

Article Arrival Date

28.08.2021

Article Type

Research Article

Article Published Date

20.12.2021

Doi Number: <http://dx.doi.org/10.38063/ejons.478>**COVID-19 “EVDE KAL, GÜVENDE KAL” KISITLAMALARININ
YETİŞKİNLERDE DÜZENLİ EGZERSİZ ALIŞKANLIĞI ÜZERİNE ETKİSİ****THE EFFECT OF THE COVID-19 "STAY AT HOME, STAY SAFE" LOCKDOWN ON
REGULAR EXERCISE HABITS IN ADULTS****Yrd. Doç. Dr. Özge ÇAKIR TOPUKÇU**

Girne Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, KKTC

ORCID: 0000-0002-8721-7610

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de yaşayan yetişkin bireylerin COVID-19’a bağlı kapanma döneminde, kapanma öncesi döneme göre düzenli egzersiz alışkanlığındaki değişimi incelemektir.

Yöntem: Kapanma öncesi ve sürecinde düzenli egzersiz alışkanlığını sorgulayan, Google form kullanılarak oluşturulan çevrimiçi anket, 30 Mart - 22 Mayıs 2020 tarihleri arasında sosyal medya(Facebook, Instagram) yoluyla topluma rastgele dağıtıldı. Dahil edilme kriterlerine uyan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 889 katılımcının sonuçları değerlendirildi.

Sonuçlar: Çalışmamızda kapanmanın erken dönemi değerlendirildi ve evde egzersiz yapma oranı %63,55 olarak bulundu. Kapanma öncesi açık havada ya da spor salonunda düzenli egzersiz yaptığını belirten katılımcıların %76,66’sı kapanma döneminde de evde egzersize devam etti. Kapanma öncesi düzenli egzersiz alışkanlığı olmayan katılımcıların %49,05’i, kapanma döneminde haftada en az 1 kez evde egzersiz yapmaya başladı ve tüm katılımcılar arasında en yüksek kilo alma korkusu yaşayanlar bu gruptaydı. Bu iki grup katılımcının %55,04’ü, egzersizin endişe düzeyini azalttığını belirtti..

Tartışma: Düzenli egzersiz, fiziksel ve ruhsal sağlığı inaktivitenin yan etkilerinden koruyabilir. Bu amaçla toplumun egzersiz farkındalığını artıracak çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: COVID-19 pandemisi, düzenli egzersiz, sedanter davranış

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to examine changes in regular exercise habits of adults during COVID-19 lockdown compared to the period before the lockdown in Turkey.

Methods: Online questionnaire regarding change of regular exercise habits prior to and during COVID-19 lockdown was prepared using Google forms and was distributed to the public audience between the dates 30 March and 22 May 2020 via social media channels such as Facebook and Instagram. Final evaluation was done on the completed surveys of 889 participants who ended up agreeing to participate in the study while also meeting the inclusion criteria.

Results: In our study, the early period of lockdown was evaluated and it was found that 63.55% of participants regularly exercised at home during the lockdown. 76.66% of the participants who exercised regularly at the open areas or at the gym before the lockdown

stated that they continued to exercise at home during the COVID-19 lockdown as well. It was found that 49.05% of the participants who did not have a regular exercise habit before the lockdown did start exercising at home at least once a week during the lockdown. Among all the participants, those who had the highest fear of weight gain were in this group. 55.04% of participants of these two groups stated that exercise reduced their anxiety levels.

Conclusion: Regular exercise can protect physical and mental health from the side effects of inactivity. For this purpose, studies are needed to increase the awareness of exercise in the society.

Keywords: COVID-19 pandemic, regular exercise, sedentary behaviour.

GİRİŞ

Tüm dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), ilk kez Aralık 2019 tarihinde Çin'in Wuhan kentinde tespit edilen ve üç ay gibi kısa bir sürede tüm dünyaya hızla yayılan SARS-CoV-2 virüsünün neden olduğu bir enfeksiyöz hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 5 Ocak 2020'de bu yeni hastalığı epidemi olarak adlandırmış; 17 Şubat'ta, toplu alanlarda bir araya gelinmemesi konusunda kamuoyunu uyarmıştır. Virüsle enfekte olmuş bir insanın konuşma, hapşırma ya da öksürme esnasında dışarı atmış olduğu küçük damlacıkları, aynı mekanda ve yakın temasta olduğu insanların solumasıyla hastalığın bulaştığı bilinmektedir. Bulaş riskini azaltmada en etkili yöntem, mesafe-maske-temizlik üçlüsü olarak bilinen temel korumaya özen gösterilmesidir (1,2).

