



## Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivite Alanında Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi

*Examination of Studies Made in The Field of Physical Activity During the Pandemic Process*

### ÖZET

Yapılan araştırmanın amacı Covid-19 pandemisi döneminde fiziksel aktivite alanında yapılan lisansüstü çalışmaların incelenmesidir. Bu bağlamda araştırma kapsamında sistematik haritalama yaklaşımında yararlanılmıştır. Çalışma çerçevesinde yapılan tarama Yükseköğretim Kurulu'na ait Ulusal Tez Merkezi'nde yer alan tezler üzerinden gerçekleştirilmiştir. İncelenmiş olan tezlerin belirlenmesi için dâhil edilme ve dâhil edilmeme kriterleri oluşturulmuştur. Anahtar kelimeler "fiziksel aktivite", "Covid", "Covid-19" ve "pandemi" olarak belirlenmiştir. Belirlenen kriterleri sağlayan 96 tez analiz edilmiştir. Analiz edilen tezlerin 3'ü doktora, 16'sı tıpta uzmanlık, 77'si yüksek lisans tezidir. Tezler yıllara, çalışma gruplarına, araştırma yöntemine, araştırma modeli, veri toplama araçlarına ve sonuçlarına göre incelenip analiz edilmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarının, fiziksel aktivite alanında yapılacak çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Covid-19, Pandemi.

### ABSTRACT

The aim of the research is to examine the postgraduate studies in the field of physical activity during the Covid-19 pandemic period. In this context, systematic mapping approach was used within the scope of the research. The scanning carried out within the framework of the study was carried out on the theses in the National Thesis Center of the Council of Higher Education. Inclusion and exclusion criteria were established to identify the dissertations that were examined. Key words were determined as "physical activity", "pandemic", "Covid", "Covid-19". 96 theses that met the specified criteria were analyzed. Of the analyzed theses, 3 are doctoral theses, 16 are specialization in medicine, and 77 are master's theses. Theses were examined and analyzed according to years, study groups, research method, research model, data collection tools and results. It is thought that the results of the research can contribute to the studies to be done in the field of physical activity.

**Keywords:** Physical Activity, Covid-19, Pandemic.

### GİRİŞ

Yeni Tip Coronavirüs'ün (SARS-CoV-2) neden olduğu Covid-19 enfeksiyonu, 2019 yılı Aralık ayının sonlarında 11 milyon nüfuslu Wuhan şehrinde ortaya çıkmış ve kısa süre içerisinde başta Avrupa ülkeleri olmak üzere bütün dünyada etkili olmuştur. Dünya Sağlık Örgütü 11 Mart 2020'de pandemi ilan etmiştir (İnce ve ark., 2020). Salgının Çin'de görülmesinden birkaç hafta sonra virüs başta İtalya ve İspanya olmak üzere birçok Avrupa ülkesinde görülmüş ve bu ülkeler salgından ciddi şekilde etkilenmiştir. Çin, salgının görüldüğü yerlerde sıkı karantina önlemleri alarak market ve eczaneler dışında iş yerlerinin açılmasına izin vermeyerek, evden çalışma ve sokağa çıkma yasağı çağırısı yapmıştır.

Türkiye'de ilk Covid-19 vakası Sağlık Bakanlığı tarafından 11.03.2020 tarihinde duyurulmuştur. Bakanlık salgının İstanbul ve Büyük Şehirler başta olmak üzere bütün illerde görüldüğünü ve toplam vaka sayısının 01 Mayıs 2020 tarihi itibarıyla 120 bin kişiyi aştığını belirtmiştir. COVID-19 salgınında yaşlılar ve hipertansiyon, diyabet, kardiyovasküler hastalık ve kronik solunum problemleri gibi kronik hastalıkları olan kişiler risk altında kalmıştır (Pavón ve ark., 2020).

