

Spor Bilimleri ile Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışlarının Karşılaştırılması

Necla Ezgi MÜFTÜOĞLU¹ 

Öz

Bu çalışmanın amacı, Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri ve Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarının araştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini spor bilimleri ve eğitim fakültesinde okuyan 532 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II ölçeği ile elde edilmiştir. Analiz kısmında tanımlayıcı istatistikler ve t testi kullanılmıştır.

Araştırmada cinsiyete göre karşılaştırmada tinsellik, stres yönetimi alt ölçeği ve toplam ölçek puanlamasında anlamlı bir farklılık bulunmaz iken ($p>0,05$) beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve kişiler arası ilişkiler boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Eğitim görülen fakülte türüne göre karşılaştırmada tinsellik alt boyutunda farklılık bulunmazken ($p>0,05$), beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve kişiler arası ilişkiler stres yönetimi alt ölçeği ve toplam ölçek puanlamasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$).

Spor bilimleri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarını algılamaları cinsiyete göre alt boyutlarda farklılık olması yanında toplamda benzer bulunmuştur. Spor bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarını algılama puanları, eğitim fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek çıkmıştır. Bu durum bize spor eğitimi almayan veya spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri davranışları konusunda spor bilimleri öğrencilerine göre daha yetersiz olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Sağlıklı Yaşam Biçimi, Davranış

Comparison of Healthy Lifestyle Behaviors of Faculty of Sports Sciences and Faculty of Education Students

Abstract

The aim of this study is to investigate the healthy lifestyle behaviors of Mersin University Sports Sciences Faculty and Mersin University Education Faculty students. The sample of the research consisted of 532 students from the faculty of sports sciences and the faculty of education. The data was obtained with the “Personal Information Form” and “Healthy Lifestyle Behaviors Scale II” developed by the researcher. T-test was used in statistical analysis.

In the study, while there was no significant difference in spirituality, stress management subscale and total scale scoring when compared by gender ($p>0.05$), a significant difference was detected in the nutrition, physical activity, health responsibility and interpersonal relations dimensions ($p<0.05$ and $p<0.001$). While there was no difference in the spirituality subscale in the comparison according to the type of faculty studied ($p>0.05$), a significant

¹Necla Ezgi MÜFTÜOĞLU: Adana-Türkiye. ezgimuftuoglu1986@gmail.com

difference was found in the nutrition, physical activity, health responsibility and interpersonal relations stress management subscale and total scale scoring ($p < 0.05$ and $p < 0.001$).

Result: Perceptions of healthy lifestyle behaviors of sports science and education faculty students were found to be similar in total, although there were differences in sub-dimensions according to gender. Sports science students' healthy lifestyle behavior perception scores were higher than education faculty students. This situation shows us that university students who do not receive sports training or do not do sports are less competent in terms of healthy lifestyle behaviors than sports science students.

Key Words: University Student, Health Lifestyle, Behavior

GİRİŞ

Sağlığın geliştirilmesi kavramı insanların en üst düzeydeki sağlık durumuna geçebilmeleri için yaşam tarzlarını değiştirebilmelerine yardım eden bir bilim dalı olarak tanımlanır. Bütünsel anlamda sağlık; fiziksel, duygusal, sosyal ve pozitif duygular içinde kendisiyle barışık olma ve entelektüel sağlık arasındaki dinamik bir dengedir. Bedensel alanda; egzersiz, beslenme, tıbbi öz bakım, kötüye kullanım kontrolüdür. Duygusal alanda duygusal kriz bakımı ve stres yönetimi ve sosyal alanda ise toplumlar, aileler, arkadaşlar yer alır. Yine entelektüel alanda; eğitim, başarı ve kariyer gelişimi ve olumlu olma alanında ise sevgi, umut, yardımseverlik kavramları yer alır. Aktivite seviyesi arttıkça fiziksel olarak aktif olmanın psikolojik ve sosyal sorunların üstesinden gelmede olumlu etkisi vardır (Dilek vd.,2017; O'Donnell, 2009). Bu bütünsel iyilik halinin devamlılığı için sağlığın korunması konusuna değinilmelidir. Sağlığı korumada birincil etmenler sağlıklı kişilerde hastalık risklerini azaltmaya yönelik müdahaleler olarak görülüyor olup ikincil etmenler ise hastalıkları olan kişilerde kaçınılabılır tehlikeleri azaltmaya yönelik tedbirlerdir. Üçüncü aşamada ise önceden oluşan hastalığın olumsuz etkilerinin önlenmesi ve ilerlemenin durdurulmasıdır. Bu durumlarla yaşam kalitesinin artırılması sağlanmaya çalışılır (İrgil, 2010; Jones vd., 2004).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları tinsellik, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, kişiler arası ilişki ve stres yönetimidir. Tinsellik; kişinin yaşam amaçlarını, bireysel olarak kendini geliştirme yeteneğini ve kendini ne derecede tanıdığı ve memnun edebildiğidir. Beslenme kısmı kişinin öğünlerini seçme ve düzenleme, yiyecek seçimindeki değerlerini belirlemektedir. Bedensel aktivite; sağlıklı yaşamın değişmez bir ögesi olan egzersiz uygulamalarının birey tarafından ne düzeyde uygulandığını gösterir. Sağlık sorumluluğu; ferdin kendi sağlığı üzerindeki sorumluluk düzeyini ve sağlığına ne derece katkıda bulunduğunu belirler. Kişiler arası ilişki; ferdin yakın çevresi ile iletişimini ve bu iletişimin süreklilik boyutunu ve stres yönetimi ise bireyin stres kaynaklarını tanıma düzeyini ve stres kontrol durumlarını tanımlar (Bahar vd., 2008; Bozhüyük, 2010).