11 Mart 2020'de Türkiye'de ilk COVID-19 vakası görülmüş ve aynı tarihlerde DSÖ Avrupa'daki hızlı yayılımı değerlendirerek bu yeni virüsün pandemi olduğunu ilan etmiştir; Türkiye dahil birçok ülkede "kapanma" olarak ifade edilen gerekli olmadıkça ev dışı aktivitelerin yasaklanması gündeme gelmiştir (3). 12 Mart tarihinde ilk ve orta dereceli okullar ile üniversitelerde yüzyüze eğitime ara verilerek uzaktan eğitime geçilmiş; 21 Mart-12 Mayıs tarihleri arasında "Hayat eve sığar" sloganıyla 65 yaş üstü bireylerin ve evden çıkması gerekmeyen herkesin evde kalması, evden çalışabilenlerin evden çalışması yönünde çağrılar yapılarak spor salonları ve sosyal hayatın parçası olan birçok mekan kapatılmıştır (4,5). Virüsün insandan insana yayılımını önlemek amacıyla kapanma döneminde kendi kendini izole ederek evde zaman geçirmek, oturarak ya da ekran karşısında harcanan süreyi artırmış, günlük olağan yaşantıdan uzaklaştırmıştır. Sosyal izolasyon gerektiren bu yeni yaşam tarzı, düşük fiziksel aktivite düzeyine ve sedanter davranışa yol açarak ruhsal ve fiziksel sağlığın olumsuz etkilenmesine neden olabilir (6).

Fiziksel aktivite, bazal metabolizmayı etkileyerek enerji tüketimine yol açan, kassal kontraksiyonlarla oluşan vücut hareketleri olarak tanımlanır ve günlük yaşam aktiviteleri dahil uyku dışındaki zaman diliminde yapılan tüm aktiviteleri kapsar. Düzenli egzersiz ise tekrarlı, fiziksel uygunluğun parametrelerini geliştirmeyi hedefleyen, kronik hastalıklardan korunmada etkili araçlardan biri olan fiziksel aktivite tipidir (7). Ruhsal ve fiziksel sağlığın devamlılığı ve geliştirilmesindeki düzenli egzersizin önemi, bir çok araştırmada ve toplum sağlığının korunmasına yönelik bilinçlendirme programlarında daima vurgulanmaktadır (8).

Spor salonlarının ya da açık hava spor alanlarının kısıtlama önlemleri kapsamında kullanıma kapatılması özellikle evde egzersiz yapma alışkanlığı olmayan bireyleri etkileyerek fiziksel olarak aktif yaşam stilinden uzun süreli oturma ya da uzanma temelli sedanter davranışa eğilimi artırmıştır. Düzenli fiziksel aktivite hem fiziksel hem de zihinsel sağlığa fayda sağlayarak, yüksek tansiyonu düşürebilir, fazla kilonun yönetilmesine yardımcı olabilir, bağırsıklık sistemini güçlendirebilir, kalp hastalığı, tıp 2 diyabet, felç ve çeşitli kanserlere yakalanma riskini azaltabilir (9).

Bu çalışmanın amacı, Türkiye'deki yetişkinlerin COVID-19'a bağlı kapanma döneminde, kapanma öncesi döneme göre düzenli egzersiz alışkanlığındaki değişimi incelenmek, düzenli egzersiz bilincini değerlendirmektir.

YÖNTEM

Araştırmamız, tanımlayıcı ve kesitsel bir çalışmadır.

Örneklem

Katılımcıların kapanma öncesi ve kapanma döneminde düzenli egzersiz alışkanlıklarını sorgulayan çevrimiçi bir anket, veri toplama aracı olarak kullanıldı. Araştırma evrenimizi, çalışmaya katılmayı kabul eden, Türkiye'de yaşayan ve anadili Türkçe olan, internet erişimi bulunan, 18 yaş üstü, zihinsel olarak bir engeli ve egzersiz yapmaya engel teşkil eden hastalığı, hamile durumu olmayan gönüllü katılımcılar oluşturdu. Örneklem büyüklüğünü belirlemede, bağımlı gruplara ilişkin hipotez testleri için düşük etki düzeyi olduğu varsayımı altında Gpower 3.1.5 programı kullanılarak güç analizi yapıldı. %95 güven düzeyinde ve evreni %80 temsil etme yeteneği olacak şekilde, örneklem hacmi N=889 olarak belirlendi.

XXXXXXXXXXXXXXXXXX Etik komisyon Başkanlığı'nın yazılı izni sonrası Google form kullanılarak oluşturulan çevrimiçi anket, 30 Mart 2020-22 Mayıs 2020 tarihleri arasında sosyal medya (Facebook, Instagram) yoluyla topluma rastgele dağıtıldı. Çevrimiçi anket soruları öncesinde, katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alındı. Çalışmaya dahil edilme kriterlerine uyan ve katılmayı kabul eden 889 katılımcının sonuçları değerlendirildi.