Covid-19 virüsünün toplumlarda bulaşma riskini azaltmaya veya ortadan kaldırmaya yönelik karantina önlemleri çeşitli ülkelerde farklı şekillerde yürütülmüştür. Türkiye'de de medya aracılığı ile yapılan çağrılarda sokağa çıkmanın ve evde kalmanın gerekli olduğu vurgulanmıştır. İlkokullar, ortaokul, ortaöğretim kurumları ve üniversitelerde yüz yüze eğitime ara verilmiş, uzaktan eğitime geçilmiştir. Çalışan personel için esnek çalışma getirilerek 65 yaş üstü ve 20 yaş altı vatandaşların dışarı çıkması yasaklanmıştır. Nisan ayından bu yana Büyükşehirlerde ve Zonguldak'ta hafta sonları tüm vatandaşlara sokağa çıkma yasağı uygulanmıştır. Uygulanan karantina önlemleri ile dışarı çıkılmaması ve evde kalınması insanların fiziksel aktivitelerinin kısıtlanmasına neden olmuştur. Karantina, bireyin günlük rutin hayatından uzaklaşmasına, hem duygusal durumunun değişmesine hem de daha hareketsiz bir hayata geçmesine neden olmuştur. Evde geçirilen zamanın artması, sürekli izlenen pandemi haberleri, artan kaygı ve ruh halinden dolayı besinleri (özellikle karbonhidratlı besinleri) tüketme isteği, fiziksel aktivitenin azalması vücut ağırlığında artışa neden olmuştur (Eskici, 2020).

Ömer Ömer<sup>1</sup>

### How to Cite This Article

Ömer, Ö. (2023). "Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivite Alanında Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi", *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 9(62):2599-2603.

DOI:

<http://dx.doi.org/10.29228/JOSHAS.68961>

Arrival: 18 February 2023

Published: 28 March 2023

International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

This journal is an open access, peer-reviewed international journal.

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Kocaeli, Türkiye. ORCID: 0009-0007-6978-6039

Fiziksel aktivitenin insan yaşamının her döneminde hem fizyolojik hem de psikolojik olarak olumlu etkileri vardır. Düşük fiziksel aktivite içeren bir yaşam tarzı sağlığı olumsuz etkiler. Fiziksel aktivitenin önleyici rolünün kanıtlanması ile vücudun tüm parametrelerini olumlu yönde etkilediği, hastalık ve ölüm riskini azalttığı, sağlıklı yaşamın sürdürülmesini sağladığı belirtilmiştir (Leitzmann ve ark., 2007).

Bu bağlamda çalışmanın amacı, pandemi sürecinde fiziksel aktivite alanında yapılan çalışmaları incelemek ve pandeminin çeşitli çalışma gruplarında fiziksel aktivite üzerinde ne gibi değişimlere yol açtığını ortaya koymaktır.

Yapılan araştırmada fiziksel aktivite alanında yapılmış olan tezlerin analiz edilerek literatürdeki eğilimlerin hangi yönde olduğunu tespit edilmesi hedeflenmiştir.

Literatürde fiziksel aktivite alanında yapılan tezlerdeki eğilimler nelerdir?

Tezlerin;

- yıllara göre dağılımı nasıldır?
- çalışma grubuna göre dağılımı nasıldır?
- yöntemine göre dağılımları nasıldır?
- araştırma modeline göre dağılımları nasıldır?
- veri toplama araçlarına göre dağılımları nasıldır?
- sonuçlarına göre dağılımları nasıldır?

## YÖNTEM

Araştırmada sistematik haritalama yaklaşımı benimsenmiştir. Sistematik haritalama, yayınları araştıran, inceleyen, sınıflandıran veya sentezleyen yaklaşımdır. Sistematik incelemeler, tekrarlanabilir, şeffaf ve bilimsel bir süreci içerir ve bu yönü ile diğer araştırma yöntemlerinden ve geleneksel anlatı çalışmalarından ayrılır (Petersen ve ark., 2008).