Dış dünya ve buna etki eden yan faktörler ile ilgili bütünün birer parçası olduğumuzu düşünürsek, bütünsel sağlığın önemini daha da farkına varılacaktır. Sağlığın ve iyilik halinin devamı için tüm parametreler göz önünde tutularak, hangi davranış biçiminin ne gibi etkileri olacağı bilinirse doğru adım atmak daha kolay olacaktır. Asıl verilmesi gereken bakış açısı, sporun ya da sporla ilgili bir yaşam biçiminin sadece spor eğitimi alan kişilerde olmaması gerektiğidir. Gelişen ve yenilenen dünya düzeni ile beraber genç neslin daha zorlu ve uyaranların daha fazla olduğu bir yaşam zincirinde olduğu bilinmektedir. Spora yönelik sağlıklı yaşam biçimi geliştirme davranışlarının neler olduğu bilinir ve bu farkındalığı yakalamak için atılacak adımlar genç nesil tarafından tespit edilirse, sadece spor eğitimi alan kişilerin değil tüm gençlerin daha güçlü bireyler olarak yetişmesi sağlanabilir.

Genç bireylerin sağlıkla ilgili kazanacakları tutum ve davranışların erişkin dönemde ölüm ve hastalıklarla ilgili olarak toplum sağlığını etkilediği bilinmektedir (Acar, 2015; Dolgun vd., 2011; Vural ve Bakır, 2015). Egzersiz yapan sigara içmeyen ve normal kiloya sahip bireylerin yaşam süresinin ve yaşam kalitesinin arttığı belirlenmiştir (Stenholm vd., 2016). Sağlıklı Yaşam biçimi davranışlarına sahip olan bireylerin anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sağlık sorunlarını yaşama oranının düştüğü, yüksek tansiyon, Şeker ve kalp hastalıkları gibi kronik hastalıklardan korunmayı artırdığı bulunmuştur (Saneei vd.,2016; Shafieyan vd., 2015). Türkiye'de üniversite öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam biçimi davranışları için yapılan çalışmalarda öğrencilerde Sağlıklı Yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde

olduğu belirlenmiştir (Karadeniz vd., 2008; Hacıhasanoğlu vd., 2011; Çebi, 2018; Çebi ve İmamoğlu, 2018; İmamoğlu vd.,2018). Lisans öğrencilerinin sağlık davranışları, sağlıklı beslenme veya uygun fiziksel aktivite seviyelerinin yetersiz olduğu dikkate alındığında özel bir endişe kaynağı olarak görülebilir (Kym vd. 2018; Racette ve ark.2005; Tivolacci vd.2018).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi geliştirme davranışlarının araştırılmasıdır. Yapılan araştırmayla başka hangi bölüm ya da mesleklerde, sağlıklı yaşam biçimi geliştirme davranışlarının uygulanabileceği ve bu uygulanan yaşam tarzının ne gibi katkıları olacağı konusunda literatüre destek sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Örneklem

