim ve bu değişimin BKİ ile olan ilişkisinin incelenmesine yönelik yapılan çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla fiziksel aktiviteye katılım durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %71,16'sının fiziksel aktiviteye katılım oranının arttığı, %27,40'ının fiziksel aktiviteye katılma oranının azaldığı ve %1,44'ünün fiziksel aktiviteye katılım oranının değişmediği belirlenmiştir. BKİ sınıflamasına göre normal kilolu (%73) ve fazla kilolu (%68) gruptaki bireylerin çoğunluğunun fiziksel aktiviteye katılımının arttığı tespit edilmiştir. Pandeminin başlangıcında, sosyal kısıtlamalar ve karantina dönemlerinde kişinin FA'sini sürdürmenin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı korumak için önemli bir strateji olduğu vurgulanmıştır (Chen ve ark., 2020b; Dwyer ve ark., 2020). Yapılan bir sistematik incelemede incelenen çalışmaların (n:66) sonuçlarına göre Covid-19 pandemisi sırasında fiziksel aktivenin azaldığını ve hareketsiz davranışların arttığı sonucuna varılmıştır (Stockwell ve ark., 2021). Norveç'te fiziksel olarak aktif yetişkinlerden oluşan bu örnekleme pandemi döneminde FA seviyesinde azalan; 177 (13,8), değişmeyen; 824 (64,3) ve artan; 280 (21,9) seviyeler görülmüştür (Ernstsen ve Havnen, 2021). Yapılan bir çalışmaya göre pandemi öncesinde genel olarak askeri öğrencilerin FA düzeyleri ve spor etkinliklerine katılma düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir (Marques, Diniz & da Costa, 2008). Savunma Üniversitesi'nin öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin %52'sinin boş zamanlarında spor

aktiviteleri gerçekleştirdiği ve %46'sının ise okuldaki fiziksel egzersiz derslerine katılmanın dışında fiziksel aktiviteler de yaptığı bildirilmiştir (Juřiková, 2014). Bizim çalışmamızda da pandemi sürecinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım oranının arttığı görülmüştür. Bu çalışmalar bizim çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla kilo durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %79,33'ünün kilo verdiği, %14,42'sinin kilosunun değişmediği ve %6,25'inin kilo aldığı tespit edilmiştir. BKİ sınıflamasına göre normal kilolu (%89) ve fazla kilolu (%75) gruptaki bireylerin çoğunluğunun kilo verdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin BKİ sınıflaması ile kilo durumu arasında da istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde yüksek bir ilişki tespit edilmiştir. Sağlık eğitimi alan öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, Covid-19 salgın sürecinde öğrencilerin %44,61'inin vücut ağırlıklarında değişim olduğu, öğrencilerin %11,92'sinde ortalama 2.5 ± 1.03 kilo kaybı olduğu saptanmıştır (Gürel ve Ok, 2021). Gazdzinska ve ark. (2015) yapmış oldukları çalışmada askeri öğrencilerin BKİ değerlerine göre %71.3'ü normal vücut ağırlığına sahip, %25.3'ü fazla kilolu ve %3.4'ü obez olduğu bildirilmiştir. Yapılan bir deneysel çalışmada ise 6 aylık süre içerisinde askeri öğrencilerin vücut ağırlığı ve BKİ'nin gruplar içinde veya gruplar arasında değişmediği saptanmıştır (Crombie ve ark., 2012). Askeri öğrencilerin genel anlamda beden kütle indeksleri normal aralıklarda olduğu, fazla kilolu grupta yer alan öğrencilerin de kas ve yağ oranı bilinmediğinden öğrencilerin çoğunluğunun kilo almadıkları, ev ortamında egzersiz yapmaya devam ettiklerinden çoğunun kilo verme eğiliminde olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla uyku süresi durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %62,5'inin uyku süresinin arttığı, %30,29'unun uyku süresinin değişmediği ve %7,21'inin uyku süresi azaldığı belirlenmiştir. BKİ sınıflamasına göre normal kilolu (%51) ve fazla kilolu (%90) gruptaki bireylerin çoğunluğunun uyku süresinin arttığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin BKİ sınıflaması ile uyku süresi arasında da istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Covid-19 salgınının neden olduğu gibi travmatik olaylar, uyku kalitesini olumsuz etkileyen psikolojik sıkıntı ve anksiyete belirtileri üretebilir (Brooks ve ark., 2020). Pandemi sürecinde yetişkin bireylerde yapılan bir araştırmada erkek katılımcıların uyanıklık saatlerindeki değişim ve gündüz uykusuna artmış düzeyde gereksinimi daha yüksek oranda olduğu saptanmıştır (Demir, 2020). Yapılan bir meta analiz sonucuna göre Covid-19 pandemisi sırasında uyku sorunları prevalansının yüksek seviyede olduğu bildirilmiştir (Jahrami ve ark., 2021). Uyku kalitesinin artırma noktasında bireylerin fiziksel aktivitesi artırması tavsiye edilebilir (Ji ve ark., 2017). Bizim çalışmamızda da öğrencilerde uyku süresinin azalması çok fazla oranda olmamakla birlikte öğrencilerin çoğunluğunun uyku süresi artmıştır. Bunun sebebinin öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım oranları yüksek olmasından ve uzaktan eğitim sürecinde geçilmesinden kaynaklı öğrencilerin daha esnek uykuya yatış ve kalkış saatlerine sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla TV izleme süreleri durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %49,04'ünün tv izleme süresinin değişmediği, %47,60'ının TV izleme süresinin azaldığı ve %3,36'sının arttığı saptanmıştır. BKİ sınıflamasına göre normal kilolu (%49) ve fazla kilolu (%50) gruptaki bireylerin çoğunluğunun TV izleme süresinin değişmediği görülmektedir. Uluslararası bir

