

Uzaktan Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyelerinin Beslenme Alışkanlıkları ve İnternet Kullanım Süreleri ile İlişkisi

Hasan GERÇEK*, Mustafa Savaş TORLAK**, Bayram Sönmez ÜNÜVAR***

Öz

Amaç: Araştırma uzaktan eğitim alan üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları ve günlük internet kullanım süreleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapıldı.

Yöntem: Çalışmamıza katılan bireylerin demografik bilgileri, günlük internet kullanım süreleri, eğitim aldıkları kurum, uzaktan eğitime ulaşma şekilleri hakkında veriler toplandı. Katılımcıların beslenme alışkanlıkları ile ilgili verilerini toplamak için “Beslenme Alışkanlıkları İndeksi”, fiziksel aktivitelerini değerlendirmede “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu” kullanıldı.

Bulgular: Çalışmaya 84 (%18,9) erkek, 360 (%81,1) kadın olmak üzere toplam 444 kişi dâhil edildi. Fiziksel aktivite açısından araştırmaya katılanların 94’ü (%21,2) çok aktif, 238’i (%53,6) minimal aktif ve 112’si (%25,2) inaktifti. Beslenme açısından 81 (%18,2) katılımcı hafif, 246 (%55,4) orta, 105 (%23,6) yüksek riskli ve 12 (%2,7) çok yüksek riskli idi. Fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasında negatif yönlü zayıf ilişki ($r=-0,22$ $p<0,01$), fiziksel aktivite düzeyleri ile günlük internet kullanımı arasında da negatif yönlü zayıf ilişki ($r=-0,102$, $p=0,032$) bulundu.

Sonuç: Çalışmamızda üniversite öğrencilerinde özellikle pandemi döneminde uzaktan eğitim modelinin uygulanmasına bağlı olarak günlük internet kullanım süresinin arttığı, beslenme alışkanlıklarının riskli olduğu ve fiziksel aktivite seviyesinin yetersiz olduğu sonucuna varılmıştır. Uzaktan eğitim alan öğrencilere fiziksel aktivitelerini arttırmaya ve beslenme alışkanlıklarını pozitif yönde değiştirmeye yönelik yaklaşımlar geliştirilmelidir.

Anahtar Sözcükler: Beslenme, fiziksel aktivite, internet, uzaktan eğitim.

Özgün Araştırma Makalesi (Original Research Article)

Geliş / Received: 19.08.2021 & **Kabul / Accepted:** 09.08.2022

DOI: <https://doi.org/10.38079/igusabder.984634>

* Öğr. Gör., KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Konya, Türkiye. E-Posta: hasangercek42@gmail.com [ORCID https://orcid.org/0000-0001-7459-4452](https://orcid.org/0000-0001-7459-4452)

** Dr. Öğr. Üyesi, KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Konya, Türkiye. E-Posta: mustafa.savas.torlak@karatay.edu.tr [ORCID https://orcid.org/0000-0002-8084-6203](https://orcid.org/0000-0002-8084-6203)

*** Öğr. Gör., KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Konya, Türkiye. E-Posta: sonmezunuvar@gmail.com [ORCID https://orcid.org/0000-0003-2095-3645](https://orcid.org/0000-0003-2095-3645)

ETİK BİLDİRİM: Çalışma için KTO Karatay Üniversitesi Rektörlüğü, Tıp Fakültesi Dekanlığı, İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı’ndan 08.07.2021 tarih E-41901325-050.99-11880 karar sayılı izin alınmıştır.

The Relationship of Physical Activity Levels with Nutritional Habits and Internet Usage Periods of Distance Education University Students

Abstract

Aim: The research was conducted to evaluate the relationship between physical activity levels, dietary habits and daily internet usage time in university students receiving distance education.

Method: Data were collected on the demographic information of the individuals participating in our study, the duration of daily internet use, the institution they received education from, and the way they accessed distance education. The "Eating Habits Index" was used to collect data on the dietary habits of the participants, and the "International Physical Activity Questionnaire Short Form" was used to evaluate their physical activity.