Veri Toplama Araçları

Çevrimiçi anket, kapalı ve açık uçlu çeşitli sorulardan oluştu. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı ve boy, eğitim durumu sorularıyla alındı; pandemi kısıtlılıkları nedeniyle kilo alma korkusu yaşayıp yaşamadıkları ve düzenli kilo takibi için tartılıp tartılmadıkları soruldu. Kapanma öncesi açık havada ya da spor salonunda haftada en az 1 kez, yaklaşık 1 saat egzersiz yapma temel alınarak düzenli egzersiz alışkanlığı sorgulandı (10). Kapanma döneminde evde egzersiz yapıp yapmadığı, egzersiz sıklığı ve yararlandığı kaynaklar soruldu. Düzenli egzersiz yapanlarda egzersizin endişe düzeyini azaltıp azaltmadığı sorgulandı.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen veriler, International Business Machines (IBM) Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) V.25.0.0 yazılım platformu kullanılarak analiz edildi. Tamamlayıcı istatistikler, sürekli değişkenler için ortalama \pm standard sapma; kategorik değişkenler için sayı ve yüzdeler şeklinde verildi. Verilerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadıkları Kolmogorov-Smirnov ile kontrol edildi. Sonuca göre iki bağımsız grup ortalaması arasındaki fark için Student t ve Mann-Whitney U testi kullanıldı. Kategorik değişkenlerin arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Ki-Kare testi kullanıldı. Araştırmada önemlilik düzeyi 0,05 olarak kabul edildi.

SONUÇLAR

Düzenli egzersiz alışkanlıklarını sorgulayan çevrimiçi ankete katılmayı kabul eden 889 gönüllü katılımcının yaş ortalaması $29,59 \pm 11,00$ (18-65), Vücut Kütle İndeksi (VKİ) ortalaması $23,70 \pm 3,89$ (15,80-49,80) olarak bulundu ve katılımcıların 394'ü (%44,30) erkek, 495'i (%55,70) kadındı. Katılımcıların %64,79'u 18-30 yaş, %35,21'i 41-65 yaş aralığındaydı.

Katılımcıların 467'sini (%52,53) kapanma öncesi düzenli egzersiz alışkanlığı olanlar, 422'sini (%47,47) ise kapanma öncesi düzenli egzersiz yapmayanlar oluşturdu. Kapanma

öncesi düzenli egzersiz yapanların %76,66'sı kapanma döneminde de evde egzersize devam ederken, kapanma öncesi düzenli egzersiz alışkanlığı olmayan 422 katılımcının %49,05'i kapanma döneminde egzersiz yaptığını belirtti. Katılımcılar düzenli egzersiz alışkanlıklarına göre aşağıdaki gibi gruplandırıldı:

Grup I: Kapanma öncesi düzenli egzersiz yapan ve kapanma döneminde de devam eden katılımcılar

Grup II: Kapanma öncesi düzenli egzersiz yapan ama kapanma döneminde devam etmeyen katılımcılar

Grup III: Kapanma öncesi düzenli egzersiz yapmayan ama kapanma döneminde egzersiz yapan katılımcılar

Grup IV: Ne Kapanma öncesi ne de kapanma döneminde düzenli egzersiz yapmayan katılımcılar

Elde edilen verilere göre gruplanan katılımcıların sosyodemografik bilgileri, Tablo 1'de gösterilmiştir.

Katılımcıların 392'si (%44,09) kapanma döneminde kilo almaktan korktuğunu ve 353'ü (%39,70) düzenli tartılarak vücut ağırlığını takip ettiğini belirtti. Kapanma döneminde evde egzersiz yapan Grup I ve III katılımcıların kilo alma korkusu diğer grup katılımcılarına göre daha yüksekti. Grup III katılımcılarının kilo alma korkusu ile tartılarak düzenli kilo takibi verileri arasındaki ilişki önemliken ($p < 0,05$); diğer gruplardaki katılımcıların bu verileri arasındaki ilişki önemsiz bulundu ($p > 0,05$, Tablo 1).