araştırmadan elde edilen sonuçlar göz önüne alındığında, bireylerin pandemi sürecinde aktif dakika/gün sayısında %33'lük bir azalma ve oturma sürelerinde (günde 5'ten 8 saate) önemli bir artışın, kısıtlamaların FA davranışı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu vurgulanmıştır (Ammar ve ark., 2020). Çin'de yapılan bir araştırmada bireylerin yaklaşık% 60'ının yetersiz FA seviyesine sahip olduğu ve bireylerin ekran süresinin günde 4 saati aştığı belirlenmiştir (Qin ve ark., 2020). Yapılan bir araştırmada bireylerin TV izleme oranının pandemi sürecinde arttığı bildirilmiştir (Tatar, 2021). Yetişkinler üzerinde bir çalışmada Covid-19 öncesi döneme göre Covid-19 sırasında işyerindeki ekran süresinin haftada yaklaşık iki saat azaldığı, rekreasyonel sedanter ekran süresinin ise haftada yaklaşık 10 saat arttığı sonucuna varılmıştır (Karaca ve ark., 2021). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada pandemi öncesinde öğrenciler haftada 2-3 gün film izlemeyi tercih ederken pandemi sonrasında bu oran haftada 4-6 güne çıktığı saptanmıştır (Sunal ve Kalkan, 2020). Bizim çalışmamızda da öğrencilerin çoğunda TV izleme sürelerinin değişmemesi öğrencilerin çoğunluğun evde aktif olarak ailelerine yardım ediyor olması ve belirli bir işte çalışıyor olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla beslenme durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %48,08'inin beslenme durumunun değişmediği, %30,77'inin beslenme durumunun iyi olduğu ve %21,15'inin beslenme durumunun kötü olduğu tespit edilmiştir. BKİ sınıflamasına göre normal kilolu (%52) ve fazla kilolu (%39) gruptaki bireylerin çoğunluğunun beslenme durumunun değişmediği görülmektedir. Covid-19 pandemisinin genç yetişkinlerde yeme alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilediği bildirilmektedir (Huber ve ark., 2020). Pandemi sırasında yapılan bir çalışmada gıda tüketimi ve yemek alışkanlıkları (yiyecek türü, kontrolden yemek, öğünler arası atıştırmalıklar, ana öğün sayısı) pandemi öncesine kıyasla daha sağlıklı olduğu belirlenmiştir (Ammar ve ark., 2020). Hemşirelik öğrencilerinde yapılan bir araştırmada pandemi sürecinin öğrencilerin olumlu beslenme davranışı kazanmasında etkili olduğunu bildirmiştir (Ünal ve ark., 2020). İlk ve Acil yardım öğrencilerinin üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) puanları incelendiğinde %56,1'inin orta seviyede diyet kalitesine sahip olduğu görülmüştür (Gençalp, 2021). Spor Yüksekokulu öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin, %45,5'inin beslenme alışkanlıklarında değişiklikler olduğu ve %63,6'sının düzenli olarak kahvaltı yaptığı saptanmıştır (Erdoğan, 2021). Spor eğitimi ve sağlık eğitimi bölümündeki öğrencilerin bilinçli olmalarından kaynaklı olarak pandemi sürecinde beslenmelerine dikkat ettikleri söylenebilir. Askeri eğitimlerde sağlıklı beslenmenin ve düzenli egzersiz yapmanın önündeki en büyük engelin yetersiz zaman olduğu bildirilmiştir (Sigrist ve ark., 2005). Bizim çalışmamızda ise öğrencilerin uzaktan eğitim sürecinde ortaya çıkan serbest zamanlarının artışıyla beslenmelerine dikkat ettikleri düşünülebilir.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla stres seviyeleri durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %49,52'sinin stres seviyesinin değişmediği, %36,54'ünün stres seviyesinin azaldığı ve %13,93'ünün stres seviyesinin arttığı belirlenmiştir. BKİ sınıflamasına göre normal kiloya sahip gruptaki bireylerin çoğunluğunun (%55) stres seviyesinin değişmediği tespit edilirken, fazla kiloya sahip gruptaki bireylerin çoğunluğunun (%50) ise stres seviyesinin azaldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin BKİ