Results: A total of 444 participants, 84 (18.9%) men and 360 (81.1%) women, were included in the study. In terms of physical activity, 94 (21.2%) participants in the study were very active, 238 (53.6%) minimally active and 112 (25.2%) inactive. In terms of nutrition, 81 (18.2%) participants were mild, 246 (55.4%) moderate, 105 (23.6%) high risk, and 12 (2.7%) very high risk. A negative low correlation was found between physical activity levels and eating habits ($r=-0.22$ $p<0.01$), and a negative low correlation was found between physical activity levels and daily internet use ($r=-0.102$, $p=0.032$).

Conclusion: In our study, it was concluded that due to the application of the distance education model, especially during the pandemic period, the daily internet usage time increased, the nutritional habits were risky and the physical activity level was insufficient. Approaches should be developed for distance education students to increase their physical activity and positively change their eating habits.

Keywords: Distance education, internet, nutrition, physical activity.

Giriş

Uzaktan eğitim, öğrenci ile öğretmenin fiziksel olarak ayrı ortamlarda bulunmaları ile gerçekleşen eğitim anlamına gelir. Dünyada uzaktan eğitimin temelleri 1800'lü yıllara kadar uzanmaktadır¹. Ülkemizde uzaktan eğitim cumhuriyetin kurulmasından itibaren 1960'lı yıllara kadar tartışılmış, 1970'li yıllarda orta eğitim düzeyinde pilot çalışmalar yapılmış, 1980 sonrası Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi'nde uygulamaya geçmiştir. 1990'lı yılların sonunda iletişim teknolojisinin ve internetin gelişmesiyle milyonlarca öğrenci uzaktan eğitim almaya başlamıştır².

Geleneksel yüz yüze eğitimde öğrenciler için bazı sorunlar bulunmaktadır. Bunlar, uzaklık, yetersiz okul kapasitesi, eğitici eksikliği gibi durumlardır. Bu sebeple birçok ülke uzaktan eğitimi hayata geçirmiştir. Bunun yanında teknolojinin hızla ilerlemesi, televizyon, telefon ve internetin yaygınlaşması sonucu "hayat boyu öğrenme" kavramı ortaya çıkmıştır. Uzaktan eğitim yaşlısından gencine toplum için önemlidir, eğitimde fırsat eşitliği sağlar³.

Ancak uzaktan eğitimin birtakım dezavantajları da bulunmaktadır. Öncelikle yüz yüze yapıldığında daha verimli olabilecek sözlü ve yazılı sınav, uygulama sınavı veya sunum şeklinde öğrenci gelişiminin ve öğrenmesinin denetlenebileceği bir ölçme ve değerlendirme sistemi uzaktan eğitimde mümkün değildir. Uzaktan eğitim ve sınav süreci içerisinde hedef kazanımların ne kadarının gerçekleştirildiği, hangi konuların yeterince öğrenildiği, eksikliklerin neler olduğu gibi önemli hususlar göz ardı edilebilir⁴.

Düzenli fiziksel aktivitenin kalp-damar hastalıkları, obezite, diyabet, kas-iskelet sistemi hastalıkları, depresyon, anksiyete gibi hastalıklardan koruduğu uzun yıllardır bilinmektedir⁵. Araştırmacılar uzaktan eğitimin ekran başında geçirilen zamanı artırdığı ve buna bağlı olarak fiziksel aktiviteyi azalttığını belirtmektedirler⁶. Yapılan bir çalışmada uzaktan eğitim modelinin Avustralyalı üniversite öğrencilerinde sağlıksız besin alımında artışa ve fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına neden olduğu gösterilmiştir⁷. Dahası birçok çalışma ekran başında uzun süre boyunca oturmanın sağlıksız gıda tüketiminin artmasına, uyku bozukluğuna, vücut ağırlığı ve yağ oranının artmasına, akademik başarısızlığa neden olduğunu belirtmiştir⁸⁻¹¹.