Araştırmanın örneklemini Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan, 245 kadın ve 287 erkek olacak şekilde 532 öğrenci oluşturmuştur. Öğrenciler basit tesadüfi örnekleme modeli ile seçilmiştir. Öğrencilere yaş, boy ve vücut ağırlıkları sorulmuş olup, veriler isimsiz olarak bir anket formuyla ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD)-II ölçeği ile toplanmıştır. Kronik hastalığı olanlar çalışma kapsamı dışında tutulmuştur.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

Ölçeğin Türk nüfus için geçerlik ve güvenirlik çalışması Bahar vd,(2008) tarafından yapılmıştır. SYBD-II ölçeği, dördümlü likert tipi ölçektir. Buna göre [1 (hiçbir zaman), 2 (bazen), 3 (sık sık) ve 4 (düzenli olarak)] tümü olumlu 52 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. En düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, bireyin belirtilen sağlık davranışlarını yüksek düzeyde uyguladığını gösterir. Ölçeğin alt boyutları ve maddeler aşağıdadır:

Tinsellik alt ölçeği 9 madde (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52)

Beslenme alt ölçeği 9 madde (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50)

Fiziksel aktivite alt ölçeği 8 madde (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46)

Sağlık sorumluluğu alt ölçeği 9 madde (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51)

Kişiler arası ilişki alt ölçeği 9 madde (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49)

Stres yönetimi alt ölçeği 8 madde (5, 11, 17, 23, 29,35, 41, 47)

Bu araştırmada ölçek genelinin Cronbach Alpha değeri 0.92, alt faktörlerin değerleri ise 0.77-0.93 arasında bulunmuştur.

Verilerin Analizi

İstatistiksel işlemlerde SPSS paket programı kullanılmıştır. Ölçek sonucu elde edilen veriler puanlama yönergesine uygun olarak hesaplanmıştır. Veriler değerlendirilirken "Kolmogorov Smirnov t Testi" ile normal dağılıma uygunluğu araştırılmış ve tüm verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. $p<0,05$ düzeyinde anlamlılık derecesine bakılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Yaş (yıl)	Kadınlar	245	21,45	1,16	0,21
	Erkekler	287	21,96	1,17	
Boy uzunluğu (cm)	Kadınlar	245	167,51	5,78	-6,89**
	Erkekler	287	173,01	5,56	
Vücut ağırlığı (kg)	Kadınlar	245	62,53	2,74	-9,12**
	Erkekler	287	72,81	2,68	
Beden Kitle İndeksi (kg/m ²)	Kadınlar	245	22,42	1,15	-7,01**
	Erkekler	287	24,31	1,17	

**p<0,001

Tablo 1’de öğrencilerin antropometrik özellikleri karşılaştırıldığında boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksinde anlamlı fark görülmüştür.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışlarının Karşılaştırılması

Alt ölçekler	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Tinsellik	Kadın	245	26,34	3,67	-0,39
	Erkek	287	26,54	3,64	
Beslenme	Kadın	245	18,81	3,82	2,71*
	Erkek	287	17,69	3,81	
Fiziksel aktivite	Kadın	245	16,94	3,58	-2,29*
	Erkek	287	17,74	3,33	
Sağlık sorumluluğu	Kadın	245	21,03	3,43	3,69**
	Erkek	287	19,39	3,10	
Kişiler arası ilişki	Kadın	245	25,73	3,86	2,36*
	Erkek	287	24,54	2,91	
Stres Yönetimi	Kadın	245	18,98	3,48	0,32
	Erkek	287	18,91	3,17	
Toplam puan	Kadın	245	125,39	12,33	-0,63
	Erkek	287	126,27	12,82	

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

Tablo 2’de cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve kişiler arası ilişki alt ölçeklerinde anlamlı fark görülmüştür.