Şekil 1: Sistematik Haritalama Süreci

**Kaynak:** Yazar tarafından üretilmiştir.

Tarama Stratejisi kapsamında, aramanın yapılacağı anahtar kelimeler ve veritabanı seçilmiştir. Çalışma çerçevesinde yapılan tarama Yükseköğretim Kurulu'na ait Ulusal Tez Merkezi'nde yer alan tezler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Pandemi sürecinde fiziksel aktivite alanında yapılan çalışmaların eğilimlerini belirlemek üzere 2020-2022 yılları arasında yapılan tezler incelenmiştir. Çalışma kapsamında anahtar kelimeler "fiziksel aktivite", "Covid", "Covid-19" ve "pandemi" olarak belirlenmiştir. Taramanın sonrasında tezlerin çalışmaya dâhil edilmesinde kullanılacak ölçütler belirlenmiştir.

### Dâhil Edilme Kriterleri

- ✓ Fiziksel aktivite düzeyini ölçen bir veri olması
- ✓ Teze erişim izni olması
- ✓ Çalışmanın Covid-19 pandemi sürecine yönelik yapılmış olması

### Dâhil Edilmeme Kriterleri

- ✓ Fiziksel aktivite düzeyini ölçen herhangi bir veri içermemesi
- ✓ Teze erişim izninin olmaması
- ✓ Çalışmanın Covid-19 pandemi sürecine yönelik yapılmamış olması

Ulusal tez merkezinde belirlenen anahtar kelimeler ile yapılan ilk taramada 116 adet teze erişilmiştir. Sonrasında yapılan incelemelerde yapılan tezlerin 20 tanesinde fiziksel aktivite anahtar kelimesi yer almakla birlikte fiziksel

aktivite düzeyini belirleyebilecek herhangi bir verinin ölçülmediği veyahut pandemi sürecine yönelik bir değerlendirme yapılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle söz konusu 20 tez analiz edilmemiştir. Erişilen 96 tez ise analiz sürecine dâhil edilmiştir. Bu bağlamda tezlerin türüne göre dağılımlar (yıl, yöntem, model, veri toplama aracı ve çalışma grubu) ortaya konmuştur.

## BULGULAR

Gerçekleştirilen araştırma neticesinde elde edilen veriler analiz edilmiştir. Yapılan analizlere ilişkin tablolar aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 1:** İncelenen Tezlerin Türüne ve Yılına Göre Dağılımı

Yıl	Tıpta Uzmanlık	Yüksek Lisans	Doktora	Toplam
2022	10	51	2	63
2021	6	25	1	32
2020	0	1	0	1
<b>Toplam</b>	16	77	3	96

Tablo 1 incelendiğinde analiz edilen tezlerin 77'sinin yüksek lisans, 16'sını tıpta uzmanlık ve 3'ünün doktora tezi olduğu görülmektedir. Bununla birlikte 63 tezin 2022 yılında, 32 tezin 2021 yılında ve 1 tezin 2020 yılında yapıldığı belirlenmiştir.

**Tablo 2:** İncelenen Tezlerin Araştırma Yöntemine Göre Dağılımı

Yöntem	Tıpta Uzmanlık	Yüksek Lisans	Doktora	Toplam
Nicel	14	73	3	90
Nitel	1	1	0	2
Karma	1	3	0	4
<b>Toplam</b>	16	77	3	96

Tablo 2 incelendiğinde analiz edilen tezlerin 90 tanesinde nicel araştırma yöntemi, 2 tanesinde nitel araştırma yöntemi ve 4 tanesinde karma yöntem kullanıldığı tespit edilmiştir. Yüksek lisans ve tıpta uzmanlık tezlerinde tüm yöntemlere ilişkin çalışma yer alırken, doktora tezlerinin yalnızca nicel yöntemlerle yapıldığı tespit edilmiştir.

