



**T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE YAŞAM KALİTESİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Eda ENİŞTE**

**Niğde
Şubat, 2021**

T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Eda ENİŞTE

Danışman : Prof. Dr. Rüçhan İRİ
Üye : Doç. Dr. Cemal Berkan ALPAY
Üye : Doç. Dr. Gürkan YILMAZ

Niğde
Şubat, 2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kılavuzuna uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.
(.....)

Eda ENİŞTE

ÖN SÖZ

Egzersiz dünya genelinde yaygın olarak yapılan en önemli günlük aktivitelerin başında gelmektedir. Bilinmektedir ki günlük yapılan egzersizler bireylerin fiziksel ve motor gelişimini, bununla beraber yaşam kalitesini yükselttiği ortadadır. Bu durum ülkeler arasında yaşayan bireylerin, öğrencilerin fiziksel aktivite durumuna göre değişiklik göstermektedir. Bu alanda Türk literatüründe daha önce yapılan benzer çalışmaları destekleyerek güçlendirmek ve çeşitlendirmek bu çalışmanın önemini göstermektedir.

Yapmış olduğum bu çalışmanın tüm evresinde yardım ve desteklerini esirgemeyen değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Rüçhan İRİ başta olmak üzere, tez yazım sürecinde bana destek olan aileme sonsuz teşekkür ederim.

Eda ENİŞTE

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ

NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ENİŞTE, Eda
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Rüçhan İRİ
Şubat, 2021, 64 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmaya, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde farklı yüksekokullar içinden erkek ve kadın şeklinde Beden Eğitimi ve Spor YO 150 öğrenci, Yabancı Diller YO 88 öğrenci ve Sağlık Bilimleri YO 76 öğrenci olmak üzere toplam 314 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk (2005) tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin (IPAQ) kısa formu ile yaşam kalitesi seviyeleri geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Koçyiğit, Aydemir, Ölmez'in (1999) yaptığı Yaşam Kalitesi (SF36) Ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmış olup, cinsiyet grupları arasındaki farklılığın belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi, bölümler arasındaki farklılığın belirlenmesinde tek yönlü varyans analizi, çoklu karşılaştırma Tukey testi kullanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde korelasyon analizi kullanılmıştır.

Yapılan istatistik analiz sonucunda cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre gruplar arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca yabancı diller yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yaşam kalite seviyeleri arasında fiziksel aktivite ve fonksiyonel durumlarının düşüklüğünün sebep olduğu düşünülen negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; fiziksel aktivite düşüklüğünün yaşam kalitesini özellikle ağrı, mental sağlık ve yaşamsallık gibi yönlerden etkilediği görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeylerinde oluşacak artışın yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencisi, Fiziksel Aktivite, Yaşam kalitesi

ABSTRACT
MASTER'S THESIS

**INVESTIGATION OF DIFFERENCES BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY
LEVELS AND QUALITY OF LIFE OF DIFFERENT SCHOOL STUDENTS IN
NIGDE ÖMER HALISDEMİR UNIVERSITY**

ENİŞTE, Eda

The Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Prof. Dr. Rüşhan İRİ

February, 2021, 64 Pages

The aim of this study is to examine the relationship between the physical activity levels and quality of life of Niğde Ömer Halisdemir University students.

A total of 314 students, consisting of 150 male and female Physical Education and Sports High School students, 88 students in Foreign Languages School and 76 students in Health Sciences School, participated in the study at Niğde Ömer Halisdemir University. The validity and reliability studies of the physical activity levels of the participants were conducted by Öztürk (2005), the short form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the validity and reliability studies of the quality of life levels of the Quality of Life (SF36) Scale by Koçyiğit, Aydemir, Ölmez (1999) It was determined using. The SPSS 22.0 package program was used in the analysis of the data, and the independent sample t-test was used to determine the difference between gender groups, one-way analysis of variance and multiple comparison Tukey test was used to determine the difference between the departments. Correlation analysis was used to determine the relationships between physical activity levels and quality of life scale scores.

As a result of the statistical analysis performed, a significant difference was found between the groups in terms of physical activity and quality of life according to gender and department variables ($p < 0.05$). In addition, a negative relationship was found between the physical activity and quality of life levels of the students of the school of foreign languages, which is thought to be caused by the low physical activity and functional status.

As a result; It is seen that low physical activity affects the quality of life especially in terms of pain, mental health and vitality. It is thought that an increase in physical activity levels will positively affect the quality of life.