sınıflaması ile stres seviyeleri arasında da istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Pandemi sürecinin bireysel ve nüfus düzeylerinde farklı etkileri olan travmatik bir olaylara; yüksek oranda depresyon, anksiyete, korku, panik, öfke ve uykusuzluğa neden olduğu bildirilmiştir (Vindegaard & Eriksen Benros, 2020, Hao ve ark., 2020). Yetişkin bireylerde yapılan bir araştırmada pandemi sürecinde bireylerde algılanan stresin orta düzeyde olduğu bildirilmiştir (Yüce ve Muz, 2021). Yetişkinler üzerinde yapılan bir diğer araştırmada katılımcıların %76,8'inde hafif, %11,4'ünde orta ve %11,8'inde yüksek derecede anksiyete olduğu tespit edilmiştir (Yılmaz ve ark., 2020). Çin'de yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin yaklaşık % 24,9'u kaygı yaşadıklarını bildirmişlerdir (Cao ve ark., 2020). Boksörler üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal izolasyon sürecinde düzenli olarak spor yapan olimpiik boksörlerin spor yapmayan boksörlere göre daha düşük kaygı ortalamaları elde ettiği görülmüştür (Öktem ve ark., 2020). Covid-19 tedbirleri kapsamında evde kalan Spor Bilimleri öğrencilerinde yapılan bir çalışmada; 12 haftalık beslenme düzeninin milli olma durumu, cinsiyet değişkenleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir fark görülmezken, spor yapma süresi, evde zaman geçirme durumu, yaşadığı yer ve uyku düzeni değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar görülmüştür (Tiryaki ve ark., 2020). Bizim çalışmamızda öğrencilerin ev ortamında fiziksel aktivitelerine devam etmeleri, beslenmelerine dikkat etmeleri, yaş grubu olarak genç grupta yer alması ve kronik hastalıklarının bulunmaması Covid-19 pandemisinin öğrencilerin stres seviyesini olumsuz etkilemediği söylenebilir.

Sonuç olarak JSKA öğrencilerinin pandemi sürecinde pandemi öncesine göre yaşam alışkanlıklarının iyi seviyede olduğu söylenebilir. Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla pandemi döneminde çoğunluğunun fiziksel aktiviteye katılımlarının arttığı, kilo verdikleri, uyku sürelerinin arttığı, TV izleme süresi, stres seviyesi ve beslenme alışkanlıklarının değişmediği söylenebilir. Öğrencilerden normal kiloya sahip olmanın fazla kilolu öğrencilere kıyasla kilo değişimini ve stres seviyesini etkilediği söylenebilir. Ayrıca öğrencilerden fazla kiloya sahip olmanın normal kilolu öğrencilere kıyasla uyku süresini etkilediği de söylenebilir. Askeri öğrencilerin aldıkları spor eğitimi ve askeri disiplin sayesinde ev ortamında da fiziksel aktivite seviyelerini yüksek tutmuş olabilirler. Öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin yanında beslenmelerine, uyku sürelerine, TV izleme sürelerine dikkat ederek yaşam alışkanlıklarında da olumsuz sonuçlar oluşmasının önüne geçmiş olabilir. Yaşam alışkanlıklarının iyi seviyede olması öğrencilerin stres seviyelerinin aynı düzeyde kalmasını desteklemiş olabilir.