Tablo 3. Spor Bilimleri Fakültesi ile Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışlarının Karşılaştırılması

Alt ölçekler	Ders alma	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Tinsellik	Spor Bilimleri Fakültesi	235	21,44	3,74	-0,68
	Eğitim Fakültesi	297	22,15	3,71	
Beslenme	Spor Bilimleri Fakültesi	235	23,91	3,90	3,89**
	Eğitim Fakültesi	297	21,66	3,89	
Fiziksel aktivite	Spor Bilimleri Fakültesi	235	17,74	3,65	-2,33*
	Eğitim Fakültesi	297	16,55	3,40	
Sağlık sorumluluğu	Spor Bilimleri Fakültesi	235	22,05	3,50	4,79**
	Eğitim Fakültesi	297	17,45	3,17	
Kişiler arası ilişki	Spor Bilimleri Fakültesi	235	24,01	3,94	4,32**
	Eğitim Fakültesi	297	20,32	2,97	
Stres Yönetimi	Spor Bilimleri Fakültesi	235	20,00	3,55	4,69**
	Eğitim Fakültesi	297	16,90	3,24	
Toplam puan	Spor Bilimleri Fakültesi	235	131,90	13,67	4,90**
	Eğitim Fakültesi	297	119,76	13,09	

*p<0,05

**p<0,001

Tablo 3’de spor bilimleri fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarının karşılaştırılmasında beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, kişiler arası ilişki, stres yönetimi alt ölçeklerinde ve toplam puanda anlamlı fark görülmüştür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları kadınlarda 21,45 yıl, erkeklerde ise 21,96 yıl olup. öğrencilerin beden kitle indeks değerleri kadınlarda 22,42 kg/m² ve erkeklerde 24,31 kg/m² şeklindedir. Öğrencilerin yaş ortalamaları benzer iken boy uzunlukları, vücut ağırlıkları ve beden kitle indeks değerleri erkekler lehine beklendiği gibi yüksektir. Beden kitle indeks değerlerinin puanlama değerlerine göre bakıldığında 20-25 arası puan alan öğrenciler sağlıklı kabul edilmektedir (Hsu vd., 2018). Bu değerlendirmeye göre araştırmaya katılan öğrencilerin aldığı puanlara bakılacak olursa fiziksel yönden sağlıklı bireyler oldukları düşünülmektedir.

Kılıç ve Balta (2019) çalışmalarında Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçek puanı 142,61 ve hukuk fakültesi öğrencilerinin ölçek puanını 133,99 olarak tespit etmişlerdir. Çebi ve İmamoğlu (2018) yaptığı bir çalışmada ölçek toplam puanını 137,34 olarak bulmuştur. Çebi (2018) çalışmasında sağlıklı yaşam biçimi puan ortalamasının bireysel sporlarda 135, 11 ve takım sporcularında 140, 35 bulmuştur. Bozhöyük (2010) ise çalışmasında ölçek toplam puan ortalamasını 124,30 bulmuş ve bu puanın orta seviye olduğunu belirtmiştir. İmamoğlu vd,(2018) çalışmalarında ölçek toplam puanını kadınlarda 122,56 puan ve erkeklerde 123,42 puan olarak tespit etmiştir. Bu çalışmada elde edilen toplam ölçek puanı kadınlarda 125,39 puan ve erkeklerde 126,27 puan olmak koşuluyla orta düzeyde kabul edilmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, bireyin belirtilen sağlık davranışlarını yüksek düzeyde uyguladığını gösterdiğinden (Bahar vd., 2008). Farklı bölümlerdeki üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri davranışları ve özellikle de sportif olarak aktif olmaları konusunda desteklenmeleri gerekmektedir.