Kapanma öncesi düzenli egzersiz alışkanlığını kapanma döneminde de sürdüren Grup I katılımcılarının kapanma öncesi 169'unun (%47,20) haftada 3-4 gün, 126'sının (%35,20) haftada 1-2 gün günde en az 1 saat egzersiz yaptığı bulundu; kapanma döneminde egzersiz sıklığı 91 kişi (%25,40) haftada 3-4 gün, 192 kişi (%53,60) haftada 1-2 gün olarak belirlendi. Grup I katılımcılarının kapanma öncesiyle kapanma dönemi egzersiz yapma sıklığı arasındaki fark anlamlı bulundu ($p < 0,05$). Cinsiyet açısından bakıldığında hem erkek hem de kadın katılımcıların kapanma öncesi ve kapanma döneminde egzersiz yapma sıklığı arasında fark istatistiksel olarak anlamlıydı ($p < 0,05$). Yaş grupları açısından incelendiğinde, kapanma öncesi ve kapanma döneminde egzersiz yapma sıklığı arasındaki ilişki, 18-22 ve 23-30 yaş aralığında anlamlıken ($p < 0,05$), 31-40 ve 41-65 yaş aralığında anlamlı değildi ($p > 0,05$) (Tablo 2).

Kapanma öncesi düzenli egzersiz yapan 467 kişinin tercih ettiği incelendiğinde, birinci sırada aerobik egzersizler (174 kişi, %37,26), ikinci sırada kas kuvvetlendirme egzersizlerini içeren programlar (112 kişi, %23,98), üçüncü sırada ise germe, kuvvetlendirme ve aerobik egzersizlerin birlikte kullanımı (92 kişi, %19,70) şeklinde sıralandı.

Kapanma döneminde evde düzenli egzersiz yapan 565 kişinin yararlandığı kaynaklar incelendiğinde, 268'inin egzersiz konusundaki kendi tecrübelerine dayalı bir program takip ettiği, 172'sinin ise internetteki video paylaşım sitelerinden yararlandığı görüldü (Şekil 1).

Düzenli egzersize kapanma öncesinde başlayan ve kapanma sürecinde de devam eden Grup I katılımcılarının 204'ü, kapanma sürecinde egzersiz yapma alışkanlığı geliştiren Grup III katılımcılarının 107'si, egzersizin endişe düzeyini azalttığını belirtti fakat iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı ($p > 0,05$) (Tablo 3).

TARTIŞMA

COVID-19, kısa sürede geniş yayılım göstererek tüm dünyayı etkilemiş, özellikle fiziksel aktiviteye katılımın kısıtlanmasına yol açmıştır. Bu olumsuzluğu ortadan kaldırmak ve

sağlığın korunması için ev ortamında düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz örneklerini içeren yayınlar önem kazanmıştır (11). COVID-19 pandemisine bağlı kapanma dönemi fiziksel aktivite düzeyini, kapanma öncesiyle karşılaştıran çalışmalardan oluşan güncel bir derleme, fiziksel aktivitenin azaldığını, sedanter davranış eğiliminin arttığını saptamıştır (3). Kapanma öncesi ve kapanma dönemi arasında fiziksel aktivitede ve sedanter davranışta değişimi inceleyen bir çalışma, İtalyan Tıp öğrencilerinin yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olanlarının bile gün içinde oturma sürelerini artırdığını göstermiştir (12). Amerika'da yaşayan yetişkin bireyleri ve COVID-19 pandemisi kaynaklı kapanma döneminin ilk iki ayını kapsayan bir başka çalışmada, fiziksel aktivite seviyesinde bir düşüşün yaşandığını ortaya koymuştur (13). Türkiye'de COVID-19 pandemisi sebebiyle kısıtlayıcı önlemlerin alındığı Mart- Mayıs 2020 döneminde, düzenli egzersiz alışkanlığını sorgulayan, 889 kişinin verilerinin incelediği çalışmamızda, tüm katılımcıların %52,53'ü kapanma öncesi açık havada ya da spor salonunda düzenli egzersiz alışkanlığı olan erişkinlerdi ve bu katılımcıların %23,34'ü kapanma döneminde egzersiz yapmadığını belirtirken %76,66'sı egzersiz yapıyordu. Düzenli egzersiz alışkanlığı olan katılımcıların büyük çoğunluğunun kapanma döneminde egzersize devam etmesi, fiziksel aktivite düzeyindeki düşüşün literatürün aksine fazla olmadığını düşündürmektedir.

Belçika'da geniş katılımlı, kapanma dönemi egzersiz düzeyi ve paternlerini inceleyen bir çalışma, kapanma öncesi düşük aktif profiline sahip erişkinlerin kapanma sürecinde daha fazla egzersiz yaptığını, aksine yüksek aktif erişkinlerin ise kapanma sürecinde daha fazla oturmaya meyilli olduğunu göstermiştir(10). Çalışmamızda, kapanma öncesinde düzenli egzersiz alışkanlığı olmayan katılımcılarımızın %49,05'i, kapanma sürecinde haftada en az 1 kez evde egzersiz yaptığını belirtmişti. Kapanma sürecinde kilo alma korkusu ve sağlığın korunmasında egzersizin önemine dikkat çeken yazılı, görsel yayınlar gibi olası etmenlerin, fiziksel aktivite düzeyi düşük bireylerde bile egzersiz motivasyonu sağladığı düşünülebilir. 889 katılımcımızın %24,18'i ne kapanma öncesi ne de kapanma döneminde düzenli egzersiz yapmadığını belirtmiştir; saptanan bu düşük oran, toplumsal egzersiz farkındalığı adına yüz güldürücü bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