Bu çalışmanın amacı, uzaktan eğitim alan üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları ve günlük internet kullanım süreleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

Gereç ve Yöntem

Çalışma için KTO Karatay Üniversitesi Rektörlüğü Tıp Fakültesi Dekanlığı İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı 08.07.2021 tarih E-41901325-050.99-11880 karar sayılı izin alındı. Çalışmamıza uzaktan eğitim almakta olan 18-25 yaş aralığında uzaktan eğitim alan 444 öğrenci dâhil edildi.

Veriler, pandemi döneminde bulaş riskini azalttığı, daha hızlı veri toplanmasına olanak sağladığı ve katılımcıların uygun olduğu zaman doldurabilmesi gibi avantajlarından dolayı Google Formlar ile çevrimiçi olarak toplandı. Çalışmaya katılan gönüllülere çalışma öncesi bilgi verildi ve onayları alındı.

Çalışmamıza katılan bireylerin demografik bilgileri, günlük internet kullanım süreleri, eğitim aldıkları kurum, uzaktan eğitime ulaşma şekilleri hakkında veriler toplandı.

Çalışmamıza katılan bireylerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili verileri toplamak için Demirezen ve Coşansu tarafından geliştirilen altı maddelik "Beslenme Alışkanlıkları İndeksi" (BAİ) kullanıldı¹². Cevaplar "hiçbir zaman, nadiren, bazen, sık sık, her zaman" olarak işaretlenir. Puanlama: ilk 5 madde için hiçbir zaman= 0 puan, nadiren =1, bazen = 2, sık sık =3 ve her zaman =4 olarak değerlendirilir. Bir maddede puanlama tersten yapılır (Her zaman 0 puan- hiçbir zaman 4 puan). Anketten elde edilen toplam puana göre beslenme alışkanlıkları risk düzeyi şu

şekildedir: 0= puan risk yok, 1-6= puan hafif risk, 7-12= puan orta dereceli risk,13-18= yüksek risk ve 19-24= puan ise çok yüksek beslenme alışkanlıkları riski mevcuttur.

Katılımcıların fiziksel aktivitelerini değerlendirmede Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ-SF) kullanıldı. IPAQ-SF Craig ve ark. tarafından geliştirilmiş, katılımcının son bir haftadaki fiziksel aktivitelerini değerlendiren 7 sorudan oluşan bir formdur¹³. Formun geçerlilik ve güvenilirliği Sağlam ve arkadaşları tarafından yapılmıştır¹⁴. Sonuçların hesaplanmasında aşağıdaki formül kullanılmış ve sonuçlarına göre inaktif, minimal aktif ve çok aktif olarak gruplandırılmıştır:

Yüksek Şiddetli PA: Gün sayısı X Günlük Süre X 8

Orta Şiddetli PA: Gün Sayısı X Günlük Süre X 4

Düşük Şiddetli PA: Gün Sayısı X Günlük Süre X 3,3

Toplam PA: Yüksek Şiddetli PA + Orta Şiddetli PA + Düşük Şiddetli PA¹⁵.

İstatistiksel Analiz

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 25 (IBM Corp. Released 2017. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.) istatistik paket programı kullanıldı. Çalışmada kategorik ve sürekli değişkenler için tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, medyan, birinci çeyreklik, üçüncü çeyreklik, sayı ve yüzdelik dilim) olarak verildi. Parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği “Levene” testi ile kontrol edildi. Normallik varsayımına ise “Shapiro-Wilk” testi ile bakıldı. Verilerimiz normal dağılıma uymadığı için katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi yöntemi ile değerlendirildi. Korelasyon katsayısı $r > 0,60$ ise güçlü ilişki, $r = 0,30 - 0,60$ arasındaysa orta düzeyde ilişki ve $r < 0,30$ ise, zayıf ilişki olarak kabul edildi¹⁶. İstatistiksel yanılma olasılığı $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Katılımcılar