Asiabi (2012) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bazı çalışmalarda ise sağlıklı yaşam biçimleri davranış puanlarının cinsiyete göre farklı olmadığı görülmüştür (Bozüyük,2010; Şimşek vd., 2012; Zaybak ve Fadiloğlu,2004). Bazı çalışmalarda sağlıklı yaşam biçim davranışlarında az da olsa kadınlar lehine fark olduğu tespit edilmiştir (Karadeniz vd., (2008; Kılıç,2017; Özbaşaran vd., 2004; Özyazıcıoğlu vd.,2011). Başka bir çalışmada kadın ile erkek öğrenci grupları arasında sağlık sorumluluğu, kendini gerçekleştirme ve stres yönetimi alt ölçekleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken, erkeklerin egzersiz, beslenme ve kişiler arası destek alt ölçeği sıra ortalama puanları kadınların puanından daha yüksek olarak gözlemlenmiştir (Volkan, 2016). Demir vd., (2015) Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada; kadın öğrencilerin beslenme, kişilerarası destek, sağlık sorumluluğu alt ölçeklerinde ve toplam puan ortalamalarında önemli ölçüde erkeklerden daha iyi puanlara sahip oldukları saptanmıştır. Murathan vd.,(2017) tarafından Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını karşılaştırmak üzere yaptığı araştırmasında, ölçek puanını erkeklerde 120,21 ve kadınlarda 123,17 olarak bildirmiştir. Bazı çalışmalarda ise erkeklerin puanı daha yüksek bulunmuştur. Karadamar vd.,(2014).Kocaakman vd., (2010) yaptıkları çalışmada, kadınların kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu ve kişiler arası ilişki ortalama puanları, erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Çebi ve İmamoğlu (2018) çalışmasında öğrencilerin cinsiyetine göre toplam ölçek ve alt gruplarının puan ortalamaları incelendiğinde, cinsiyetlerine göre sağlık sorumluluğu , fiziksel aktivite, beslenme, kişiler arası ilişki ve stres yönetimi davranışları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Bu çalışmada cinsiyete göre bakılan karşılaştırmada tinsellik, stres yönetimi alt ölçeği ve toplam ölçek puanlamasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşılık beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve kişiler arası ilişkiler alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05 ve p<0,001). Bu çalışmada erkeklerin toplam puanı daha yüksek fakat istatistiksel olarak anlamlı değildir. Çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite puanlarının kadınlardan yüksek olması erkeklerin çoğunlukla egzersize kadınlardan daha fazla zaman ayırdıkları ya da ayırabildikleri şeklinde yorumlanabilir. Yine bu çalışmada kadınların beslenme, sağlık sorumluluğu ve kişiler arası destek alt ölçeklerinde erkeklere kıyasla öne çıktıkları görülmektedir. Bu sonuçlar erkeklerin daha aktif olmaları ve kadınların ise

yaşamlarına beslenme ve sorumluluk anlamında erkeklerden daha fazla dikkat ettikleri şeklinde düşünülebilir. Yine bazı çalışmalarda kadınların erkeklere göre sağlık sorumluluğu ve sağlık davranışlarının daha iyi olması geleneksel kültürümüzde kadının rolü ve kadınların erkeklere göre sağlık açısından riskli davranışlara eğilimlerinin az olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir (Çebi ve İmamoğlu, 2018). Araştırmalara göre bedensel olarak aktif olmanın psikolojik ve sosyal sorunların üstesinden gelmede olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir (Çetin ve İmamoğlu,2021)

Sağlıkla ilgili bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı davranış geliştirme düzeyleri sağlık bölümleri dışında öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışma bu yönüyle literatüre benzerlik göstermektedir (Can vd., 2008; İlhan vd., 2010; Wang vd., 2013). Bilgin vd., (2019) çalışmalarına göre sağlık bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin, bu alan dışında öğrenim görenlere göre; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, stres yönetimlerinin daha olumlu olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada eğitim görülen fakülte türüne göre olan karşılaştırmada tinsellik alt boyutunda farklılık bulunmazken($p>0,05$), beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve kişiler arası ilişkiler stres yönetimi alt ölçeği ve toplam ölçek puanlamasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Bu farklılıkların spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin değişik branşlarda spor yapmaları ve spor eğitimi alırken sağlıkla ilgili dersleri de görmeleri gibi durumlardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Spor eğitimi ve egzersiz, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinde, stres düzeylerinde, optimal performanslarında, duyu ve tutumlarında ve yaşam kalitesinde artı değişiklikler sağlayabilmektedir (Aslan ve İmamoğlu, 2020; Deryahanoğlu vd., 2016; İmamoğlu,2020; Koca vd.,2018).

Spor bilimleri fakültesi ile eğitim fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarını algılamaları cinsiyete göre alt boyutlarda farklılık olması yanında toplamda benzer bulunmuştur. Öğrenim görülen fakülte türüne göre ise sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarını algılamalarının farklı olduğu tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin eğitim fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek puan almaları yaptıkları spora ve aldıkları spor eğitimine bağlanabilir. Spor eğitimi almayan veya spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri davranışları konusunda seminer veya ders almaları yanında sportif olarak aktif olmaları konusunda desteklenmeleri gerekmektedir.

Yazarların Makaleye Katkı Beyanı

Araştırmanın tüm aşamaları Necla Ezgi Müftüoğlu tarafından yürütülmüştür.

Çıkar Çatışması

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı

Helsinki Bildirgesine uyumlu çalışılmıştır.