COVID-19 pandemisi kaynaklı kapanma döneminin Çin'de yaşayan genç nüfusun fiziksel aktivite davranışına etkisini değerlendiren geniş katılımlı bir araştırma, haftalık 150 dk. ve üstü fiziksel aktivite alışkanlığının %38,6'dan %19,4'e düştüğünü ve günlük sedanter davranış süresinin ise kapanma öncesine göre arttığını ortaya koymuştur (14). COVID-19'a bağlı kısıtlamalar döneminde, farklı ülkelerde yaşayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimi inceleyen bir sistemik derleme, hafiften ağıra değişen şiddetlerdeki tüm fiziksel aktivitelerde azalma belirtmiş fakat kapanma öncesinde asgari fiziksel aktivite seviyesine sahip bireylerin kapanma döneminde de bu seviyeyi genel olarak koruduğunu saptamıştır (15). Çalışmamıza katılan 889 katılımcının 358'i hem kapanma öncesi hem de kapanma sürecinde düzenli egzersiz alışkanlığı olan bireylerdi ve 358'in 204 kişisi 18-30 yaş aralığında olanlardı. Kapanma öncesi çoğunlukla haftada 3-4 kez en az 1 saat düzenli egzersiz yapan bu katılımcıların, kapanma sürecinde haftalık egzersiz frekansını 1-2 güne düşürdüğü fakat optimal düzenli egzersiz alışkanlığını sürdürdüğü belirlenmiştir; elde ettiğimiz bu sonuç literatürü destekler biçimdedir.

DSÖ, 18-64 yaş arası bireylerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerinin optimal seviyesi için haftada en az 75 dk. aşırı şiddetli ya da 150 dk. orta şiddetli aerobik egzersiz ile haftada 2-3 kez kuvvetlendirme ve esneklik egzersizlerinin devamlılığını vurgulamaktadır (8). Kanada'da COVID-19'a bağlı günlük hayatta dair kısıtlamaların fiziksel aktivite davranışına etkilerini değerlendiren bir çalışma, haftada 150 dk'dan daha az orta-yoğun şiddetli fiziksel aktivite yapan ve inaktif olarak gruplanan katılımcıların %40,5'nin kısıtlamalarla daha da az aktif olduğu olduğu, haftada 150 dk'a eşit ya da daha fazla orta-

yoğun şiddetli fiziksel aktivite yapan ve aktif olarak gruplanan katılımcıların %40,3'nün daha fazla aktif olduğunu ortaya koymuştur. Hem aktif hem de inaktif katılımcıların en çok tercih ettiği fiziksel aktivite, jogging ya da koşu gibi aerobik egzersizlerdi ve egzersizin endişe düzeyine olumlu etkileri rapor edilmişti (16). 889 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmamızda 467'si (%52,53) kapanma öncesi açık hava ya da kapalı spor alanlarında düzenli egzersiz yaptığını beyan etmişlerdi ve en çok tercih edilen egzersiz tipleri, aerobik (%37,26), kas kuvvetlendirme (%23,98) ve aerobik, germe, kuvvetlendirme egzersiz örneklerinin birlikte kullanımı (%19,70) şeklinde sıralanmıştı. 467 katılımcının %76,66'sı kapanma sürecinde de evde düzenli egzersize devam etmiş; kapanma öncesi düzenli egzersiz alışkanlığı olmayan 422 katılımcımızın %49,05'i evde egzersiz yapmaya başlamıştı. Her iki grupta egzersizin endişe düzeyine %55,04 oranında olumlu etkisi olduğu bildirilmiştir.