**Tablo 3:** İncelenen Tezlerin Araştırma Modellerine Göre Dağılımı

Model	Tıpta Uzmanlık	Yüksek Lisans	Doktora	Toplam
Tarama Modeli	1	72	3	89
Durum Çalışması	0	1	0	1
Çoklu durum deseni	0	1	0	1
Fenomoloji	1	0	0	1
Belirtilmemiş	1	3	0	4
<b>Toplam</b>	16	77	3	96

Tablo 3 incelendiğinde analiz edilen tezlerin 89 tanesinde tarama modelinden, 1 tanesinde durum çalışması modelinden, 1 tanesinde çoklu durum deseninden ve 1 tanesinde de fenomoloji modelinden yararlanıldığı görülmektedir. 4 tezde ise kullanılan model belirtilmemiştir. Yüksek lisans ve tıpta uzmanlık tezlerinde farklı modellere ilişkin çalışmalar yer alırken, doktora tezlerinin yalnızca tarama modeliyle yapıldığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4:** İncelenen Tezlerin Veri Toplama Araçlarına Göre Dağılımı

Veri Toplama Aracı	Tıpta Uzmanlık	Yüksek Lisans	Doktora	Toplam
Anket	15	75	3	93
Ölçek	15	61	3	79
Yarı yapılandırılmış görüşme formu	1	3	0	4
Performans testleri	0	2	1	3
Antropometrik ölçümler	0	1	0	1
Mobil uygulama verileri	0	1	0	1
<b>Toplam</b>	17	143	7	181

Tablo 4'te veri toplama araçlarına yönelik bilgiler yer almaktadır. Bu bilgiler toplam sayılar gözetilerek elde edilmiştir. Örnek olarak bir tezde hem anket hem ölçek hem performans testi kullanılmıştır. Tablo incelendiğinde tezlerde en çok anket ( $f=93$ ) ve ölçek ( $f=79$ ) veri toplama aracından yararlanıldığı görülmektedir. Bununla birlikte 4 tezde yarı yapılandırılmış görüşme formu, 3 tezde performans testleri, 1 tezde antropometrik ölçümler ve 1 tezde de mobil uygulama verilerinden yararlanıldığı tespit edilmiştir.

**Tablo 5:** İncelenen Tezlerin Çalışma Gruplarına Göre Dağılımı

Çalışma Grubu	Tıpta Uzmanlık	Yüksek Lisans	Doktora	Toplam
112 Çalışanları	0	1	0	1
Adolesan	1	1	0	2

Antrenör	0	1	0	1
Bale Sanatçısı	0	1	0	1
Basketbolcu	0	1	0	1
Beden Eğitimi Öğretmeni	0	4	0	4
Belediye Çalışanları	0	1	0	1
Birey	2	13	1	16
Covid-19 Geçirmiş Bireyler	1	5	0	6
Covid-19 Geçirmiş ve Geçirmemiş Bireyler	0	2	1	3
Çocuklar	0	3	0	3
Depremzede	0	1	0	1
Doktor ve Hemşire	1	0	0	1
Egzersiz Yapan Bireyler	0	1	0	1
Eğitimci	1	1	0	2
Futbolcu	0	1	0	1
Hamile Bireyler	0	1	0	1
Hasta Bireyler	5	2	0	7
Hasta Çocuklar	0	1	0	1
Hemşire	0	1	0	1
Hemşirelik Öğrencisi	0	1	0	1
Kadın Bireyler	0	2	0	2
Kış Sporcuları	0	1	0	1
Lise Öğrencileri	1	3	0	4
Masa Başı Çalışan	0	2	0	2
Obezite Bireyler	0	1	0	1
Online Çalışanlar	0	1	0	1
Ortaokul Öğrencisi	0	2	0	2
Öğretmen	0	1	1	2
Polis	0	1	0	1
Sağlık Çalışanları	2	4	0	6
Spor Bilimleri Öğrencisi	0	2	0	2
Spor Eğitimcileri	0	1	0	1
Tekvando Sporcuları	0	1	0	1
Tenis Sporcusu	0	1	0	1
Tıp Fakültesi Öğrencileri	1	0	0	1
Üniversite Öğrencileri	0	2	0	2
Üniversite Personeli	0	2	0	2
Voleybolcu	0	1	0	1
Yaşlı Bireyler	1	6	0	7
<b>Toplam</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>3</b>	<b>96</b>

