

COVID-19 Pandemi Sürecinde Toplum Sağlığına Yönelik Sosyal Medya Platformlarında Paylaşılan Egzersiz İçerikli Videoların İncelenmesi*

Aslı ÇELİK**, Havva Sümeyye EROĞLU***, Levent ÇETİNKAYA****, İlke KESER*****

Öz

Amaç: COVID-19 döneminde toplumu bilgilendirmek için sosyal medya platformlarında paylaşılan egzersiz içerikli videoları incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem: COVID-19 pandemisinin gündeme geldiği Ocak 2020 – Aralık 2020 tarihleri arasında, sosyal medya platformlarında yayımlanan videolara ulaşmak için gelişmiş arama motorunda Türkçe dilinde ulaşılabilen egzersiz içerikli videolar analiz edilmiştir. Toplam 110 adet videoya ulaşılmış, yapılan değerlendirmeler sonucunda videolara ulaşmak için kullanılan anahtar kelimelere uygun içerikte, belirtilen tarihler arasında ve egzersize yönelik bilgi içermesine uygunluk gösteren 33 video çalışmaya dâhil edilmiştir.

Bulgular: Videoların ortalama süresi 6,29±3,91 dakikadır. Videolar egzersiz (n=33, %100) ve fiziksel aktivite (n=4; %12,12) konularını içermektedir. Videoların %78,79'u bir kurum ve %21,21'i bir kişi tarafından paylaşılmıştır. İncelenen videoların %45,45'i fizyoterapist; %27,27'si beden eğitimi uzmanı; %21,21'i hekim; %3,03'ü hemşire meslek mensupları tarafından yayınlanmış ve %3,03'ü mesleğini belirtmemiştir. Videonun hedef kitlesi %60,60'ında toplum; %24,24'ünde 65 yaş üstü bireyler; %12,12'sinde özel bir tanıya sahip bireyler ve %6,06'sında çocuklardır. Videolarda egzersizlerin %45,45'inde sıklık, %33,33'ünde süre; %12,12'sinde durasyon gibi parametrelerden bahsedilmiş, videoların hiçbirinde egzersiz şiddetine yönelik bilgi verilmemiştir. Videoların %48,48'inde egzersizin parametrelerinin hiçbirinden bahsedilmemiştir. Dahil edilen videoların sadece %75,76'inde egzersizler uygulamalı olarak gösterilmiş; %21,21'inde dikkat edilmesi gereken koşullar açıklanmış; %6,06'sında güvenlik tedbirlerine uyulmuştur. Video çekimlerinde %75,76'sında ortam koşullarına; %72,73'ünde forma/önlük giyimine; %66,67'sinde profesyonel çekim

Özgün Araştırma Makalesi (Original Research Article)

Gelis./ Received: 09.01.2022 & **Kabul / Accepted:** 16.12.2022

DOI: <https://doi.org/10.38079/igusabder.1054273>

* Bu çalışma "26-28 Nisan 2021" tarihlerinde gerçekleştirilen "International Congress of Medicine and Health Sciences (INCOMES) 2021" kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuş ve kongre kitapçığında abstractı yayınlanmıştır.

** Öğr. Gör., Uzm. Fzt., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Bor Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Nörolojik Rehabilitasyon ABD., Niğde, Türkiye. E-posta: aslicelik@ohu.edu.tr

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6240-1780>

*** Uzm. Fzt., Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ABD., Ankara, Türkiye.

E-posta: havvasumeyye.ozer@gazi.edu.tr **ORCID** <https://orcid.org/0000-0001-5032-460X>

**** Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri ABD., Çanakkale, Türkiye. E-posta: lctinkaya@comu.edu.tr **ORCID** <https://orcid.org/0000-0002-0167-4846>

***** Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, Türkiye.

E-posta: ilkekeser@gazi.edu.tr **ORCID** <https://orcid.org/0000-0001-6999-4056>

ETİK BİLDİRİM: Bu çalışma için Gazi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Çalışmalar Etik Kurulundan izin alınmıştır (Tarih: 12 Ocak 2021 ve No: 01/E-77082166-604.01.02-33817).

yapılmasına; %48,48'inde ses kalitesine ve %45,45'inde aydınlatma koşulların özen gösterildiği belirlenmiştir.

Sonuç: Sosyal medya platformları kullanılarak yapılan toplum sağlığına yönelik programlar geniş kitlelere ulaşması nedeni ile büyük sorumluluk gerektiren uygulamalardır. Bu yönüyle egzersizin parametreleri, uygulama prensipleri ve hedef kitlenin özelliklerine yönelik eğitime sahip olan meslek grupları tarafından yapılması halkın doğru bir şekilde bilinçlendirilmesini sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, koronavirüs, pandemi, egzersiz, sosyal medya.