Kuzey İtalya'da COVID-19 pandemisine bağlı kapanma döneminde, yaşam stili değişiklikleri ve bu değişiklikleri etkileyen faktörleri inceleyen bir araştırma, VKİ ya da cinsiyet yerine yaşın ve kapanma öncesi düzenli egzersiz alışkanlığının ana belirleyiciler olduğunu saptamıştır. Çalışmada kapanma öncesi düzenli egzersiz yapanların %68'nin kapanma döneminde egzersiz alışkanlıklarını azalttığı, sedanter bireylerin %27'sinin egzersiz yapmaya başladığı ve %42'sinin yiyecek alımını artırdığı belirtilmiştir (17). Çalışmamızda, kapanma öncesi düzenli egzersiz alışkanlığı olmayan fakat kapanma sürecinde evde egzersize başlayan 207 kişiyi etkileyen muhtemel faktörler olarak, %64,30'unun kadın olması, %48,8'nin kilo alma korkusu yaşaması ve %58,50'sinin bu korkuyla yüzleşmemek için tartılmaması düşünülmüştür. Kapanma döneminde yeme alışkanlıklarının değişimi ve sedanter davranış eğilimi kilo alma korkusunu perçinlemiş, egzersiz bu durumlarla başetmede bir yöntem olarak seçilmiştir. Aksine kapanma öncesi ya da kapanma sürecinde egzersiz yapmayan katılımcıların büyük kısmının kilo alma korkusu yaşamadığı görülmüştür. Çalışma verilerimize göre egzersiz profili oluşturulan tüm gruplarda VKİ'nin normal sınırlarda saptanması, Canello ve ark.'nın sonuçlarına tezat olsa da veri topladığımız dönemin 2 aylık bir süreyi kapsaması ve uzun dönem etkilerin değerlendirilmemesi bu tezatlığın nedenleri olabilir. Kapanma öncesi açık havada ya da spor salonunda düzenli egzersiz yapan katılımcılarımızın %76,66'sının kapanma döneminde, haftalık frekansını azaltarak evde egzersize devam etmesi ise literatürle paralellik göstermektedir.

Hindistan'da COVID-19 pandemisine bağlı kapanma döneminde düzenli egzersize uyumu inceleyen bir araştırma, katılımcıların %64,54'nün egzersiz yaptığını ortaya koymuş; egzersiz için kullanılan kaynakları, tercih büyüklüklerine göre, kendi kendine belirlenen bir egzersiz rutini, fizyoterapist tavsiyesi ve sosyal medyadaki fitness sayfaları olarak belirlenmiştir (18). 889 katılımcıyla tamamladığımız çalışmamızda, katılımcıların %63,55'inin kapanma döneminde evde egzersiz yaptığı ve %47,43'ünün kendi oluşturduğu bir egzersiz programını takip ettiği, %30,44'ünün ise Youtube gibi video paylaşım sitelerinden yararlandığı saptanmıştı. Online oturumlara ilginin az olmasının nedenleri, günlük rutinde uygun saatlerde başlamaması ya da bilgisayar kullanımının yetersizliği olabilir.

3 Nisan-3 Mayıs 2020 tarihlerinde COVID-19 pandemisi kaynaklı alınan "Evde Kal" kurallarının sağlık üzerine etkisini değerlendiren bir çalışma, 7753 katılımcının %32,1'nin aşırı kilolu, %34,0'nün obez olduğunu; fiziksel aktivite ile geçirilen zamanın hem süre hem de şiddet olarak azaldığını belirlemiştir. Obez bireylerde daha büyük olmak üzere pandemi döneminde anksiyete puanlarının arttığı gözlemlenmiştir (19). COVID-19 pandemisinin ilk kapanma dönemini içeren çalışmamızda, katılımcıların VKİ ortalaması, $23,70 \pm 3,89$ olarak bulunmuş ve normal aralıkta değerlendirilmişti. %44,09'unun kilo alma korkusu yaşadığı, %39,48'inin düzenli tartılarak kilo takibi yaptığı bulunmuştur. Literatürle karşılaştırıldığında bu oranlar, evde geçirilen zamanın ve sedanter davranışın artmasının olumsuz sonuçları konusunda bilinçli ve dikkatli olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmamızın kısıtlılıklarından birisi, farklı yaş gruplarının, yaşlı ya da özel risk grubundakilerin egzersiz alışkanlıklarını karşılaştırmada yeterli katılımcıya sahip olmamamızdır. Yaşlı grup katılımcıların evde geçirdiği sürenin artmasının, denge başta olmak üzere kas-iskelet sistemindeki olumsuz sonuçlarını değerlendiren ve hareket korkusuna etkisini araştıran çalışmalara ihtiyaç vardır. Elde ettiğimiz veriler, Mart-Mayıs 2020 dönemini kapsamaktadır, kapanma sürecinin akut etkileri değerlendirilmiş fakat uzun dönem etkileri ele alınmamıştır. COVID-19 ile ilgili endişe düzeyinin değerlendirmesinde geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış bir anket kullanmamamız ve endişe düzeyiyle egzersiz ilişkisini detaylı incelemememiz, diğer kısıtlılıklarımızdır.