Key Words : University student , Physical activity , Life quality

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLO LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu.....	2
1.2.Alt Problemler.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	3
1.5. Varsayımlar.....	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite.....	5
2.2. Fiziksel Aktivite ve Tarihçesi	5
2.3. Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi.....	6
2.4. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	7
2.4.1.Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları	8
2.5.Fiziksel Aktivite Tipleri.....	9
2.5.1.Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	9
2.5.1.1.Demografik ve Biyolojik Etkenler	9
2.5.1.2.Psikolojik, Zihinsel ve Duygusal Etkenler	10

2.5.1.3.Beceriler ve Davranışsal Nitelikler.....	10
2.5.1.4.Sosyal ve Kültürel Etkenler.....	10
2.5.1.5.Fiziksel Çevre.....	10
2.6. Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	10
2.6.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkisi.....	11
2.7.Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri.....	13
2.7.1. Sübjektif Yöntemler.....	14
2.7.1.1. Günlük Tutma.....	14
2.7.1.2. Kayıtlar.....	14
2.7.1.3. Hatırlama Anketleri.....	14
2.7.1.4. Retrospektif Veriler.....	14
2.7.1.5. Evrensel Anketler.....	14
2.7.2. Objektif Yöntemler.....	15
2.7.2.1. Akselerometre (Hareket Sayacı).....	15
2.7.2.2. Pedometre (Adım Sayacı).....	15
2.7.2.3. Kalp Atım Sayısı Monitörleri.....	15
2.7.2.4. Aktivite Monitörleri (Metabolik Holter).....	15
2.8. Yaşam Kalitesi.....	15
2.8. 1. Yaşam Kalitesi Tarihi.....	17
2.8. 2.Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler.....	18
2.8. 3. Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi.....	19
2.8. 4. Yaşam Kalitesinin Ölçümü.....	19
2.9. Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite.....	20
2.10. İlgili Alan Literatür Bilgisi.....	20

BÖLÜM 3

MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırma Modeli	25
3.2. Evren ve Örneklem	25
3.3. Veri Toplama Aracı	25
3.3.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ).....	25
3.3.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF36).....	28
3.4. Veri Analizi.....	29

BÖLÜM 4

BULGULAR

4.1. Bulgular.....	30
--------------------	----

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma ve Sonuçlar	38
5.2. Öneriler	43

KAYNAKÇA.....	44
----------------------	-----------

EKLER.....	58
-------------------	-----------

Ek 1: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form).....	58
--	----

Ek-2: MF07-01 Çalışması Yaşam Kalitesi (SF36) Formu.....	60
--	----

ÖZ GEÇMİŞ.....	64
-----------------------	-----------

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1. IPAQ Verilerinin Analizi İçin Kullanılan Değerler	27
Tablo 3.2. SF 36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Değerlendirme Yönergesi	29
Tablo 4.1. Katılımcıların demografik değişkenlerden bölümlerinin yüzdelerle dağılımları	30
Tablo 4.2. Katılımcıların demografik değişkenlerden yaş aralıklarının yüzdelerle dağılımları	30
Tablo 4.3. Katılımcıların demografik değişkenlerden cinsiyetlerinin yüzdelerle dağılımları	30
Tablo 4.4. Katılımcıların cinsiyet değişkeni üzerinden Fiziksel Aktivite Düzey puanlarının karşılaştırıldığı t-testi	31
Tablo 4.5. Katılımcıların bölüm değişkeni üzerinden Fiziksel Aktivite Düzeylerinin (FAD) tanımlayıcı istatistikleri	32
Tablo 4.6. Katılımcıların bölüm değişkeni üzerinden Fiziksel Aktivite Düzey puanlarının karşılaştırıldığı ANOVA testi	33
Tablo 4.7. Katılımcıların cinsiyet değişkeni üzerinden Yaşam Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı t-testi	33
Tablo 4.8. Katılımcıların bölüm değişkeni üzerinden Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-36) ile alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri	34
Tablo 4.9. Katılımcıların bölüm değişkeni üzerinden yaşam kalitesi ölçek puanlarının karşılaştırıldığı ANOVA testi	34
Tablo 4.10. Katılımcıların bölüm değişkenine göre FAD ile Yaşam Kalitesi Ölçeği puanı ve alt boyutlarının karşılıklı ilişkileri	35
Tablo 4.11. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre FAD ile Yaşam Kalitesi Ölçeği puanı ve alt boyutlarının karşılıklı ilişkileri	36
Tablo 4.12. Katılımcıların FAD ile Yaşam Kalitesi Ölçeği puanı ve alt boyutlarının karşılıklı ilişkileri	36

KISALTMALAR LİSTESİ

DSÖ	: Dünya sağlık Örgütü
FA	: Fiziksel Aktivite
FAD	: Fiziksel Aktivite Ölçeği
IPAQ	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği
MET	: Metabolik Eşik Değeri
SF-36	: Yaşam Kalitesi Ölçeği
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YKÖ	: Yetkeci Kişilik Ölçeği
YO	: Yüksekokul

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Spor, kişilerin sağlıklı şekilde yetiştirilmesinde uzun zamandan beri süregelen eğitim faaliyetidir. Kişilerin beden ve ruh sağlığının iyi olması yaşamsal faaliyetlerinde huzurlu ve mutlu olmasında temel etkenlerdendir. Buna ek olarak hem bulunduğu toplumda hem de toplumlar arası iletişimde spor etkili bir araçtır (Yetim, 2000: 63-72). Sporun en önemli özelliklerinden birisi de yaşam kalitesini arttırmasıdır. Yaşam kalitesi, kişinin algıladığı farklara karşı yapmak istediği ve yaptığı aktivelerdeki duygusal ve kişisel cevabı olarak tanımlanabilir (Şen ve diğerleri, 2008).