Çalışmaya 84 (%18,9) erkek, 360 (%81,1) kadın olmak üzere toplam 444 kişi dâhil edildi. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Demografik bilgiler

Özellikler	Kategoriler	(n (%))
Yaş		20,73±2,09
Boy (m)		1,66±0,09
Kilo (kg)		73,51±9,03
Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²)		25,47±3,13
Cinsiyet	Erkek	84 (%18,9)
	Kadın	360 (%81,1)
Eğitim Kurumu	Devlet	275 (%61,9)
	Vakıf	169 (%38,1)
Uzaktan Eğitime Ulaşmada Kullanılan Cihaz	Bilgisayar	320 (%72,1)
	Akıllı Telefon	117 (%26,4)
	Tablet	7 (%1,6)
Günlük İnternet Kullanımı (Saat)	1 Saat	10 (%2,3)
	2 Saat	16 (%3,6)
	3 Saat	73 (%16,4)
	4 Saat	111 (%25)
	5 Saat ve Üzeri	234 (%52,7)

Ort: Ortalama; SS: Standart Sapma; n: Sayı; %: Yüzdeler

Katılımcıların fiziksel aktivite değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Katılımcıların ortalama MET-dk/hafta değerleri 2190,99±76,97 bulundu. Savcı ve arkadaşlarının sınıflamasına göre çalışmamıza katılan bireylerin 94 (%21,2)'ü çok aktif, 238 (%53,6)'i Minimal aktif, 112 (%25,2)'si ise inaktif olarak bulundu¹⁵.

Katılımcıların beslenme alışkanlıkları değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Katılımcıların ortalama beslenme alışkanlıkları puanı 10,24±,17 olarak bulundu. Katılımcıların 81 (%18,2)'i hafif risk, 246 (%55,4)'sı orta derecede risk, 105 (%23,6)'i yüksek risk, 12 (%2,7)'si ise çok yüksek risk altında bulundu.

Tablo 2. Katılımcıların fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıkları değerleri

	Medyan	1.Çeyreklik	3.Çeyreklik
Fiziksel Aktivite (MET-dk/hafta)	1682	921,75	3048
Beslenme Alışkanlıkları	10	7	13

Fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasında negatif yönlü zayıf ilişki ($r=-0,22$ $p<0,01$) olduğu bulundu. Fiziksel aktivite düzeyleri ile günlük internet kullanımı arasında da negatif yönlü zayıf ilişki ($r=-0,102$, $p=0,032$) bulundu (Tablo 3).

Tablo 3. Fiziksel Aktivite ile beslenme alışkanlıkları ve günlük internet kullanım süresi ilişkisi

	Fiziksel Aktivite	
Beslenme Alışkanlıkları	r	-0,22
	p	0,000
Günlük İnternet Kullanım Süresi	r	-0,102
	p	0,032

r: Spearman korelasyon katsayısı;