Examination of Exercises Content Videos Shared on Social Media Platforms for Community Health Care During COVID-19 Pandemic Process

Abstract

Aim: The aim of this study is an examination of exercise content videos shared on social media platforms for community health care during the COVID-19 pandemic period.

Method: In order to reach videos published on social media platforms between January 2020 and December 2020, when the COVID-19 pandemic was on the agenda, videos with exercise content available in Turkish were analyzed in the advanced search engine. A total of 110 videos were reached, and as a result of the evaluation, 33 videos were included in the study, in the content suitable for the keywords used to access the videos, between the specified dates, and in compliance with the information about the exercise.

Results: The average duration of the videos is $6,29 \pm 3,91$ min. The videos include exercise ($n=33$, 100%) and physical activity ($n=4$; 12,12%). 78,79% of the videos were shared by an institution and 21,21% by a person. Of the videos examined 45,45% were published by physiotherapists; 27,27% were physical education specialists; 21,21% were physicians; 3,03% were nurses, and 3,03% did not specify their profession. The target audience of the video is society at 60,60%; individuals over 65 years of age at 24,24%; individuals with a special diagnosis at 12,12% and children at 6,06%. In the videos, parameters such as the frequency at 45,45%, duration in 33,33%, duration at 12,12% of the exercises were mentioned, and no information was given about the exercise intensity in any of the videos. At 48,48% of the videos, none of the parameters of the exercise were mentioned. At only 75,76% of included videos, exercises were shown in practice, the conditions to be considered were explained at 21,21%; and safety precautions were followed at 6,06%. It has been determined that 75,76% of the video shoots pay attention to the environmental conditions; 72,73% of them wear a uniform/apron, 66,67% for professional shooting; 48,48% for sound quality and 45,45% for lighting conditions.

Conclusion: Programs for public health made by using social media platforms are applications that require great responsibility because they reach large masses. In this respect, the parameters of exercise, its application principles, and the fact that it is done by professional groups who have training for the characteristics of the target audience will ensure that the public is properly conscious.

Keywords: COVID-19, coronavirus, pandemic, exercises, social media.

Giriş

2019 yılı sonunda ortaya çıkan COVID-19 pandemisi, bulaşıcı bir hastalıktır¹. Solunum, konuşma, hapşırma ve öksürme gibi yollarla, damlacıklar aracılığıyla insandan insana bulaşmaktadır^{2,3}. Bu pandemi, sağlık ve genel iyilik hali için önemli sonuçları olması öngörülen küresel bir sorundur⁴. COVID-19 ile mücadelenin merkezinde sosyal mesafe ve karantina yer almaktadır⁵⁻⁷. Evde kalmak ve mesafeyi korumak günlük hayatımızın bir parçası haline gelirken bu durum bireylerde fiziksel aktivite, yeme alışkanlıkları, ruh sağlığı, uyku kalitesi gibi yaşam tarzına etki eden faktörlerde köklü değişikliklere neden olmaktadır^{6,8}.

Fiziksel inaktivite tüm dünyada pandemi öncesinde de önemli bir sağlık sorunu iken bahsedilen zorunlu yaşam tarzı değişiklikleri ile beraber daha da önemli bir sorun haline gelmiş ve “aktivite yetersizliği”nin ölüm riskini en çok arttıran faktörlerden biri olduğu tespit edilmiştir⁹. Kişinin yaşına, klinik koşullarına ve bedensel ve zihinsel zindelik düzeyine göre bireyselleştirilmiş eğitim verilmesi gereklidir; bu nedenle, bu sürede ev tabanlı egzersiz eğitimi ele almak için özel tavsiyelere olan ihtiyaç artmıştır¹⁰. Pandemi sürecinde, düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve yaşam rutinlerinin korunması, temizlik, günlük işler, şarkı söyleme, resim yapma gibi fiziksel aktivitelerin yanında hareketliliğin korunabilmesi, sıkıntı ve stresin azaltılabilmesi için evde ya da karantinada kalınan yerde basit fiziksel egzersizlerin yapılması, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da tavsiye edilmiştir¹¹. Egzersiz yapmanın spor salonlarında ve açık hava etkinliklerinde daha uygulanabilir olduğu düşünülmesine rağmen izolasyon sürecinde de evde yapılabilecek birçok alternatif mevcuttur⁵.