Öneriler

- Sonuçlardan yola çıkarak özellikle uygulamalı eğitim alan üniversite öğrencilerine pandemi sürecinde yaşam alışkanlıklarının iyi seviyede olması için fiziksel aktivite ve egzersizleri ev ortamında gerçekleştirmeleri önerilmektedir.
- İleride yapılacak çalışmalarda uygulamalı eğitim alan öğrencilerin yüz yüze eğitime geçtikten sonraki yaşam alışkanlıkları değişimi incelenebilir.

Kaynaklar

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ... & Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583. doi: <https://doi.org/10.1101/2020.05.04.20072447>.
- Brazendale, K., Beets M.W., Weaver, R.G., Pate, R.R., Turner-McGrievy, G.M., Kaczynski, AT, et al. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 14:100. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395: 912-20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. & Li, F. (2020a). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. *Journal of sport and health science*. doi: 10.1016/j.jshs.2020.04.003.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E. & Li, F. (2020b). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*. 9, 103–104. doi: 10.1016/j.jshs.2020.02.001.
- Crombie, A. P., Funderburk, L. K., Smith, T. J., McGraw, S. M., Walker, L. A., Champagne, C. M., ... & Young, A. J. (2013). Effects of modified foodservice practices in military dining facilities on ad libitum nutritional intake of US army soldiers. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(7), 920-927. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.01.005>.
- Demir, Ü.F. (2020). The effect of COVID-19 pandemic on sleeping status. *Journal of Surgery and Medicine*, 4(5), 334-339. doi: 10.28982/josam.737088.
- Dünya Sağlık Örgütü (2020). Fiziksel Aktiviteye İlişkin Küresel Eylem Planı 2018-2030: Daha sağlıklı bir dünya için daha aktif insanlar Retrieved Nov 24. Erişim tarihi (26.04.2021). from <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>.
- Dwyer, M.J., Pasini, M., De Dominicis, S. & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine % Science in Sports*, 30, 1291–1294. doi: 10.1111/sms.13710.
- Erdoğan, R. (2021). Pandemi Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(Pandemi Özel Sayısı), 1-1. <https://doi.org/10.26466/opus.862585>.
- Ernstsen, L. & Havnen, A. (2021). Mental health and sleep disturbances in physically active adults during the COVID-19 lockdown in Norway: does change in physical activity level matter?. *Sleep medicine*, 77, 309-312. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.08.030>.
- Gençalp, D.K. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1-15. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pashid/issue/54395/730372>.
- Gürel, S. & Ok, M. A. (2021). Covid-19 Salgın Sürecinin, Sağlık Eğitimi Alan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite ve Vücut Ağırlıkları Üzerine Etkisinin Saptanması. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6. <http://busbid.baskent.edu.tr/index.php/busbid/article/view/252/155>
- Hao, F., Tan, W., Jiang, L., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y. et al. (2020). Do psychiatric patients experience more psychiatric symptoms during COVID-19 pandemic and lockdown? A case-control study with service and research implications for immunopsychiatry. *Brain Behav Immun*, 87:100-106. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.069>.