Tartışma

Çalışmamızda, uzaktan eğitim alan üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmının fiziksel aktivite seviyesinin yeterli olmadığı, beslenme alışkanlıklarının riskli olduğu ve günlük internet kullanımının fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca fiziksel aktivite seviyesi ile beslenme alışkanlıkları ve günlük internet kullanım süresi arasında negatif yönlü düşük bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmamıza katılan 444 öğrencinin 234 (%52,7)'sinde günlük internet kullanım süresinin 5 saat ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Günümüzde teknolojinin ilerlemesi ve mobil telefonların artması ile internete ulaşım kolaylaşmış ve kullanımı yaygınlaşmıştır. Son zamanlarda, ekran kullanım süresinin artmasının birçok nedeni vardır. Sosyal izolasyon sürecinde evde geçirilen sürenin artması sosyalleşmeyi azaltmakta ve serbest zamanda sıkılma algısı oluşturmaktadır. Buna bağlı olarak sosyal medya, e-ticaret ve oyun gibi birçok uygulamayla teknolojik alet kullanımı ve internet kullanım süresi artmaktadır^{17,18}. Günlük internet kullanım süresinin artmasının bir diğer nedeni de uzaktan eğitimle birlikte üniversite öğrencilerinin ders sunumları, online görüşmeler ve sınavlar gibi durumlardan dolayı internet kullanım süreleri artmaktadır¹⁹. Öğrencilerin internet kullanım süresi günlük alışkanlıklarının üzerine, ders için geçirdiği süre ek olarak 6-7 saati bulabilmektedir¹⁹. Bu bulgular bizim araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda uzaktan eğitime ulaşmada kullanılan cihaz tercihinde bilgisayar kullanımının %72 ile en fazla tercih edildiği görülmüştür. Öztaş ve Kılıç (2017) yapmış oldukları çalışmalarında öğrencilerin uzaktan eğitime erişim için %70,53 ile en fazla diz üstü bilgisayardan erişim sağladığını bunu sırasıyla masaüstü bilgisayar ve akıllı telefonun takip ettiğini bildirmişlerdir²⁰.

Bunun sebebinin uzaktan eğitim içeriğine akıllı telefon ile erişememesi²⁰, uzun süren derslerin, günlük kullanımda telefon kullanımının fazla olmasıyla birlikte telefon bataryalarının yeterli gelmemesi ve öğrencilerin dersleri daha büyük bir ekrandan izlemeyi tercih etmiş olduğunu düşünmekteyiz²¹.

Araştırmamızda beslenme alışkanlığı ile fiziksel aktivite arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Fiziksel aktivite seviyelerini değerlendirmek için kullandığımız IPAQ-SF ölçeğinde yüksek puan almak fiziksel aktivite seviyesinin yüksek olduğunu gösterirken, beslenme alışkanlıklarını değerlendirmede kullandığımız beslenme alışkanlıkları indeksinden düşük puan almak daha iyi beslenme alışkanlığı anlamına gelmektedir¹². Beslenme alışkanlıkları, sağlığımızla çok yakından ilgilidir. Yanlış beslenme alışkanlıkları başta obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, kanser ve diyabet gibi hastalıklar olmak üzere birçok kronik hastalığa yakalanma riskini arttırmaktadır. Bu tür kronik hastalıklardan korunmak, uzun ve sağlıklı bir yaşamı arttırmak için mutlaka yeterli ve dengeli beslenmek gerekmektedir²². Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelendiği bazı çalışmalara göre; öğrenciler fast food tüketimi tercih etmekte, öğün atmaları yapmakta, süt ve süt ürünlerini yetersiz tüketmekte, yeterli miktarda su tüketmeyip bunun yerine daha fazla çay ve kahve tüketmekte, sebze yemeklerinde de seçici davranmaktadırlar. Ayrıca gençlerin beslenme bilgilerinin yetersiz olduğu, bundan dolayı bilgi yetersizliğinin alışkanlık ve davranışa dönüşmediği bildirilmiştir²³. Pandemi döneminde evde kaldığımız sürece vücudun enerji harcaması azalmakta ve bu bağlı olarak yeme ihtiyacının azalması gerekmektedir. Fakat evde uzun süre kalınca, strese bağlı olarak yeme isteği oluşabilmektedir. Riskli beslenme ihtiyacına bağlı olarak fiziksel aktivite ihtiyacı artmaktadır. Fakat literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu görülmektedir. Sosyal izolasyon, evde karantina ve sokağa çıkma yasakları gibi zorunlu önlemler milyonlarca insan gibi öğrencileri de etkilemekte ve öğrencilerin günlük fiziksel aktivitelerini aksatmaktadır²⁴. Üniversite öğrencilerinde uzaktan eğitim ile ekran başında geçirilen zaman uzamış buna bağlı olarak da yine fiziksel aktivite seviyeleri düşmüştür. Macit (2020) yaptığı araştırmada Covid-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarında değişimler olduğu, fiziksel aktivite seviyelerinde düşüş olduğu ve takviye besin kullanımının arttığını belirlemiştir. Bu bulgular çalışmamızı desteklemektedir²⁵.