İnternet, egzersiz konusunda bilgi edinmek isteyen bireyleri, hastaları, hekimleri, hastaneleri ve sağlık ürünü pazarlayan şirketleri bir araya getiren kolay erişilebilir bir ortam sunmaktadır¹². İnternet, mobil teknolojiler ve televizyon aracılığı ile fiziksel aktiviteyi teşvik etmektedir. E-sağlık uygulamaları ve egzersiz videolarının kullanımı, bu kritik dönemde fiziksel aktivite ve zihinsel sağlığın sürdürülmesinin geçerli yollarındandır¹³. Bu amaçla pandemi döneminde sosyal medya platformlarının kullanımı da oldukça artmıştır¹⁴.

COVID-19 pandemisi ile artan sosyal medya kullanımının avantajları ve dezavantajları olmuştur. Avantajları arasında, bu platformlar kullanılarak toplumun eğitiminin sağlanması, COVID-19’un bulaşmasının önlenmesine yönelik tedbirler ve sık görülen semptomlarıyla ilgili halkın kısa süre içinde bilgilendirilmesi sayılabilir^{15,16}. Dezavantajları arasında ise, aktarılan bilgilerin güncel veya birey için uygulanabilir olmaması, bilgilerin geçersiz ve hatta yanlış olması, kişilerde korku, stres, depresyon ve anksiyeteye neden olabilen hatalı ve abartılı bilgileri yayma potansiyeli yer alır¹⁵⁻¹⁷. Bu dönemde birçok sosyal medya platformunda, çeşitli meslek gruplarından kişiler ya da kurumlar fiziksel aktiviteyi artırmaya ve genel sağlık durumunu iyileştirmeye yönelik egzersiz videoları yayınlamıştır. Ancak bu videoların içeriklerini inceleyecek bir oluşumun bulunmaması

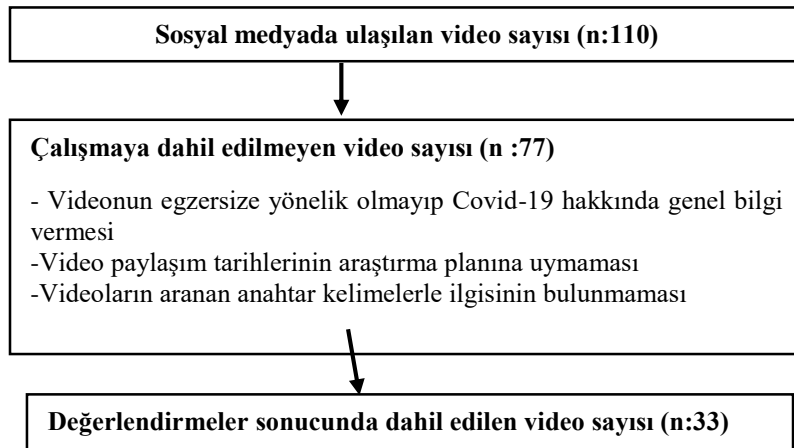
ve etkinliği değerlendirilmeden toplumla direkt olarak buluşmasının sağlanması, toplum sağlığı açısından risk oluşturabilir. Bu çalışmanın amacı, COVID-19 döneminde toplumu bilgilendirmek için sosyal medya platformlarında paylaşılan egzersiz içerikli videoları incelemektir.

Gereç ve Yöntem

Nitel araştırma metodolojisinin benimsendiği çalışma, i ie geçmiş çoklu durum deseninde tasarlanmıştır. Bu desende de birden fazla durum söz konusudur ve ele alınan veya araştırmaya dahil edilen her bir durum, kendi içinde çeşitli alt birimlere ayrılarak çalışılabilir. Bu yolla da durumlar arasında bir karşılaştırma yapmak mmkndr^{18,19}. Dahil edilen videolar, sosyal medya platformlarında yayınlanan videolara ulaşmak için gelişmiş arama motorunda Türkçe dilindeki sayfalar modülü kullanılarak “COVID-19”, “egzersiz”, “koronavirüs”, “pandemi” anahtar kelimelerinin taratılması ile belirlendi. Ocak 2020-Aralık 2020 tarihleri arasında yayınlanan pandemiye yönelik 110 videoya ulaşılmış, oluşturulan algoritmaya göre detaylı olarak analiz edilerek bunlardan sadece 33’ araştırmanın içeriğine uygun bulundu (şekil 1). Yapılan incelemede videonun süresi, konusu (egzersiz, fiziksel aktivite, yaşam tarzı değişikliği, diğer), videoyu paylaşımının bir kuruma mı kişiye mi ait olduğu, videoyu sunan kişinin mesleği (fizyoterapist, hekim, hemşire, diyetisyen, beden eğitimi uzmanı, diğer), videonun hedef kitlesi (ocuklar, kadınlar, erkekler, 65 yaş üstü bireyler, özel tanıya sahip bireyler, toplum) ve videoda anlatılan egzersizin parametreleri (süre, şiddet, frekans, durasyon) değerlendirildi. Ayrıca videoda egzersizin nasıl uygulanacağının gösterilip gösterilmediği, alınması gereken güvenlik tedbirlerini içerip içermediği, videoyu hazırlayan kişinin özenli (forma giyme, çekim ortamının uygunluğu, çekimin profesyonelliği, aydınlatma, seslendirme kalitesi) olup olmadığı ve videoda egzersiz yapılırken dikkat edilmesi gereken durumlar hakkında bilgi verip vermediği de değerlendirilerek, videolar “evet, kısmen, hayır” şeklinde kategorize edildi.