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek ve yaşam süresini arttırmak için vücudumuzun en önemli gereksinimlerden biri fiziksel aktivitedir (Çelenk, Marangoz, Aktuğ, Top ve Akıl, 2015). Bireylerin düzenli bir şekilde yaptıkları fiziksel aktivite bedensel sağlık açısından oldukça önemlidir. Devamlı ve sürekli yapılan fiziksel aktivite bireylerin, beden sağlığını korumada yardımcı olmaktadır. Buna ek olarak bireylerin birçok fiziksel rahatsızlığa yakalanma olasılığını azaltmaktadır. 2018-2030 Küresel Eylem Planında insanların sağlıklı kalabilmesi için fiziksel olarak aktif olmaları gerektiğini bildirmektedir (Dünya Sağlık Örgütü WHO, 2018).

Teknolojik gelişmeler ve sanayileşmenin etkisiyle insanların yaşam tarzı da değişmiştir (Arıkan, Metintaş ve Kalyoncu, 2008). Doğasından uzaklaşan insan yavaş yavaş hareket etme özelliğini tercih etmemeye başlamıştır. Bu da insanın sağlıklı yaşam ortamını olumsuz yönde etkilemiştir. İnsanlar büyük şehirlere toplanmış, bundan dolayı da hareket alanları kısıtlanmış buna teknolojinin kolaylıkları da eklenince fiziksel olarak aktif olan insan sayısı gittikçe azalmıştır (Zorba, 2006). Günümüzün en önemli halk sağlığı problemi hareketsiz bir yaşam şeklidir (Trost, Blair ve Khan, 2014: 169-70). Fiziksel hareket eksikliğinin, birçok hastalığın baş göstermesinde etkisi olduğu kanıtlanmıştır (Maresova, 2014: 489-494). Buna ek olarak diyabet, koroner kalp sağlığı ve inme gibi kardiyometabolik hastalık riskini arttırmakta, kanser gibi bazı sağlık problemlerine sebep olmaktadır (Gakidou, 2016: 345-422; Golden ve Earp, 2012: 64-22). Birçok Avrupa ülkesi ve özellikle Türk toplumu, ekonomik durumun getirdiği bilinçsiz yaşam koşulları ve sağlıksız beslenme nedeniyle birçok sağlık problemi tehdidi altındadır. Bireyler yaşam kalitelerini

yükseltmek ve türlü sağlık problemleri yaşamamak için farklı aktivitelere katılma gereksinimi duymaktadırlar (Ünveren, 2005). Özellikle günümüzde yaşam refahını yükseltmek için Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından birçok egzersiz programı derlenmiş ve bireylere, toplumlara tavsiye edilmiştir (WHO, 2002). Egzersiz türleri bu bağlamda kişilerin mutlu bir yaşam sürmesinde tartışılmaz çok büyük bir role sahiptir (Wolin, Glynn, Graham, Lee ve Ichiro, 2007: 490-499).

Tüm bu durumlar göz alındığında yapılacak çalışmanın amacı Niğe Ömer Halisdemir Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesidir.

1.1.Problem Durumu

Araştırmanın amacı, Niğe Ömer Halisdemir Üniversitesinde eğitim gören farklı yüksekokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. İkinci amaç fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi kavramlarının cinsiyet, yüksekokul, beden kitle indeksi ile olan ilişkisini araştırmaktır.

1.2.Alt Problemler

- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yabancı Diller Yüksekokulu ve Zübeyde Hanım Sağlık Yüksekokulunda eğitim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasında cinsiyet bakımından fark var mıdır?
- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yabancı Diller Yüksekokulu ve Zübeyde Hanım Sağlık Yüksekokulunda eğitim gören üniversite öğrencilerinin beden kitle indeksine göre farklılık göstermekte midir?
- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yabancı Diller Yüksekokulu ve Zübeyde Hanım Sağlık Yüksekokulunda eğitim gören üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasında fark var mıdır?
- Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Yabancı Diller Yüksek Okulu ve Zübeyde Hanım Sağlık Yüksek Okulunda eğitim gören üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yüksekokul ve beden kitle indeksleri arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışmasının amacı, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi farklı yüksekokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ülkemizde genç nüfus aralığındaki bireylerin büyük bir çoğunluğunu üniversite okuyanlar oluşturmaktadır ve bunların spora teşvik edilmesi konusunda gerekli çalışmaların yapılması gerekmektedir. Gelecek nesillere spora teşvik örnek davranışlar sergilemesinde üniversite okuyan gençlerin büyük bir katkısı olacağı düşünülmektedir. Bu anlamda çalışmanın amacı, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite kavramları ile ilgili yapılan araştırmalar genel olarak bedensel veya psikolojik sağlık sorunlarına yönelik olduğu görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Türk halkının sağlıklı ve araştırılan güncel çalışma konuları arasında yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite çalışmalarına çok fazla yer verilmediği görülmektedir. Genel olarak aynı bölümde okuyan veya yüksekokul içerisindeki bölümlerin ilişkileri incelenmiştir. Fakat yapılan çalışmalarda diğer çalışmalardan farklı olarak yüksekokullarda eğitim görenlerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite seviyeleri arasındaki ilişki ve bölümler arasındaki farka bakılmıştır. Bu açıdan çalışmamız ileride yapılacak olan farklı alanlarda veya yüksekokullarda okuyan öğrenciler üzerinde yapılacak çalışmalara farklı bir bakış açısı kazandıracığı düşünülmektedir. Yapılacak bu çalışma ile yüksekokullarda okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam şeklini benimsemeleri bunun içinde en önemli hususların başında gelen egzersizlerin günlük olarak aksatılmadan yapılması konusunda yeterli yönlendirmelerin yapılması amaçlanmıştır. Bu bağlamda yüksekokul öğrencilerinin yaşam kalitesini arttıracığı ve fiziksel aktiviteye teşvik etme konusunda rehberlik edeceği düşünülmektedir.

