

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE KONSTİPASYON ŞİDDETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Melike AKDAM1 , Feride YARAR2 , Nesrin YAĞCI2

1KTO Karatay Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Karatay, Konya,
akdamelike1996@hotmail.com

2Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Denizli, Türkiye,
feridebeydemir@hotmail.com nesrinyagci@yahoo.com

Özet: Konstipasyon literatürde hem bir semptom hem de bir hastalık olarak belirtilmiştir. Genelde hastalar tarafından sert dışkılama, dışkı sayısının normalden az olması, yoğun ıkınma gerekliliği, dışkıyı tam boşaltamama, dışkılama için anüs ve vajina çevresine parmakla bası yapma şeklinde tanımlanır. Fiziksel aktivite ise günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanır.

Amaç: Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile konstipasyon şiddeti arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya 18-25 yaş aralığında Mini Nutrisyonel Anket-Kısa Form (MNA-KF)'un Tarama bölümünden >12 puan alan toplam 155 kız öğrenci (ortalama yaş: 20.93±1.8 yıl) dahil edildi. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (UFAA-KF) ile ölçülürken, konstipasyon şiddeti Konstipasyon Ciddiyet Ölçeği (KCÖ) kullanılarak ölçüldü.

Bulgular: UFAA-KF alt grupları ve total skoru ile KCÖ alt skalaları ve total skoru arasında anlamlı ilişki bulunamadı ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışmanın sonucunda normal nutrisyonel duruma sahip öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyi ile konstipasyon şiddeti arasında ilişki bulunamadı. Gelecekte daha büyük örneklemin dahil edildiği ve daha objektif değerlendirme yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, Fiziksel aktivite, Konstipasyon