Bu alışma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından 12.01.2021 tarih ve 01/E-77082166-604.01.02-33817 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

şekil 1. Çalışmanın akış şeması



İstatistiksel Analiz

Tüm istatistiksel analizler için SPSS 14.01 paket programından yararlanıldı. Sürekli değişkenler ortalama \pm standart sapma ($X \pm SS$) ve kategorik değişkenler de sayı (n) ve yüzde (%) olarak verildi.

Bulgular

Çalışmaya dahil edilen videoların ortalama süresi $6,29 \pm 3,91$ dakika (dk), minimum süre 1,23 dk, maksimum süre ise 19,45 dk olarak hesaplanmıştır. Videoların egzersiz (n=33; %100) ve fiziksel aktivite (n=4; %12,12) konularını içerdiği, yaşam tarzı değişiklikleri ve diğer konulara ait videoların olmadığı saptanmıştır. Videonun hedef kitlesi araştırıldığında 20'sinde (%60,60) toplum, 8'inde (%24,24) 65 yaş üstü bireyler, 4'ünde (%12,12) özel bir tanıya sahip bireyler ve 2'sinde (%6,06) ise çocuklar olduğu görülmüştür. Kadınlara veya erkeklere yönelik spesifik videolara rastlanılmamıştır. Videolarda egzersizlerin 15'inde (%45,45) sıklık, 11'inde (%33,33) süre ve 4'ünde (%12,12) durasyon gibi parametrelerinden bahsedilmiş, ancak videoların hiçbirinde egzersiz şiddetine yönelik bilgi verilmemiştir. Videoların 16'sında (%48,48) egzersiz parametrelerinin hiçbirinden bahsedilmediği görülmüştür. Çalışmaya dahil edilen videolarda önerilen egzersizler incelendiğinde; 16'sının (%48,48) solunuma, 12'sinin (%36,36) tüm vücuda, 3'ünün (%9,09) alt ekstremiteye, 1'inin (%3,03) üst ekstremiteye, 1'inin (%3,03) "core" stabilizasyona ve 1'inin (%3,03) servikal bölgeye yönelik olduğu görülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1. Videonun içeriğine ait bilgiler

Özellikler	Video sayısı (n)	Yüzde (%)
Videonun konusu		
Egzersiz	33	100
Fiziksel Aktivite	4	12
Yaşam Tarzı Değişikliği	-	-
Diğer	-	-
Videonun hedef kitlesi		
Toplum	20	61
65 yaş üstü bireyler	8	24
Özel bir tanısı olanlar	4	12
Çocuklar	2	6
Kadınlar	-	-

Erkekler	-	-
Egzersizin parametreleri		
Frekans	15	45
Süre	11	33
Durasyon	4	12
Şiddet	-	-
Belirtilmemiş	16	48
Videoların egzersiz tipi		
Solunum egzersizleri	16	48
Genel egzersiz	12	36
Alt ekstremiteye yönelik	3	10
Üst ekstremiteye yönelik	1	3
“Core” stabilizasyon egzersizleri	1	3
Servikal bölge egzersizleri	1	3

n: sayı, %: yüzde

Videoların 26'sı (%78,79) bir kurum ve 7'si (%21,21) bir kişi tarafından paylaşılmıştır. Videoları sunan kişilerin mesleklerine bakıldığında 15'i (%45,45) fizyoterapist, 9'u (%27,27) beden eğitimi uzmanı, 7'si (%21,21) hekim, 1'i (%3,03) hemşire ve 1'i (%3,03) diğer meslek mensupları oldukları belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Videoyu sunan kişilere ait özellikler