Hakem Değerlendirmesi

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Acar, Z. Ö. (2015). Üniversite öğrencilerinde obezite ve yaşam davranışları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Samsun.
- Asiabi S. A. (2012). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi. Ankara Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi, Ankara.
- Aslan H., İmamoğlu O.(2020). Investigation of Leisure Strategies of Sports Educated Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3): 468-473.
- Bahar Z., Beşer A., Gördes N., Ersin F., Kissal A., (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 12(1):1-12.
- Bilgin N. C., Ak B., Cerit B., Ertem M., Tunç G.Ç.(2019). Determination of Healthy Lifestyle Behavior of University Students, *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4(3): 188-210.
- Bozhöyük A., (2010). Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Adana.
- Can, G., Özdiilli, K., Erol, O., Tulek, Z., Savaser, S., Ozcan, S., & Durna, Z. (2008). Comparison of the health-promoting lifestyles of nursing and non-nursing students in Istanbul, Turkey. *NursHealthSci*, 10(4): 273–80. doi: 10.1111/j.1442-2018.2008.00405.x.
- Çebi M. (2018). Examination of the Healthy Life Form Behaviours of Athletes, *Journal of Physical Education and Sport Sciences (IUIPESS)*, 5(1): 13-20.
- Çebi M., İmamoğlu O. (2018). The Healthy Lifestyle Behaviours of Students of Sport Science Faculty According to Gender, *Journal of Sport Education*, 2(1): 12-20. e-ISSN 2602-4756.
- Çetin S., İmamoğlu O. (2021). Investigation of stres levels according to the exercise behavior change stages of women, *Progress in Nutrition* 23(1): 1-7 e2021159 DOI:10.23751/pn.v23iS1.11590
- Demir, Z., Korkmaz N.H, Sevil Ü. (2015). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi, *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 5(14):96-109.
- Deryahanoğlu, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., Uzun, M. (2016). Anthropometric characteristics of sedentary women and comparison of their psychological states, *Journal of Human Sciences*, 13(3): 5257-5268.
- Dilek AN, İmamoğlu O, Erkin A. Aggression Levels of Spectators in Terms of Stages of Behavior Change and Gender, *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)* 2017; 3 (Special Issue): 73-82.
- Dolgun, G., İnal, S., & Uğurlu, F. (2011). Ergen sağlığının sürdürülme ve geliştirilmesinde hemşirenin rolü. *Türk Ped Arş*, 46(11): 4-8. doi:<https://dx.doi.org/10.4274/tpa.46.21>.
- Hacıhasanoğlu, R., Yıldırım, A., Karakurt, P., & Sağlam, R. (2011). Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. *Int J Nurs Pract*, 17(1): 43–51. doi:10.1111/j.1440-172X.2010.01905.x
- Hsu, C. C., Wahlqvist, M. L., Wu, I. C., Chang, Y. H., Chang, I. S., Tsai, Y. F., & Hsiung, C. A., 2018. Cardiometabolic disorder reduces survival prospects more than suboptimal body mass index irrespective of age or gender: a longitudinal study of 377,929 adults in Taiwan, *BMC Public Health*, 18(1): 142.
- İlhan, N., Batmaz, M., & Akhan, L. U. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3): 34-44. <http://hemsirelik.maltepe.edu.tr/dergiler/8sayi/pdf/34-44.pdf>.
- İmamoğlu O., Çebi M., İslamoğlu İ., Yamak B. (2018). Healthy Lifestyle Behaviors of Sedentary University Students, Akşemsetin International Human, Society and Sport Sciences Symposium, Proceeding Book, No. 06, 524-529.
- İmamoğlu O. (2020). Investigation of Quality of Life According to the Exercise Behavior Change Stages of Women Studying at University, *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(3): 47-59.
- İrgil E. (2010). Sağlığı Koruma Uludağ Üniversitesi Tıp Fak, Halk Sağlığı Ders Notları, Erişim: (http://halk-sagligi.uludag.edu.tr/emel_irgil_birinci_sinif/sagligi_koruma.pdf) Erişim tarihi: 15.02.2010.
- Jones R., Britten N., Culpepper L., Gass D., Grol R., Mant D., Silagy C. (2004). Oxford Text book of Primary Medical Care. New York: Oxford University Press, Prevention and health promotion.
- Kafkas M.E., Kafkas A.Ş., Acet M. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(11): 51.
- Karadamar M., Yiğit R., Sungur M.A. (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3):131-139.
- Karadeniz, G. Uçum EY., Dedeli Ö., Karaağaç Ö. (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(6):497-502.