Tablo 5 incelendiğinde analiz edilen tezlerin 16 tanesinde bireylerin katılımcı olarak yer aldığı görülmektedir. Birey denilerek herhangi bir yaş grubunda yer alan katılımcılar ifade edilmektedir. Örnek olarak “Çankaya ilçesinde yaşayan bireyler” şeklinde belirtilen çalışma grupları “birey” şeklinde tabloda yer almaktadır. Bununla birlikte yaşlı bireyler (f=7), hasta bireyler (f=7), covid-19 geçirmiş bireyler (f=6) ve sağlık çalışanları (f=6) ile yapılan çalışmalar da mevcuttur.

İncelenen 96 tezin sonuçlarına bakıldığında tüm çalışmalarda fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığına dair veriler elde edildiği görülmüştür. Pandemi öncesi ve sonrasına yönelik soruların yer aldığı çalışmalarda azalma ve düşüşlerin söz konusu olduğu tespit edilmiştir. Pandemi dönemi içerisinde fiziksel aktivite açısından aktif olma durumları incelendiğinde ise düşük veya orta düzeyde aktiflik durumunun mevcut olduğu belirlenmiştir. Tüm tezlerin sonuçları tek tek incelendiğinde;

- ✓ 32 tezde “düşük” düzeyde fiziksel aktivitenin olduğu,
- ✓ 24 tezde “azalma” söz konusu olduğu,
- ✓ 11 tezde “orta” düzeyde fiziksel aktivitenin söz konusu olduğu,
- ✓ 8 tezde “olumsuz” yönde etkilerden söz edildiği,
- ✓ 7 tezde “inaktif” olan katılımcıların vurgulandığı,
- ✓ 3 tezde “hareketsiz” katılımcıların mevcut olduğu görülmüştür.

Diğer tezlerde de farklı ifadeler ile sonuçların açıklandığı görülmüştür. Örneğin; “Covid 19 salgın döneminde 112 Acil sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite yapma düzeyleri yeterli seviyede bulunmamıştır.”, “Salgın sürecinde

ebeveynler; çocuklarının fiziksel aktivitelerden uzak kaldıkları yönünde görüş belirtmişlerdir.” şeklinde ifadeler yer almaktadır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Covid-19 virüsünün 2019 yılında ortaya çıktığı düşünüldüğünde 2020 yılında 1 çalışmanın yapılabildiği olmasının olağan olduğu düşünülmektedir. Virüsün ve karantina sürecinin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisinin görülebilmesi ve kıyaslama yapılabilmesi için zamana gereksinim duyulmuştur. Nitekim daha uzun vadeli etkilerinin de tespit edilebilmesi adına söz konusu çalışmaların boylamsal bir şekilde de gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Kullanılan araştırma yöntemlerine bakıldığında büyük bir çoğunlukla nicel araştırma yöntemlerinden yararlandığı görülmektedir. Sosyal mesafe kuralları, çeşitli yaş gruplarına uygulanan sokağa çıkma yasakları, eğitimin uzaktan yapılıyor olması gibi nedenlerden ötürü verilerin çevrimiçi veri toplama teknikleri ile toplanması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bu nedenle farklı araştırma yöntemi ve araştırma modellerinden yararlanılamamıştır. Fakat bundan sonraki çalışmalarda söz konusu sebepler/engeller ortadan kalkmış olduğu için araştırmalarda farklı yöntem ve modellerin kullanılıp veri çeşitliliğinin sağlanması önerilmektedir.