Özellikler	n	%
Videoyu sunan kurum/kişi		
Kurum	26	79
Kişi	7	21
Videoyu sunan kişinin mesleği		
Fizyoterapist	15	45
Beden Eğitimi	9	27

Doktor	7	21
Hemşire	1	3
Diğer	1	3
Diyetisyen	-	-

n: sayı, %: yüzde

Dahil edilen videoların sadece 25'inde (%75,76) egzersizin nasıl uygulanacağı göstermiş, 7'sinde (%21,21) egzersiz sırasında dikkat edilmesi gereken koşullar/durumlardan bahsedilmiş ve 2'sinde (%6,06) ise güvenlik tedbirlerine uyulmuştur. Videolar, çekimine gösterilen özen açısından incelendiğinde 25'inde (%75,76) ortam şartlarının özenli olduğu, 24'ünde (%72,73) videoyu sunan bireyin forma/önlük giydiği, 22'sinde (%66,67) profesyonel çekim yapıldığı, ayrıca 16'sında (%48,48) seslendirmenin kaliteli olduğu ve videoların 15'inde (%45,45) ise aydınlatmanın kaliteli olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Video çekimine ait özellikler

Özellikler	n		%					
Video çekimine gösterilen özen								
Ortam şartları	25		76					
Forma/önlük giyimi	24		73					
Profesyonel çekim	22		67					
Ses kalitesi	16		48					
Aydınlatma	15		45					
Nasıl uygulanacağı gösterilmiş mi?			Evet		Kısmen		Hayır	
	n	%	n	%	n	%		
	25	76	2	7	6	18		
Dikkat edilmesi gerekenler anlatılmış mı?	7	21	13	39	13	39		
Güvenlik şartlarına uyulmuş mu?	2	6	14	42	17	51		

n: sayı, %: yüzde

Tartışma

Bu çalışmada COVID-19 pandemisi sürecinde toplum sağlığına yönelik olarak hazırlanmış egzersiz içerikli videolar incelenmiştir. Gelişmiş arama motorunda “COVID-19”, “egzersiz”, “koronavirüs”, “pandemi” anahtar kelimelerinin taratılması ile ulaşılan videolar incelendiğinde, videolarda genellikle solunuma (%48) yönelik egzersizlerin daha fazla olduğu, hedef kitlesinin büyük bir çoğunluğunu toplumun genelinin (%61) oluşturduğu, egzersizi kişiye özel kılan egzersiz parametrelerinin ise videoların yaklaşık yarısında belirtilmediği (%48) gözlemlenmiştir. Videoların büyük çoğunluğunun kurumlar (%79) tarafından paylaşıldığı, paylaşım yapan kişiler mesleklerine göre incelendiğinde ise en fazla paylaşımı fizyoterapistlerin (%45) yaptığı analiz edildi. Videoların yarısından fazlasında egzersizin nasıl yapılacağına gösterildiği (%76), çok azında ise egzersiz sırasında dikkat edilmesi gereken durumlardan bahsedildiği (%21) ve bu durumlara uyulduğu (%6) belirlenmiştir. Videoların çekildiği ortamın uygunluğu (%76) ve bilgiyi veren kişinin giyimine (%73) özen göstermiş olduğu kaydedilmiştir. Ancak aydınlatma (%45) ve ses kalitesi (%48) gibi bilgi iletimi için gerekli olan koşullara gösterilen özen yeterli düzeylerde değildi. Bu çalışma ile pandemi sürecinde paylaşılan videoların detaylı analizi ile sağlığı korumak için yapılan ve yapılması önerilen egzersizlere yönelik gereksinimler, eksiklikler ve dikkat edilmesi gereken durumlar hakkında bilgi sağlanmıştır.

Videoların en kısa süresinin egzersiz prensiplerine uygun yeterli ve gerekli bilginin verilmesi, egzersizin uygulanışının gösterilmesi ve egzersiz boyunca dikkat edilmesi gereken durumların aktarılması için oldukça yetersiz olduğu saptanmıştır. Aralıksız dikkat süresi yaşa göre değişmektedir. Serbestçe seçilen bir iş için çocuk ve yetişkinlerde aralıksız dikkat süresinin en fazla 20 dakika civarında olduğunu ortaya koymuştur²⁰. Çalışmaya dahil edilen en uzun süreli video, bireylerin odaklanma süresinin sınırındadır. Videoların hedef kitlesinin toplumdan her yaş grubuna yönelik olması nedeniyle, video süresi aktarılan bilgilerden istenilen verimin alınmamasına neden olabilir.