Araştırmamızda günlük internet kullanım süresi ile fiziksel aktivite arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Günlük internet kullanım süresi arttıkça fiziksel aktivite skoru düşmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da bilgisayar başında geçirilen süre arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü görüşünü desteklemektedir²⁶. Yine aynı şekilde birçok çalışmada internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişki olduğu²⁷, genellikle internet bağımlılık düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı bulgularına ulaşılmıştır²⁸.

Bu nedenle insanların fiziksel aktivite düzeylerinin yükselmesi için internet bağımlılığının en aza indirilmesi gerektiği ve gerekli önlemlerin alınması gerektiği vurgulanmaktadır²⁹.

Sonuç

Sonuç olarak; fiziksel aktivite seviyesi ile beslenme alışkanlıkları ve günlük internet kullanım süresi arasında negatif yönlü zayıf ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinde özellikle pandemi döneminde uzaktan eğitim modelinin uygulanmasına bağlı olarak günlük internet kullanım süresinin arttığı, beslenme alışkanlıklarının riskli olduğu ve fiziksel aktivite seviyesinin yetersiz olduğu sonucuna varılmıştır. Günümüzde teknoloji kullanımının artmasıyla beraber fiziksel inaktivite de artmaktadır. Bilgisayar başında geçirilen süre arttıkça kişilerin beslenme alışkanlıkları da olumsuz etkilenmektedir. Uzaktan eğitim sürecinde zorunlu olarak artan bilgisayar kullanımına paralel olarak da öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite seviyeleri negatif olarak etkilenmektedir. Bu yüzden özellikle uzaktan eğitim alan öğrencilere fiziksel aktivitelerini arttırmaya ve beslenme alışkanlıklarını pozitif yönde değiştirmeye yönelik yaklaşımlar geliştirilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Akdemir O. Teaching math online: Current practices in Turkey. *J Educ Technol Syst.* 2010;39(1):47-64. doi:10.2190/et.39.1.e.
2. Bozkurt A. Türkiye’de uzaktan eğitimin dünü, bugünü ve yarını. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Derg.* 2017;3(2):85-124.
3. Akyürek Mİ. Uzaktan eğitim: Bir alanyazın taraması. *Medeni Eğitim Araştırmaları Derg.* 2020;4(1):1-9.
4. Sarı Hİ. Evde kal döneminde uzaktan Eğitim : Ölçme ve değerlendirmeyi neden karantinaya almamalıyız? *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Derg.* 2020;3(1):122-128.
5. Hills AP, Street SJ, Byrne NM. Physical activity and health: “What is old is new again.” In: *Advances in Food and Nutrition Research.* 2015:77-95. doi:10.1016/bs.afnr.2015.06.001.
6. Zavodny N, Latyshev S, Filippova ESS. Impact of distance learning on the physical training of technical university students in the context of the COVID-19 virus pandemic. *Interagromash.* 2021:273.
7. Gallo LA, Gallo TF, Young SL, Moritz KM, Akison LK. The impact of isolation measures due to covid-19 on energy intake and physical activity levels in australian university students. *Nutrients.* 2020;12(6):1-14. doi:10.3390/nu12061865.
8. Camelo L do V, Rodrigues JF de C, Giatti L, Barreto SM. Lazer sedentário e consumo de alimentos entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. *Cad Saude Publica.* 2012;28(11):2155-2162. doi:10.1590/S0102-