Çalışmaların büyük çoğunlukla nicel araştırma yöntemleri ile yapıldığı düşünülürse 89 tezde tarama modelinden yararlanılmış olması olağan/beklenen bir sonuçtur. Mevcut koşullarda kullanılacak yöntemler ve yararlanılabilecek modeller kısıtlıdır. 2023 yılı ve sonrasında yapılacak çalışmalarda bu kısıtlar ortadan kalktığı için uzun vadeli etkilerin ölçülmesi adına araştırmalarda farklı modellerden yararlanılması önerilmektedir.

Çevrimiçi ortamda veri toplama tekniğinden sıklıkla yararlanan pandemi döneminde, yapılan araştırmalarda en çok kullanılan veri toplama araçları anket ve ölçek olarak belirlenmiştir. Bu anketlerin içerisinde fiziksel aktivite düzeyini ölçmek için hazırlanmış olan veri toplama araçlarının yaygın bir şekilde kullanıldığı gözlemlenmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formları da ya telefon ile görüşerek uygulanmış ya da söz konusu yasakların kalkmasının ardından yapılan çalışmalarda uygulanabilmiştir. Benzer durum antropometrik ölçümler ve performans testleri kullanılan çalışmalar için de söz konusudur. Yasaklarının kalkması neticesinde bu tarz veri toplama araçlarına daha sık başvurulabilecek ve elde edilen verilerin karşılaştırılarak değerlendirilmesi söz konusu olabilecektir.

Yapılan araştırmalarda çalışma gruplarının bireyler üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Burada herhangi bir kriter belirtmeden genel olarak pandemi sürecinin toplum üzerindeki etkisinin araştırılmaya çalışıldığı düşünülmektedir. Bununla birlikte pandemi sürecinden en çok etkilenen sağlık çalışanları ile birlikte yasakların getirildiği yaşlı bireylerin de üzerinde çalışmaların yürütüldüğü gruplar olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca covid-19 hastalığının etkisinin incelenebilmesi için de bu hastalığı geçiren bireylerle de çalışılmıştır. Çalışma gruplarının çeşitliliğinin uygun olduğu düşünülürse birlikte söz konusu çalışma grupları ile farklı yöntem ve modellerle yürütülecek araştırmalarda etkin bulgular elde edilebileceği öngörülmektedir.

Analiz edilen tezlerin sonuçlarına bakıldığında ise pandemi sürecinin fiziksel aktivite üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu süreçte fiziksel aktivite üzerinde birçok farklı çalışma grubunda böyle bir etkinin söz konusu olması uzun vadede farklı hastalıkların yaşanmasına neden olabilecektir. Hem bu hastalıkların önüne geçilmesi için çalışma gruplarına özgü önlemlerin alınması hem de bu etkilerin önümüzdeki yıllarda gözlemlenebilmesi için çeşitli araştırmaların yapılmasına devam edilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

Eskici G. (2020). Covid-19 Karantinası: Beslenme, Ağırlık Kontrolü ve Bağışıklığa Yönelik Öneriler Gündem: Karantinada Ramazan Ayı Beslenme Önerileri. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

İnce İnal D, Yağlı Vardar N, Sağlam M, & Kütükcü Çalık E. (2020). Covid-19 Enfeksiyonunda akut ve post-akut fizyoterapi ve rehabilitasyon. Turk J Physiother Rehab.,31(1), 81-94.

Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, & Lavie CJ. (2020) Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Prog Cardiovasc Dis., 63(3), 386–388.

Leitzmann MF, Park Y, Blair A, Ballard-Barbash R, Mouw T, & Hollenbeck AR, (2007). Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. Arch Intern Med,167(22), 2453-60.

Petersen, K., Feldt, R., Mujtaba, S., & Mattsson, M. (2008). Systematic Mapping Studies in Software Engineering. EASE, 8, 68-77.