Katılımcıların %64,79'unun 18-30 yaş aralığında olduğu çalışmamızda, kapanmanın erken dönemi değerlendirilmiş ve bu dönemde egzersiz yapma oranı %63,55 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç, kapanma öncesine göre egzersiz yapan katılımcıların(%52,53) artığını göstermektedir. Düzenli egzersizin fiziksel ve ruhsal sağlığa olumlu etkilerinin görsel ve yazılı basın aracılığıyla topluma anlatılması, egzersize teşvik edecek basit ama etkili programların toplumla paylaşılması, pandemi sonrası süreçte oluşabilecek ya da artabilecek kronik hastalık oranlarının kontrol altına alınmasını sağlayabilir. Pandemi ile ilgili fiziksel aktivite alışkanlıklarındaki değişimin morbidite ya da mortalite üzerindeki uzun dönem etkilerini araştıran yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.

Destekleyen Kuruluş (Sources of Support): yok

Çıkar Çatışması (Conflict of Interest): yok

Etik Onay (Ethical Approval): Bu çalışma için Girne Üniversitesi Girne Üniversitesi Etik Komisyonu etik onay alınmıştır.

Aydınlatılmış Onam (Informed Consent): Katılımcılardan yazılı aydınlatılmış onam alınmıştır Hakem Değerlendirmesi (Peer-Review):Bağımsız dış hakemler tarafından değerlendirilmiştir. Yazar Katkıları (Author Contributions): Fikir/kavram, tasarım, denetleme/ danışmanlık, kaynaklar ve fon sağlama, materyaller, veri toplama ve/veya işleme, analiz ve/ veya yorumlama, literatür taraması, makale yazımı, eleştirel inceleme: ÖÇ

Açıklamalar (Acknowledgements):yok.

Finansal Destek: Yazar finansal destek beyan etmemiştir.

KAYNAKLAR

1. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. <https://covid19.who.int/>(accessed May 2021).
2. Tison GH, Avram R, Kuhar P, Abreau S, Marcus GM, Pletcher MJ et al. Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: a descriptive study. *Ann Intern Med.* 2020;173(9):767-770.
3. Stockwell S, Trott M, Tully M, Shin J, Barnett Y, Butler L et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2021;7(1):1-8.
4. Budak F, Korkmaz Ş. COVID-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi.* 2020;1:62-79.
5. Güner HR; Hasanoğlu I, Aktaş F. COVID-19: Prevention and control measures in community. *Turk J Med Sci.* 2020;50(1):571-577.
6. Pinto AJ, Dunstan DW, Owen N, Bonfá E, Gualano B. Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nat Rev Rheumatol.*2020;16(7):347-348.

7. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985;100(2):126-131.
8. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1 (accessed May 2021)
9. Chawla S, Kocher M. Physical activity at home during the COVID-19 lockdown in India: Need of the hour for optimum physical health and psychological resilience. *J Health Soc Sci.* 2020;5(2):187-192.
10. Constandt B, Thibaut E, De Bosscher V, Scheerder J, Ricour M, Willem A. Exercising in times of lockdown: an analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(11):1-10.
11. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci.* 2020;9(2):103–104.
12. Luciano F, Cenacchi V, Vegro V, Pavei G. COVID-19 lockdown: Physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. *Eur J Sport Sci.* 2020;6:1-10
13. Dunton GF, Wang SD, Do B, Courtney J. Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity locations and behaviors in adults living in the United States. *Prev Med Rep.* 2020;20:1-7.
14. Zhou J, Xie X, Guo B, Pei R, Pei X, Yang S et al. Impact of COVID-19 Lockdown on Physical Activity Among the Chinese Youths: The COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS). *Front Public Health.* 2021;9:1-7.
15. López-Valenciano A, Suárez-Iglesias D, Sanchez-Lastra MA, Ayan C. Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Front Psychol.* 2020;11:1-10.
16. Lesser IA, Nienhuis CP. The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(11):1-12.
17. Canello R, Soranna D, Zambra G, Zambon A, Invitti C. Determinants of the lifestyle changes during COVID-19 pandemic in the residents of Northern Italy. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(17):1-13.
18. Atre JJ, Dandekar SP, Ganvir SS. Adherence to Physical Activity during COVID-19 Lockdown in India-A Survey. *Int J Health Sci Res.* 2020;10(8): 58-63.
19. Flanagan EW, Beyl RA, Fearnbach SN, Altazan AD, Martin CK, Redman LM. The impact of COVID-19 stay-at-home orders on health behaviors in adults. *Obesity.* 2021;29(2):438-445.