COVID-19 pandemisinde uygulanan kısıtlamaların bireylerin sedanter yaşam tarzı geliştirmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Bunun sonucu olarak fiziksel olarak aktif olmayan bireylerin daha da inaktif hale gelmesi, toplum sağlığını her alanda etkileyen daha da tehlikeli bir durum haline gelmiştir²¹. İncelediğimiz videoların, genel egzersiz uygulamaları ve fiziksel aktiviteye yönelik bilgiler içererek sedanter yaşam tarzının getirdiği olumsuz sonuçları en aza indirmeyi hedeflediği düşünülmüştür.

Fiziksel aktiviteler arasında günlük işlerin yapılması, temizlik, alışveriş vb etkinlikler yer almaktadır. DSÖ bu fiziksel aktivitelere ek olarak kalınan ortamda basit egzersizlerin de yapılmasını önermiştir²². DSÖ ve çeşitli sağlık örgütlerinin benzer önerilerde bulunması sonucunda, egzersiz konusunda sağlık profesyonellerine danışma yönünde toplumda oluşan

ihtiyacı karşılamak üzere pandemi sürecinde pek çok egzersiz bilgisi toplumda hızla yayılmıştır. Televizyon, sosyal medya ve yazılı medya (gazeteler/dergiler) aracılığıyla bu bilgilere ulaşılmıştır. Özellikle sosyal medyada, zaman/mekân fark etmeksizin her an ulaşılabilir olması nedeniyle daha çok bilgi paylaşımı gerçekleşmiştir. Paylaşılan egzersiz videolarında özellikle solunuma ve tüm kas gruplarına yönelik egzersizlere odaklanıldığı gözlemlenmiştir. COVID-19 pandemisinin en sık görülen komplikasyonları arasında yer alan solunum ve kas iskelet sisteminin problemleri, paylaşımı yapılan videolarda odaklanılan konulardan olmuştur. Sosyal medya platformlarında halk sağlığına yönelik paylaşılan egzersiz videolarının, COVID-19 pandemisine bağlı olarak ortaya çıkan ihtiyaçlar doğrultusunda, farklı yaş ve hastalık gruplarına yönelik olduğu gözlemlenmiştir²¹. Bu çalışmanın sonucunda incelenen videoların toplumun ihtiyaçlarına yönelik talebi karşılamak üzere oluşturulduğu gözlemlenmiştir.

Videoların yarısından fazlasının toplumun geneline yönelik videoları içerdiğini ve sadece %24'ünün 65 yaş üstü bireylere yönelik olduğu belirlendi. COVID-19 sürecinde, özellikle büyükşehirlerde uygulanan sokağa çıkma yasakları ve 65 yaş üstü ile 18 yaş altı bireylere yönelik katı karantina uygulamaları nedeniyle, toplumun büyük bir çoğunluğunun sosyal izolasyonda kalma zorunluluğu yaşamı birçok yönden etkilemiştir²³. Bu dönemde paylaşılan videolarda toplumun ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik farklı yaş ve tanı gruplarına odaklanılması gerekmiştir. Bir çalışmada, COVID-19 tanısı ile hastaneye yatış oranlarının yaş ile birlikte arttığı gösterilmiştir. 80 yaş üstü bireylerde hastaneye yatış oranı %18 ile en yüksek değeri göstermiştir²⁴. COVID-19'dan en çok etkilenen yaş grubu 65 yaş ve üstü olmuştur²⁵. Bu çalışmada incelenen videolarda 65 yaş ve üstü ile 18 yaş altı bireyler için spesifik egzersiz videolarının yayınlandığı ancak sayıca az olduğu ve yeterli olmadığı görülmüştür.

Egzersiz, insan sağlığını devam ettirmek için oldukça önemlidir ve Amerikan Spor Hekimliği Derneği ve Amerikan Kalp Birliği tarafından kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde kullanılan "bir ilaç" olarak tanınmaktadır^{26,27}. Toplum sağlığı göz önüne alındığında kişinin durumuna özel planlanmayan egzersiz programları potansiyel riske sahiptir. Bu nedenle egzersiz planlanırken mutlaka bireye özgü olmalıdır. Egzersizin kişiselleştirilmesi için de egzersizi planlarken aktivitenin sıklığı, şiddeti ve yoğunluğu gibi egzersizin parametreleri mutlaka belirtilmelidir. Bu parametreler hastalığa ve bireye özgüdür⁹. Çalışmanın sonuçlarına göre toplumun geneline yönelik videoların çoğunlukta olması ve spesifik bir tanıya sahip bireyler için hazırlanmış videolara da sosyal medya ortamından toplumun kolayca ulaşabilmesi, videolarda egzersizle ilgili bilgilerin doğruluğu ve kişiye uygunluğunun değerlendirilememesi önemli sakıncalar oluşturmaktadır. Bu durumun neden olabileceği tehlikeler dikkate alındığında yayınlanan videoların analiz edilmesinin sağlayacağı bilgiler, konunun hassasiyetini ortaya koymaktadır.