1.5. Varsayımlar

Çalışmaya dâhil olan öğrencilere kişisel bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (kısa form) ve Yaşam Kalitesi Anketi (SF-36) bulunan sorulara özenle ve samimi olarak cevap verecekleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu alışma Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden EĞitimi ve Spor Yüksekokulu, Yabancı Diller Yüksekokulu ve Zübeyde Hanım Sağlık Yüksekokulu 17-35 yaş aralığındaki öğrencilerle sınırlı tutulmuştur.
- Bu alışma Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden EĞitimi ve Spor Yüksekokulu, Yabancı diller Yüksekokulu ve Zübeyde Hanım Sağlık Yüksekokulunda 1, 2, 3, 4 sınıflarda eğitim gören öğrencileri kapsamaktadır.
- Bu çalışmada kullanılan envanterler 2018-2019 EĞitim-ÖĞretim yılı Bahar döneminde gönüllülük ilkesi esas alınarak öğrencilere dağıtılmış ve 1 hafta içerisinde toplanmıştır. Uygulanan anketlerin sonucunda elde edilen veriler yukarıdaki özelliklerle sınırlandırılmıştır.

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

Son zamanlarda insanlık çeşitli hastalıklarında ortaya çıkmasıyla sağlıklı yaşam üzerine yoğunlaşmaya başlamıştır. Sağlıklı yaşam, bireyin yaşamı içerisinde her anını değerlendirerek, verimli ve istekli olarak çalışabilmek, gerçek manasıyla dinlenebilmek, var olan yeteneklerini geliştirebilmek, fiziksel güzelliğin yanı sıra bedensel dengeyi sağlayıp yaşam sevinci duymak olarak tanımlanabilir (Yan, 2007). İnsanlar yaşamı içerisinde zaman zaman fiziksel aktivitelerden uzaklaşmaktadır. Bunun yanı sıra sosyalleşme arzusu, stresle başa çıkma, hastalıklardan korunma, kilo kontrolünü sağlamak, gün içerisindeki sorunları unutmak, kötü alışkanlıklardan korunma isteği, eğlenme, boş vakitleri verimli geçirme, sahip olunan özgüveni artırma düşüncesi, en önemlisi sağlıklı yaşama gibi nedenlerden dolayı fiziksel aktivitelerden kopmamaktadır (Demir ve Cicioğlu, 2018: 2479-2492).

2.2. Fiziksel Aktivite ve Tarihçesi

Fiziksel aktivite, yaygın olarak bilinen anlamı ile beraber enerji sarf etmek amacıyla yapılan eylemlerdir (Caspersen, 1985: 126-31). İnsan vücudu hareket etmek amacıyla şekillendirilmiştir. Gündelik hayat şeklimizde kas iskelet düzeneğinin ve kalp damar sistemin değişmesine sebep olan etkinliklerin hepsi fiziksel aktivitedir (Frontera, 2014). Yürüme, kol ve bacak hareketleri, baş gövde hareketleri, tenis, yoga, koşma, ip atlama gibi türlü hareketler fiziksel aktiviteye örnek gösterilmektedir.

Bireyin yaşadıkları sosyal çevrede fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kelimeleri ile ilişkilendirilmekte ve çoğu zaman bu terimleri birbirinin yerine kullanılmaktadır. Oysa spor, egzersiz ve fiziksel aktivite kavramları farklı anlamlar ifade etmektedir (Caspersen ve Curran, 2000). Zorba'ya (2010) göre fiziksel aktiviteyi enerji harcamasında kas ve eklem hareket genişliği kullanılarak yapılan beden hareketleri olarak tanımlanmaktadır. Scott (2008) göre fiziksel aktivite enerji tüketimiyle sonuçlanan, kaslarla ile yapılan beden hareketi olduğunu belirtmektedir. Vural'a (2010) göre ise fiziksel aktiviteyi iskelet kasları aracılığı ile enerji tüketimini arttıran beden hareketleri olarak tanımlamıştır.