- Hislop, T.G., Bajdik, C.D., Balneaves, L.G., Holmes, A., Chan, S., Wu, E. et al. (2006). Physical and emotional health effects and social consequences after participation in a low-fat, high-carbohydrate dietary trial for more than 5 years. *J Clin Oncol*, 24:2311–7. DOI: 10.1200/JCO.2005.04.3042.
- Huber, B.C., Steffen, J., Schlichtiger, J. & Brunner, S. (2020). Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. *European journal of nutrition*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02435-6>.
- Jahrami, H., BaHammam, A. S., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Faris, M. & Vitiello, M. V. (2021). Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2). <https://doi.org/10.5664/jcsm.8930>.
- Ji, X.W., Chan, C.H.Y., Lau, B.H.P., Chan, J.S.M., Chan, C.L.W. & Chung, K.-F. (2017). The interrelationship between sleep and depression: A secondary analysis of a randomized controlled trial on mind-body-spirit intervention. *Sleep Med*, 29, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.025>.
- Juříková, J. (2014). *Eating Habits And Sports Activities In The Military University Students*. In 7th International Scientific Conference On Kinesiology (p. 90). <https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif:1058/datastream/FILE0/view#page=93>.
- Karaca, A., Aytar, S. H., Demirci, N., Akcan, F., Çağlar, E. & Araç, Ş.N. (2020). Sedentary Screen Time in Working Adults Before and During COVID-19 Pandemic. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 98-108. <https://doi.org/10.17644/sbd.903014>.
- Kaya, S., Uzdil, Z., & Cakiroğlu, F. P. (2021). Evaluation of the effects of fear and anxiety on nutrition during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Public Health Nutrition*, 24(2), 282-289. DOI: 10.1017/S1368980020003845.
- Lighter, J., Phillips, M., Hochman, S., Sterling, S., Johnson, D., Francois, F., Stachel, A. (2020). Obesity in patients younger than 60 years is a risk factor for Covid-19 hospital admission. *Clin Infect Dis*, 71(15), 896-897. <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa415>.
- Liu, W., Tao, Z. W., Lei, W., Ming-Li, Y., Kui, L., Ling, Z. et al. (2020). Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with, 2019 novel coronavirus disease. *Chinese Medical Journal*, 133(9), 1032-1038. doi: 10.1097/CM9.0000000000000775.
- Ma, Y.J. & Lee, H.H. (2012). Understanding consumption behaviours for fair trade non-food products: focusing on self-transcendence and openness to change values. *Int J Consum Stud*, 36:622–34. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2011.01037.x>.
- Marques, A., Diniz, J. & da Costa, F.C. (2008). *The Practice Of Physical Activities Among Students From Portuguese Military Schools*. Proceedings Book, 838.
- Mentella, M.C., Scaldaferrri, F., Gasbarrini, A. & Miggiano, G.A.D (2021). The Role of Nutrition in the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 13 (4), 1093. <https://doi.org/10.3390/nu13041093>.
- Nussbaumer-Streit, B., Mayr, V., Dobrescu, A.I., Chapman, A., Persad, E., Klerings, I., Wagner, G., Siebert, U., Christof, C. & Zachariah, C. (2020). Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: A rapid review. *Cochrane Database Systematic Reviews*. 4, CD013574. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013574.pub2>.
- Öktem, T., Şipal, O., Kul, M. & Dilek, A.N. (2020). Olimpiyat oyunlarına katılmaya aday boksörlerin COVID-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3620-3627.
- Peçanha, T., Goessler, K. F., Roschel, H. & Gualano, B. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), H1441-H1446. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>.
- Qin, F., Song, Y., Nassis, G. P., Zhao, L., Dong, Y., Zhao, C., ... & Zhao, J. (2020). Physical activity, screen time, and emotional well-being during the 2019 novel coronavirus outbreak in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5170. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145170>.
- Rico-Mesa, J. S., White, A. & Anderson, A. S. (2020). Outcomes in patients with COVID-19 infection taking ACEI/ARB. *Current cardiology reports*, 22(5), 1-4. <https://doi.org/10.1007/s11886-020-01291-4>.
- Schmitt, D.A. & Schaffar, L. (1993). *Confinement and immune function*. In: *Bonting SL, ed. Advances in space biology and medicine*. London: Elsevier; 1993. p.229–35.