	Grup I (N= 358)	Grup II (N=109)	Grup III (N=207)	Grup IV (N=215)
--	---------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------

Yaş (ort±SD)	31,26±1,42	28,05±9,47	27,99±10,87	29,13±10,80
VKI (ort±SD)	23,75±3,76	24,37±4,44	23,18±3,81	23,80±3,87
Yaş grupları (N (%))				
18-22 yaş	92 (25,70)	39 (35,78)	92 (44,44)	83 (38,60)
23-30 yaş	112 (31,28)	39 (35,78)	57 (27,54)	62 (28,84)
31-40 yaş	77 (21,51)	17 (15,60)	25 (12,08)	33 (15,35)
41-65 yaş	77 (21,51)	14 (12,84)	33 (15,94)	37 (17,21)
Eğitim düzeyi (N (%))				
İlköğretim	13 (3,63)	4 (3,68)	6 (2,89)	14 (6,51)
Lise	50 (13,97)	14 (12,84)	31 (14,98)	35 (16,28)
Üniversite	243 (67,88)	81 (74,31)	155 (74,88)	138 (64,19)
Lisansüstü	52 (14,52)	10 (9,17)	15 (7,25)	28 (13,02)
Cinsiyet (N (%))				
Kadın	203 (56,70)	48 (44,04)	133 (64,25)	111 (51,63)
Erkek	155 (43,30)	61 (56,96)	74 (35,75)	104 (48,37)
Karantina sürecinde kilo takibi (N (%))				
Yapıyorum	171 (47,77)	39 (35,78)	86 (41,55)	55 (25,58)
Yapmıyorum	187 (52,23)	70 (64,22)	121 (58,45)	160 (74,42)
*p	0,510	0,751	0,017	0,073
Karantina sürecinde kilo alma korkusu (N (%))				
Korkuyorum	164 (45,81)	48 (44,04)	101 (48,79)	79 (36,74)
Korkmuyorum	157 (43,85)	52 (47,71)	91 (43,96)	117 (54,42)
Emin değilim	37 (10,34)	9 (8,25)	15 (7,25)	19 (8,84)

Tablo 1: Gruplara Göre Sosyodemografik Bilgilerin Dağılımı

VKİ: "Vücut Kütle İndeksi"

*Grup içi kapanma sürecinde kilo alma korkusu ve tartılarak kilo takibi arasındaki ilişki, $p < 0,05$

Tablo 2. Grup I Katılımcılarının Kapanma Öncesi ve Kapanma Sürecinde Egzersiz Yapma Sıklıklarının Yaş Grupları ve Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması

Kapanma sürecinde egzersiz sıklığı						
	Kapanma öncesi egzersiz sıklığı	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-4 gün	≥Haftada 5 gün	Toplam	*p
Grup I	Haftada 1-2 gün	80	24	22	126	0,000
	Haftada 3-4 gün	90	58	21	169	
	≥ Haftada 5 gün	22	9	32	63	
Toplam		192	91	75	358	
Erkek	Haftada 1-2 gün	32	5	12	49	0,000
	Haftada 3-4 gün	37	28	10	75	
	≥ Haftada 5 gün	6	6	19	31	
Toplam		75	39	41	155	
Kadın	Haftada 1-2 gün	48	19	10	77	0,001
	Haftada 3-4 gün	53	30	11	94	
	≥ Haftada 5 gün	16	3	13	32	
Toplam		117	52	34	203	
18-22 yaş	Haftada 1-2 gün	27	8	6	41	0,000
	Haftada 3-4 gün	43	32	5	80	
	≥ Haftada 5 gün	12	2	12	26	
Toplam		82	42	23	147	
23-30 yaş	Haftada 1-2 gün	26	8	8	42	0,000
	Haftada 3-4 gün	24	21	12	57	
	≥ Haftada 5 gün	2	4	10	16	
Toplam		52	33	30	115	
31-40 yaş	Haftada 1-2 gün	13	4	3	20	0,296
	Haftada 3-4 gün	14	2	3	19	

	≥ Haftada 5 gün	5	3	5	13	
Toplam		32	9	11	52	
41-65 yaş	Haftada 1-2 gün	14	4	5	23	0,068
	Haftada 3-4 gün	9	3	1	13	
	≥ Haftada 5 gün	3	0	5	8	
Toplam		26	7	11	44	

* p<0,05

Tablo 3: Kapanma Sürecinde Düzenli Egzersizin Endişe Düzeyine Etkisi Hakkında Grup I ve III Katılımcılarının Yanıtlarının Karşılaştırılması

Egzersiz yapmak, endişe düzeyinizi azaltıyor mu?					
	Evet	Hayır	Emin değilim	Toplam	*p
Grup I Katılımcıları	204	65	89	358	0,467
Grup III Katılımcıları	107	41	59	207	
Toplam	311	106	148	565	

* p<0,05

Şekil 1: Kapanma Döneminde Evde Düzenli Egzersiz İçin Yararlanılan Kaynakların Dağılımı