- 311X2012001100015.
9. Shochat T, Flint-Bretler O, Tzischinsky O. Sleep patterns, electronic media exposure and daytime sleep-related behaviours among Israeli adolescents. *Acta Paediatr Int J Paediatr*. 2010;99(9):1396-1400. doi:10.1111/j.1651-2227.2010.01821.x.
 10. Hills AP, King NA, Armstrong TP. The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: Implications for overweight and obesity. *Sport Med*. 2007;37(6):533-545. doi:10.2165/00007256-200737060-00006.
 11. Sharif I, Sargent JD. Association between television, movie, and video game exposure and school performance. *Pediatrics*. 2006;118(4). doi:10.1542/peds.2005-2854.
 12. Demirezen E, Coşansu G. Adölesan çağı öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *TTB Sürekli Tıp Eğitimi Derg*. 2005;14(8):174-178.
 13. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 2003;35(8):1381-1395. doi:10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
 14. Sağlam M, Arıkan H, Savcı S, et al. International physical activity questionnaire: Reliability and validity of the Turkish version. *Percept Mot Skills*. 2010;111(1):278-284. doi:10.2466/06.08.PMS.111.4.278-284.
 15. Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnal İnce D, Tokgözoğlu L. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*. 2006;34(3):166-172.
 16. Mukaka MM. Statistics corner: A guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. *Malawi Med J*. 2012;24(3):69-71.
 17. Thatcher A, Goolam S. Development and psychometric properties of the problematic Internet use questionnaire. *South African J Psychol*. 2005;35(4):793-809. doi:10.1177/008124630503500410.
 18. Kara FM. Internet addiction: Relationship with perceived freedom in leisure, perception of boredom and sensation seeking. *High Educ Stud*. 2019;9(2):131. doi:10.5539/hes.v9n2p131.
 19. Balcı E, Durmuş H, Sezer L. Corona günlerinde uzaktan eğitim bağımlılık gelişiminde bir risk oluşturur mu ? *Bağımlılık Dergisi*. 2021;22(1):100-102.
 20. Öztaş S, Kılıç B. Atatürk ilkeleri ve inkılap tarihi dersinin uzaktan eğitim şeklinde verilmesinin üniversite öğrencilerinin görüşleri açısından değerlendirilmesi (Kırklareli Üniversitesi Örneği). *Turkish Hist Educ J*. 2017;6(2):268-293.
 21. Oran MK, Karadeniz Ş. İnternet tabanlı uzaktan eğitimde mobil öğrenmenin rolü. *Akad Bilişim'07 - IX Akad Bilişim Konf*. Published online 2007:167-170.
 22. Sayan A. Beslenme alışkanlıkları ve temel besin gereksinimleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilim Derg*. 2010;2(2).

23. Arslan S, Daskapan A, Cakir B. Specification of nutritional and physical activity habits of university students. *TAF Prev Med Bull.* 2016;15(3):171. doi:10.5455/pmb.1-1436432564.
24. Gençalp DK. COVID- 19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Eurasian J Heal Sci.* 2020;1(1):1-15.
25. Macit MS. Covid-19 Salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Derg.* 2020;13(3):277-288. doi:10.26559/mersinsbd.769698.
26. Hazar Z, Demir GT, Namlı S, Türkeli A. Investigation of the relationship between digital game addiction and physical activity levels of secondary school students. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Derg.* 2017;11(3):320-332.
27. Özüdoğru A, Baltacı Ö, Dalakçı MS, Akbulut ÖF. COVID-19 pandemisinde bireylerin ağrı, fiziksel aktivite ve problemlili internet kullanımı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Bağımlılık Derg.* 2021;22(4):421-431. doi:10.51982/bagimli.935758.
28. Khan MA, Shabbir F, Rajput TA. Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan J Med Sci.* 2017;33(1):191-194. doi:10.12669/pjms.331.11222.
29. Ercan S, Acar HT, Arslan E, Canbulut A, Oğul A, Çetin C. Effect of internet addiction on sleep quality, physical activity and cognitive status among university students. *J Turkish Sleep Med.* 2021;8(1):49-56. doi:10.4274/jtasm.galenos.2021.96158.