Videoları sunan kişilerin mesleklerine bakıldığında en fazla paylaşımın fizyoterapistler ve beden eğitimi uzmanları tarafından sunulduğu görülmüştür. Sistemler ve organlar üzerinde etkileri olan egzersiz ile ilgili bilgilerin hangi meslek mensupları tarafından paylaşıldığı, toplum sağlığı açısından önemlidir. Özellikle spesifik bir hastalık tanısı almış bireylere koruyucu ve/veya tedavi edici özelliklerde egzersiz eğitiminin uygulanabilmesi için bütünleştirici bir bilgi ve bakış açısı ile yaklaşmak gerekmektedir^{26,27}. Egzersiz paylaşımı yapan kişinin mesleğinin egzersiz bilimi ile bağlantılı olması da, olası riskleri azaltmanın yanında izleyicinin videoya karşı olan güvenini arttırabilmektedir. Bu konuda mesleklerinin temelini oluşturan bütünleştirici bakış açısı ile tedavi prensipleri hakkında yeterli eğitimi almış olan fizyoterapistler tarafından paylaşılan videoların çoğunlukta olması ancak yeterli sayıda olmaması dikkat çekmektedir.

Videoların %79'u kurumlar tarafından paylaşılmıştır. Egzersizin kurum ya da kişi tarafından paylaşılmış olması toplum için önemli olabilmektedir. Kurum tarafından paylaşılan videoların daha profesyonel ve resmi olduğu düşünülmektedir. Videolar çekimine gösterilen özen açısından incelendiğinde %75'inde ortam şartlarının özenli olduğu, %72'sinde videoyu sunan bireyin forma/önlük giydiği, %66'sında profesyonel çekim yapıldığı, ayrıca %48'inde seslendirmenin kaliteli olduğu ve videoların %45'inde ise aydınlatmanın kaliteli olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde video çekiminde kaliteyi arttırmaya yönelik malzemelerin kullanılması, profesyonel çekimin yapılması, videoyu sunan kişinin forma/önlük gibi mesleğine uygun resmi kıyafetler giymesi gibi faktörlerin video izleyicilerinin videoya olan güvenini arttıracakı düşünülmektedir.

Bu çalışma kapsamında incelenen videoların %76'sında egzersizin nasıl uygulanacağı gösterilmiş, %21'inde egzersiz sırasında dikkat edilmesi gereken koşullar/durumlardan bahsedilmiş ve sadece %6'sında ise güvenlik tedbirlerine uyulduğu tespit edilmiştir. Videoların bir kısmında egzersizin uygulamalı olarak gösterilmeyip sadece anlatılması, kişinin egzersizi anlamasını zorlaştırabilir. Üstelik bu videoların büyük bir çoğunluğunda da dikkat edilmesi gereken koşulların/durumların bilgisinin verilmemesi ve güvenlik tedbirlerinin yetersiz olması egzersizi yapan kişi için faydadan çok zarara neden olabilir.

İncelemelerin tek bir arama motorunda yapılması paylaşılan videoların tamamına erişilmesini engellemiş olabilir ancak en kapsamlı en gelişmiş arama motoru seçilerek bu kısıtlılığın etkisi en aza indirilmeye çalışılmıştır.

Sonuç

Çalışmanın sonuçlarına göre toplum sağlığına yönelik sunulan videoların büyük bir çoğunluğu egzersiz alanında uzmanlaşmış meslekler tarafından yapılmıştır. Ancak egzersizin parametrelerini ve prensiplerini yeterince içermemesi nedeniyle, hedeflenen amaca yönelik bilgi sağlanmadığı belirlenmiştir. Fiziksel inaktiviteyi önlemek için egzersiz önerisinde bulunmak ve/veya tedavi edici egzersizleri reçete etmek için egzersiz programının bireysel olarak

oluşturulması amaçlanmalıdır. Kişilerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak farklılıklar göstermesi bu gerekliliğin en önemli nedenlerindedir. Bu farklılıklar da egzersiz videolarının seçimi sırasında halkın bilinçlendirilmesinin önemini ortaya çıkartmaktadır. Kişiye ve tanıya özel egzersizlerin önerilmesinde bu konuda eğitim almış kişilerin rol alması gerekmektedir. Bireysel farklılıkları da gözetererek ek öneriler veren ve uyarılarla beraber daha kolay anlaşılabilir egzersiz önerilerinde bulunulması oldukça önemlidir. Toplum sağlığına yönelik olarak hazırlanan egzersiz videolarının fiziksel inaktiviteyi azaltma yanında özel gruplara ve hastalıklara uygun önerileri içermesine dikkat edilerek hazırlanması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından 12.01.2021 tarih ve 01/E-77082166-604.01.02-33817 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