Çoğu Antik toplumlarda fiziksel aktivitenin mental ve fiziksel iyi olma halini olumlu etkilediğine vurgu yapılmıştır. Geçmişteki birçok ünlü hekimler (Claudius

Galenus, Hipokrat, Çinli ve Hindu) fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkilerini 5000 yıl önce keşfetmiştir. O yıllara birçok hastalığın tedavisinde Antik Yunan doktorlar egzersizi reçete olarak söylemişlerdir. 16. yüzyılda İtalyan doktorlar çocukların sağlıklı büyümesinde egzersizi önermişlerdir. Buna ek olarak sağlıklı yaşam amacıyla yaşlılara ve hastalara egzersiz önerisinde bulunmuşlardır. Düzenli aktivitenin olumlu etkileri üzerine yapılan çalışmalar sağlık uzmanları literatüründe 1950'li yıllarda başlamıştır. Dönem içinde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin insan sağlığına olan faydasını arttırma ve oluşabilecek rahatsızlıkların önüne geçmede önemli rol oynar. 2000'li yıllarda bazı ülkelerde, aktivitelerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği, rahatsızlıkları ve spor sakatlıklarını engellediği ve yaşam süresini uzattığı bildirilmiştir (Blair, 2003). Sağlıklı hayatın temel ilkelerinin başında fiziksel aktivite yer alır. Değişen teknoloji ile kişiler, yaşam alanlarında ve çalışma alanlarında hareketsiz ve oturarak zaman geçirmeye sebep olmaktadır. Bu durumun sonucunda da düzensiz aktivitenin etkisinin olmaması veya hiç fiziksel aktivitenin yapılmaması gibi yaşam stili oluşmasında bir sebep olduğu düşünölmektedir (Kozanoğlu, 2004). Günümüzde çoğu sağlık etkinlikleri düzenli fiziksel aktivitenin önemine vurgu yapmakta ve inaktivitenin hatta kardiyovaskuler sistem açısından risk faktörü taşıdığını belirtmektedir (Butte ve diğerleri, 2018: 246-56)

2.3. Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi

İnsan yaşamında çocukluk döneminde çocukların normal büyüme ve gelişim göstermesi açısından fiziksel aktivitenin çok önemli konulardan biri olduğu belirtilmektedir. Söz konusu fiziksel aktivite toplum sağlığının geliştirilmesi bakımından da önem arz ettiği söylenmektedir. Bu yüzden sağlık alışkanlıklarının erken yaşlarda kazandırılması ve geliştirilmesi belirtilmektedir. Aynı zamanda hastalıklardan korunma programlarına da yine aynı yaş dönemi içerisinde başlanması gerektiği vurgulanmaktadır. Fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmış olmak, çocukluk döneminde yaşanan enerji alımı ve harcanması arasında dengesizlikten kaynaklı oluşan obeziteden de korunma kapsamında büyük rol oynadığı söylenmektedir. Çocuklarda ergenlik öncesi fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Nedeni ise fiziksel aktivitenin çocuğun sağlığını, çocukluk ve yetişkinlik döneminde etkileyecek birçok fizyolojik ve psikolojik etkilerinin var olacağı belirtilmektedir (Saygın, 2003).

İnsan vücuduna alınan gıdalar ilk olarak oral yolla parçalanır, mide ve bağırsaklarda gerekli enzimler yardımıyla sindirime uğrar ve insan vücudunda metabolize olmaktadır. Karbonhidratlar yapı taşı olan glikoza, proteinler ise aminoasitlere, yağlar yağ asitlerine dönüşerek kan yoluyla hücrelere taşınmaktadır. Hücre içerisinde oksijen yardımıyla okside olup ATP sentezinde yer almaktadır. Vücut hücrelerinde enerji oluşumu ATP molekülü aracılığıyla olduğu belirtilmektedir. ATP'nin sentezinden gelen enerji kas kasılmaları, salgı bezlerinin işlevi ve sinir iletimi gibi yaşamsal faaliyetlerin yerine getirilmesinde kullanıldığı belirtilmektedir (Güneş, 2005). Toplam enerji tüketiminin üç bileşenden oluştuğu ve bu bileşenlerin ise sırasıyla; bazal metabolik hız, enerji harcaması ve fiziksel aktivitede enerji harcanması şeklinde olduğu belirtilmektedir. Fiziksel günlük yaşam aktivesi her ne kadar fiziksel aktivite sırasında enerji tüketimi olarak kullanılsa veya ölçülse de bu terimlerin eş anlamlı olmadığı vurgulanmaktadır. Aktivite esnasında harcanan enerji aktivitede sarf ettiğin enerjinin belirleyicisidir' ya da başka bir ifadeyle aktiviteler esnasında tüketilen enerjinin saptandığı söylenmektedir (Pitta ve diğerleri, 2006). İnsanların enerji kaynağı olarak karbonhidratlar, yağların ve proteinlerin kullanılabilmesi vurgulanmaktadır. Yapılacak egzersizlerde kullanılan enerji ile bireyin yaptığı egzersiz çeşidi, şiddeti, uygulama süresi ve egzersizden alınan verim bununla birlikte beslenme şekli ile yakın ilişkili olduğu söylenmektedir (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2006). Fiziksel aktivite sırasında kas hücrelerine gerekli olan enerji ihtiyacını karşılayabilmek için yağ hücrelerinden yağ salınımı gerçekleşmekte ve bunun sonucu olarak yağ depolarının azaldığı belirtilmektedir. Bunun yanı sıra aktiviteler kaslarımızı olumlu yönde etkileyerek vücut yağ oranını azalttığı söylenmektedir (Ersoy, 2004).