- Kılıç L. (2017). Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçim davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Kılıç T., Balta T.S. (2019). Examining The Healthy Life Style Behaviors of The University Students, *Turkish Studies*,14(1):425-438,doi: 10.7827/Turkish Studies.14811.
- Kocaakman M. Aksoy G., Eker H.H. (2010). İstanbul ilindeki hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(2):19-24.
- Koca, F., İmamoğlu, G., İmamoğlu, O. (2018). Sports Status of High School Students and Investigation of Personality Characteristics by Gender, *The Journal of Academic Social Science*, 6(80): 31-42.
- Kym, J Guelfi, M.,Jing, O., and Peter, P. (2018).Health-focused course content is associated with altered health behaviours in under graduate university students. *Health Education Journal*. Vol. 77(5): 598–605.(<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0017896917753650>)
- Murathan, F., Uğurlu, F., M., Murathan, T., & Koç, M. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması (Adıyaman Üniversitesi Örneği), *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkishor Turkic-*, ISSN: 1308-2140, (Prof. Dr. Tahsin Aktaş Armağanı) Volume 12/3, Ankara/Turkey, www.turkishstudies.net, doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.11387>, p.493-504.
- O'Donnell M.P. (2009). Definition of health promotion 2.0: embracing passion, enhancing motivation, recognizing dynamic balance, and creating opportunities. *Am J Health Promot*, 24(1).
- Özbaşaran F. Çetinkaya A.Ç., Güngör N. (2004). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlık davranışları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(3):43-55.
- Özyazıcıoğlu N., Kılıç M., Erdem N., Yavuz C., Afacan S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(2).
- Racette, SB.,Deusinger SS., Strube MJ., et al. (2005), Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college. *Journal of American College Health* 53(6): 245–251.(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15900988>) PMID: 15900988 doi: 10.3200/JACH.53.6.245-251.
- Tavolacci, MP.,Delay, J., Grigioni, S., Deâchelotte, P., Ladner, J. (2018).Changes and specificities in health behaviors among health care students over an 8-year period. *PLoS ONE* 13(3): 1-18 PMID: 29566003PMCID: PMC5863977,doi: 10.1371/journal.pone.0194188 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5863977/pdf/pone.0194188.pdf>)
- Saneei, P.,Esmailzadeh, A., Keshteli, A. H., Reza Roohafza, H., Afshar, H., Feizi, A., & Adibi, P. (2016). Combined healthy lifestyle is inversely associated with psychological disorders among adults. *PloSOne*, 11(1), 1-14. doi: 10.1371/journal.pone.0146888.
- Shafieyan, Z.,Qorbani, M., Rastegari Mehr, B., Mahboubi, M., Rezapour, A., Safari, O.,...Mansourian, M. (2015). Association between lifestyle and hypertension in patients referred to healthcare centers of Ilam City in 2014. *Glob J HealthSci*, 8(6):161-7. doi: 10.5539/gjhs.v8n6p161.
- Stenholm, S.,Head, J., Kivimäki, M., Kawachi, I., Aalto, V., Zins, M.,... Vahtera, J. (2016). Smoking, physical inactivity and obesity as predictors of healthy and disease-free life expectancy between ages 50 and 75: a multicohort study. *Int J Epidemiol*, 45(4): 1260-70. doi:10.1093/ije/dyw126.
- Şimşek Ö., Öztoprak D., İkizoğlu E., Safalı F., Yavuz Ö., Onur Ö., Tekel Ş., Çiftçi Ş. (2012). Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3):151-157.
- Vural, P.I.,& Bakır, N. (2015). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *ACU Sağlık Bil Derg*, 6(1): 36-42.
- Volkan B. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının beden kitle indeksi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Sağlık Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek lisans tezi, Kars.*
- Wang, D.,Xing, X. H., &Wu, X. B. (2013). Healthy lifestyles of university students in China and influential factors. *Scientific World Journal*, 412950, 1-10. doi:10.1155/2013/412950.
- World Health Organization, (2010). The Bangkok Charter for health promotion in a globalized world. Erişim: (http://www.afro.who.int/en/tanzania/tanzania-publications/cat_view/1501-english/1235-divisions-andprogrammes/).
- Zaybak A.,Fadıoğlu Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1):77-95.