KAYNAKLAR

1. Lippi G, Henry BM, Bovo C, Sanchis-Gomar F. Health risks and potential remedies during prolonged lockdowns for coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Diagnosis*. 2020;7(2):85-90.
2. Coronaviridae study group of the international committee on taxonomy of, V. The species severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: Classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nature Microbiology* 2020;5(4):536-544.
3. Guo YR, Cao QD, Hong ZS, et al. The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak-an update on the status. *Mil Med Res*. 2020;7(1):11-21.
4. Holmes EA, O'Connor RC, Perry VH, et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiat* 2020;7:547-560.
5. Arslan E, Ercan S. Significance of exercise during COVID-19 pandemic and social distancing. *Turk. J. Sports Med*. 2020;55:188-191.
6. Clay JM, Parker MO. Alcohol use and misuse during the COVID-19 pandemic: A potential public health crisis? *Lancet Public Health*. 2020;5:259.
7. WhoMental Health. Mental Health and Psychosocial Considerations during the COVID-19 Outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf> Accessed on 26 April 2020

8. WHO. Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Accessed on 30 March 2020.
9. Ünal M. *Egzersiz Fizyolojisi*. İstanbul: İstanbul Medikal Sağlık ve Yayıncılık; 2019:14-15.
10. Dwyer MJ, Pasini M, De Dominicis S, et al. Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scand J Med Sci Sports*. 2020;30:1291-1294.
11. Phan T. Novel coronavirus: From discovery to clinical diagnostics. *Infect Genet Evol*. 2020;79:104211.
12. Anderson JG, Rainey MR, Eysenbach G. The impact of cyber- healthcare on the physician-patient relationship. *J Med Syst*. 2003;27:67-84.
13. Tate DF, Lyons EJ, Valle CG. High-tech tools for exercise motivation: Use and role of technologies such as the internet, mobile applications, social media, and video games. *Diabetes Spectr*. 2015;28:45-54.
14. Pahayahay A, Khalili-Mahani N. What media helps, what media hurts: A mixed methods survey study of coping with COVID-19 using the media repertoire framework and the appraisal theory of stress. *J Med Internet Res*. 2020;22:20186.
15. González-Padilla DA, Tortolero-Blanco L. Social media influence in the COVID-19 pandemic. *Int Braz J Urol*. 2020;46:120-124.
16. Basch CH, Hillyer GC, Meleo-Erwin ZC, Jaime C, Mohlman J, Basch CE. Preventive behaviors conveyed on YouTube to mitigate transmission of COVID-19: Cross-sectional study. *JMIR Public Health Surveill*. 2020;6:18807.
17. Wang C, Pan R, Wan X, et al. 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*. 2020;17:1729.
18. Seggie FN, Bayyurt Y. *Nitel araştırma: Yöntem, teknik, analiz ve yaklaşımları*. Ankara: Anı Yayıncılık; 2015.
19. Yıldırım A, Şimşek H. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi; 2008.
20. Dukette D, Cornish D. The essential 20: Twenty components of an excellent health care team. *Rose Dog Books*. 2009:72-73.

21. Caner ZG, Ünal M, Apaydın Z, et al. Covid-19 hastalığı ve ev egzersizlerinin önemi. *J. Med. Sci.* 2020;1:25-33.
22. Available from: URL <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf> Erişim tarihi 26 Nisan 2020.
23. Çelik F, Diker E. Covid-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler. *AYNA Klinik Psikoloji Derg.* 2021;8:17-43.
24. Verity R, Okell LC, Dorigatti I, et al. Estimates of the severity of coronavirus disease 2019: A model-based analysis. *Lancet Infect Dis.* 2020:669-677.
25. Onder G, Rezza G, Brusaferro S. Case-Fatality Rate and Characteristics of Patients Dying in Relation to COVID-19 in Italy. *JAMA.* 2020;232(18):1775-76.
26. American College of Cardiology/American Heart Association. Methodology Manual for ACC/AHA Guideline Writing Committees. *American College of Cardiology Foundation and the American Heart Association, Inc.* 2006.
27. American College of Sports Medicine Position Stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med. Sci. Sports Exerc.* 1998;30:975-991.