2.4. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel aktiviteler, insan vücut ağırlığının kontrolünün sağlanması ve başka olguların kalıcı rahatsızlık tehlikesini en aza indirdiği ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra haftanın çoğu günü içerisinde minimum 30 dakika yapılan fiziksel aktivite kalp ve damar hastalıkları riskini azalttığı belirtilmektedir. Fiziksel aktivitenin olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Bu olumlu etkiler; göğüs ve kolon kanseri olma ihtimalini azalttığı iyi bilinmektedir. Bununla birlikte böbrek ve çeşitli kanser türlerine yakalanma oranını azalttığına dair net bilgilere ulaşıldığı vurgulanmaktadır. Fiziksel aktivite, insülin direncini etkileyerek diyabet olma olasılığını azalttığı söylenmektedir.

Gün içerisinde yapılan çalışma zamanını kırk beş dakikaya çıkarılması meme, bağırsak ve bunun dışında ki kansere yakalanma tehlikesini göze çarpıcı bir şekilde hafiflemesinde etkili olacağı ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra egzersizin birçok hastalığın önlenmesinde ve iyileştirici özelliği ile olumlu bir yere sahip olduğu ifade edilmektedir (Akyol, 2008). Egzersizin, kemik erimesi ve kırıkları önleme ve iyileştirmede büyük etkenlerden biri olduğu söylenmektedir. Ortalama yaş seviyesi üstündekilerde egzersizin istikrar, direnç, bağışıklık sistemi, uyku düzeni, psikolojik durum ve mental alanlarda pozitif etkileri olduğu belirtilmektedir (Aydın, 2006).

2.4.1.Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

İnsan hayatı içerisinde hareketsiz yaşamın, yeryüzünde her geçen gün fazlaşan boyut gösterdiği belirtilmektedir. Sedanter hayatın sebeplerinden bedensel, ruhsal hastalık ve problemlerin kaygılandırıcı seviyelerde olduğu yetkili mercilerce onaylandığı ifade edilmiştir. Söz konusu hareketsizlik sonucu insanların acı çekmesi, üretememe ve sağlık kaygılarının ortaya çıkması sebebiyle de toplumsal maliyette her geçen gün yükselme olduğu belirtilmektedir (Akyol, 2008: 43-48).

İnsan yaşamında hareketsiz yaşam tarzının, hastalık ve ölüm oranı açısından önem arz ettiği belirtilmektedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin farklı kronik hastalıkları geciktirebileceği veya önleyebileceği gerçeği düşünülmektedir. Söz konusu bu gerçeğin, günümüzde insanlar tarafından iyi bir biçimde anlaşıldığı söylenmektedir (Pitta ve diğerleri, 2006).

Düzenli Fiziksel Aktivitenin Sağlık, Sosyolojik ve Psikolojik Yararları

- İş alanında verimin yükselmesi,
- Aktif çalışılmaya gün sayısında artma,
- Monotonluktan uzaklaşmaya,
- Enerjik, güçlü, egzersiz yapmayı yaşam şekli haline getirme
- Özgüvenin artması,
- Organizmayı fiziksel ve psikolojik sıkıntıların olumsuz etkisinden korumaya,
- Hayata karşı daha pozitif düşünme
- Sosyalleşme ve paylaşma duygularını olumlu etkiler (Zorba, 2009).
- Hayatı zevkli hale getirir ve yaşam süresini uzatır,
- Mental gelişime katkıda bulunur,
- Vücut yağ oranını azaltır,

Bunlara ek olarak osteoporozu engelleme, kardiovasküler, solunum ve kalp sistemini koruma, uykusuzluğu önleme, tansiyon ve felç riskini azaltma, sağlıklı deri ve kas tonusunu sağlama gibi faydaları vardır (Ersoy, 2004).

2.5.Fiziksel Aktivite Tipleri

Bireyin veya grubun faaliyet yaptığı yere göre fiziksel aktivitesi sınıflandırılır.

Howley (2001) göre fiziksel aktiviteyi üçe ayırmaktadır:

- Dinç kalabilmek için yapılan spor, oyun ve alıştırmalar,
- Merdiven inip-çıkma, bisiklet, yürüyüş,
- Rekreatif etkinlikler; bahçe işleri, araç temizlemek, marangoz vb. hobiler

2.5.1.Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivitenin etkili olarak bilinen boyutları; biyolojik, bedensel ve sosyal gruplardır. Bilinen bu boyutlar bedensel etkinliklere katılım oranını arttıran ve kolaylık sağlayan etkenler olduğu söylenmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımı zorlaştıran en önemli unsurların başında yeterli zamanın bulunmadığı belirtilmiş ve ruhsal, bedensel ve davranışsal faktörler ve birçok etkenin fiziksel aktiviteyi olumsuz etkilediği söylenmektedir (Kırtland ve diğerleri 2003; Trost, Owen, Bauman, Sallis ve Brown, 2002: 169-70).