- Sigrist, L.D., Anderson, J.E. & Auld, G.W. (2005). Senior military officers' educational concerns, motivators and barriers for healthful eating and regular exercise. *Military medicine*, 170(10), 841-845. <https://doi.org/10.7205/MILMED.170.10.841>.
- Simonnet, A., Chetboun, M., Poissy, J., Raverdy, V., Noulette, J., Duhamel, A., Labreuche, J., Mathieu, D., Pattou, F., Jourdain, M. et al. (2020). High Prevalence of Obesity in Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) Requiring Invasive Mechanical Ventilation. *Obesity*, 28, 1195–1199. <https://doi.org/10.1002/oby.22831>.
- Steinberg, E., Wright, E. & Kushner, B. (2020). In Young Adults with COVID-19, Obesity Is Associated with Adverse Outcomes. *West. J. Emerg. Med*, 21, 752–755. doi: 10.5811/westjem.2020.5.47972.
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., ... & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e000960. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>.
- Sunal, G. & Kalkan, S.B. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Film İzleme Alışkanlıklarının Covid-19 Pandemisi Sürecinde Değişiminin Belirlenmesi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (52), 187-200. <https://doi.org/10.47998/ikad.843067>.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020, 29 Mart). Haberler. 29. Mart 2020 tarihinde <https://www.saglik.gov.tr-/Genel/MansetHaberListesi.aspx> adresinden erişilmiştir.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Çok değişkenli istatistik kullanımı: Uluslararası baskı*.
- Tatar, A. (2021). Covid-19 Virüsünün Neden Olduğu Salgının Bireylerin Günlük Alışkanlık ve Rutinleri Üzerindeki Etkisi. *Journal of International Social Research*, 14(77). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=obo&AN=149990942&site=ehost-live>.
- Tetik, B.K., Tekinemre, I. G. & Taş, S. (2021). The effect of the COVID-19 pandemic on smoking cessation success. *Journal of Community Health*, 46(3), 471-475. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00880-2>.
- Tiryaki, K., Pehlivan, M., & Baba, H. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Tedbirleri Kapsamında Evde Kalan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi (Düzce Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 43-53. <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/56756/783179>.
- Ünal, E., Özdemir, A. & Kaçan, C. Y. (2020). Covid-19 pandemisinin hemşirelik öğrencilerinin beslenme ve hijyen alışkanlıklarına etkisi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 46 (3), 305-311. DOI: <https://doi.org/10.32708/uutfd.791891>.
- Vindegard, N. & Eriksen, B.M. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: systematic review of the current evidence. *Brain Behav Immun*, S0889-1591:30954–30955. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S. & Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
- Wilder-Smith, A. & Freedman, D.O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *J Travel Med*, 27, 1-4. doi: 10.1093/jtm/taaa020.
- Woods, J.A., Hutchinson, N.T., Powers, S.K., Roberts, W.O., Gomez-Cabrera, M.C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C. et al. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>.
- World Health Organization. (2021). Regional Office for the Eastern Mediterranean. Excessive Screen Use and Gaming Considerations During #COVID19. Available online: <http://www.emro.who.int/mnh/news/considerations-for-young-people-on-excessive-screen-use-during-covid19.html> (accessed on 26 May 2021).
- Wu, Z., McGoogan, J.M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID19) outbreak in China: summary of a report of 72314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. [published online ahead of print (February 24, 2020)]. *JAMA*. 3223(13), 1239-1242. doi:10.1001/jama.2020.2648.

- Wu, X.Y., Han, L.H., Zhang, J.H., Luo, S., Hu, J.W., Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS ONE*, 12, e0187668. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>.
- Yang, H. & Ma, J. (2021). How the COVID-19 pandemic impacts tobacco addiction: Changes in smoking behavior and associations with well-being. *Addictive Behaviors*, 119, 106917. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106917>.
- Yılmaz, Z., İstemihan, F. Y., Arayıcı, S. N., Yılmaz, S. & Güloğlu, B. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Bireylerdeki Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kriz Dergisi*, 28(3), 135-150. <http://hdl.handle.net/20.500.12575/75797>.
- Yüce, G.E. & Muz, G. (2021). COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 283-291. <https://doi.org/10.17826/cumj.794585>.
- Zhai, P., Ding, Y., Wu, X., Long, J., Zhong, Y. & Li, Y. (2020). The epidemiology, diagnosis and treatment of COVID-19. *International journal of antimicrobial agents*, 55(5), 105955. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105955>.
- Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X. & Di, Q. (2020). Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: a longitudinal study of college students in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3722. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103722>.

Makale Alıntısı

Güler, M., Öztürk, E. & Yanar, N. (2021). Pandemi Süreci Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi Öğrencilerinin Yaşam Tarzı Alışkanlıklarını Değiştirdi mi? [Has the Pandemic Process Changed the Lifestyle Habits of Gendarmerie Coast Guard Academy Students?], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 205-219.



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