Yapılan güncel çalışmalar, gelişen teknoloji, ekonomideki gelişme, kentleşme oranının artması gibi faktörler kişileri monoton bir yaşam şekline zorladığını göstermektedir. Buna ek olarak hareketsizlik oranının gelişen ülkelerde oranın daha fazla olduğu saptanmıştır (Branca, Nikogosian ve Lobstein, 2007). Farklı çalışmalar incelendiğinde ekonomik gelir seviyeleri yüksek olan kişilerin seçeneklerin daha fazla olduğu ve daha güvenli fiziksel aktivite alanlarına hızlı bir şekilde ulaşabildiği ve bunun sonucu olarak kişilerin etkin yaşama yönelmesiyle olumlu yönde bir ilişki olduğu söylenmektedir.

2.5.1.1.Demografik ve Biyolojik Etkenler

Yaşı, mesleği, çocuk sayısı, öğrenim durumu, cinsiyeti, kalıtımı, mevcut kronik hastalık, ekonomik durumu, medeni hali ve sosyo – ekonomik durumu, yaralanma öyküsü, ırk ve obezite fiziksel aktiviteyi etkileyen demografik ve biyolojik etkenlerdir (Branca vd., 2007).

2.5.1.2.Psikolojik, Zihinsel ve Duygusal Etkenler

Tavırlar, fiziksel alıştırma hakkında bilgi sahibi olma ve haz ve istek duyma, vakit bulamama, psikolojik isteksizlik, motivasyon, ruh sağlığı, özgüven ve stres etkindir. Ergenlik döneminde çocuklar üzerine yapılan başka bir çalışmada çocukların istemedikleri aktivitelere zorlanması fiziksel aktivitelere karşı olumsuz bir davranış takınmalarına sebep olmaktadır (Sallis, Zakarian, Hovell ve Hofstetter, 1996).

2.5.1.3.Beceriler ve Davranışsal Nitelikler

Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki alkol kullanımı, beslenme stili, sporcu geçmişı, sigara içme durumu gibi fiziksel aktiviteyi etkileyen beceri ve davranışsal nitelikteki etkenlerdir (Branca vd., 2007; Vanhees ve diğerleri, 2005).

2.5.1.4.Sosyal ve Kültürel Etkenler

Fiziksel aktiviteye katılımda sosyal sınıf, egzersiz biçimleri, aile ve arkadaş çevresi önemli bir paya sahiptir. İş yerlerinde sağlanan sosyo-kültürel alan, çalışanların fiziksel aktiviteye katılımında önemlidir. Masa başı işlerde çalışan bireylerin zamanla sayısının artması fiziksel aktiviteye katılım oranının azalmasına neden olduğu düşünölmektedir. İş ortamında fiziksel aktivite katılım olanaklarının sağlanması çalışanların spor ve fitness aktivitelerine katılımı arttıracakı düşünölmektedir (Branca,vd., 2007).

2.5.1.5.Fiziksel Çevre

Hava şartları, faaliyetlerin ücreti, aşırı trafik, egzersiz aletleri, yürüme, bisiklet kullanma ve serbest alanlar (basketbol, tenis sahası, park vb.) bulunmaktadır. Belirtilen alanlara çevre bakımından kolay kullanım sağlanması toplumda bazı suçların işlenme oranı, güvenlik zayıflığı gibi etkenler günlük aktiviteleri etkilemektedir (Kırtland ve diğerleri, 2003; Nahas, 2003: 42-56; Trost vd., 2002: 169-70).

2.6. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre sağlık; hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan kendini iyi hissetme hali olarak ifade edilmektedir (Özer, 2006). Toplumumuzda fiziksel aktivite konusunda sahip olunan bilgi düzeyinin yetersiz olduğu bilinmektedir. Buna ek olarak fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılmadığı da ifade edilmektedir. Bunun

sonucunda ise giderek hareketsiz bir yaşam tarzının benimsendiği vurgulanmaktadır. Bunların sonucu olarak da obezite, kalp-damar hastalıkları vb. kronik hastalıkların görülmesinde artışın önemli nedenleri arasında belirtilmektedir (Baltacı, 2008). Buna ek olarak sedanter yaşam biçiminin de damar ve metabolik hastalıkların başlangıcı veya oluşması, bu hastalıkların iyileşme süresinde negatif etkilerin olduğu belirtilmektedir. Bunun yanı sıra düzenli fiziksel aktivite bireylerin bu hastalıkların negatif etkilerinden uzaklaştırmasında etkili olduğu ifade edilmektedir. Fiziksel aktivitelerin, kalp hastalıklarındaki rolünün olumlu yönde etkili olduğu yapılan çalışma bulgularıyla benzerlik gösterdiği belirtilmektedir (Kromer ve Grandjean, 1997)

Koroner kalp hastalıklarının büyük ölçüde sedanter yaşama şekliyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersizlerin olumlu yönlerini ifade etmek gerekirse; vücuttaki insülin duyarlılığını artırırken, plazma insülin seviyesinde azalma sağlamakta ve glikoz toleransını artırıcı yönde etki ettiği belirtilmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersiz yapmak şişman bireylerde bile yetişkin diyabeti (Tip 2 diyabet) oluşma riskini azaltıcı yönde etkili olduğu söylenmektedir. Fiziksel aktivite şişmanlık oluşumu ve tedavisinde önemli faktörler arasında ifade edilmektedir. Bunun nedeni olarak enerji harcamasının bir bileşeni olduğu belirtilmektedir. İnsan yaşamında egzersiz ile birlikte diyet uygulanmasında kaybedilen yağ oranı, sadece diyet yapılarak kaybedilen yağ oranından fazla olduğu ifade edilmektedir. Bu duruma vücut ağırlığı farkında da olduğu söylenmektedir (Ersoy, 2004). Fiziksel aktivite, çocuklar için gelişim dönemleri boyunca uygulanması sadece spor branşları için gerekli olan üst düzeye ulaşmayı sağlamamaktadır. Bireylerin sağlığına da önemli katkılarda bulunduğu ifade edilmektedir (Bailey, 1994).

2.6.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkisi

Fiziksel aktivitenin bedensel etkileri:

İnsan vücudu anatomik olarak birbiriyle bağlantılı ve birbirini tamamlayan birçok sistemden meydana gelmiştir. Bu sistemler hareket etmemizi, ayakta durmamızı sağlayan iskelet ve kas sistemi, bu sistemi kontrol eden sinir sistemi, tüm sistemlerin beslenmesi için kanı taşıyan dolaşım sistemi, gerekli enerjiyi kana geçmesini sağlayan sindirim sistemi gibi ana sistemlerdir (Kromer ve Grandjean, 1997). Tüm bu sistemler dikkate alındığında fiziksel aktivitenin etkileri doğrudan ve

dolaylı etkisine göre iskelet, kas sistemine ve diğer sistemlere etkileri olarak sınıflandırılabilir.

İskelet ve kas sistemine etkileri:

- Düzgün formda hareket için kas gücünün sağlanması ve geliştirilmesi,
- Maksimum yüklenmeye dayanacak kas yoğunluğunun korunması,
- İtme ve çekme kas grupları arasında koordinasyon ve denge sağlanması,
- Doğru duruş (postür) pozisyonunun korunması,
- Vücuttaki hareketli noktaların hareket kabiliyetlerinin korunması ve artırılması,
- Kas hafızasının oluşması ve hareketlerin yapılmasında kolaylaşma,
- Fiziksel aktivite boyunca maksimum sayıda hareket yapabilme ve sayıyı arttırabilme,
- Refleks hareketlerin gelişmesi ve tepki süresinin kısalması,
- Vücuda hâkimiyetin artması,
- Vücut hareketlerinin dengeli olması ve dengeyi korumanın kolaylaşması,
- Kaslarda daha geç yorgunluk hissinin oluşması,
- Kemik yoğunluğunda artış sağlanması,
- Kaslara giden oksijen yoğunluğunda artış sağlanması,
- Vücuda alınan darbelerde ve çarpmalarda meydana gelebilecek hasar durumlarını en aza indirilmesi ve maksimum koruma sağlanması (Bek, 2008; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2015).

Vücudun diğer sistemlerine etkileri:

- Kalp odaları genişler, böylece vücuda pompalanan kan debisi yükselir (Akgün, 1989),
- Kalp atım/dk. (nabız) miktarı düşer,
- İhtiyaç duyulan kan dokulara ulaşır,
- Vücudun ısısı sabit kalır (Sevim, 1997),
- Esneme ve kasılmalar ile damar yapısı daha elastik olur,
- Rahatça esneyebilen damarlar kanın akışına direnç göstermez ve basınç azalır (Müftüoğlu, 2003),
- Kalpte ritimsel bozuklukların oluşmasını önler ve ritmi düzene sokar,

- Yağ yakımını arttırarak kandaki kolesterol ve trigliserit miktarını azaltır, damarlarda tıkanmaya yol açabilecek tortu oluşmasını engeller,
- Damar rahatsızları nedeniyle oluşabilecek kalp krizi atakları riskini azaltır,
- Akciğerler tarafından kullanılan hava miktarı artar,
- Kötü alışkanlık ve bağımlılık oranı düşer, mevcut olanlarından kurtulma konusunda başarı artar,
- Vücut dengesini sağlayan hormon ve salgıların düzenlenmesini sağlar, böylece şeker ve tiroit rahatsızlıkları gibi rahatsızları önler,
- Vücudun ph'ını dengelenmesinde etkili olur,
- Kontrolsüz kilo alınmasını önüne geçer, vücut kitle endeksini istikrarlı hale getirir,
- Yaşa bağlı vücut değişimlerinde geçişleri hafifletir, oluşacak hasarı minimuma indirir,
- Beyinde dolaşım ve damar rahatsızlarının oluşumu engeller,
- Beynin dokulara giden kan miktarı artışıyla paralel olarak daha fazla beslenmesi nedeniyle unutkanlık ve demans oluşma riski azalır,
- Cinsel yaşamı daha sağlıklı bir hale getirir (Bek, 2008; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2015),
- Salgılanan hormonlar nedeniyle mutluluk hissi çoğalır,
- Fiziksel olarak düzgün bir vücut yapısı kişisel özgüveni arttırır,
- Hayatın içinde aktif olduğundan sosyalliği arttırır,
- Farkındalık arttığından baskı durumlarında stres kontrolü sağlar, analitik düşünme artar,
- Toplum içerisinde kabul edilme ve bununla birlikte sosyal doyum sağlanır,
- Genç yaşlardan itibaren yapılan düzenli fiziksel aktivite kişilik oluşumu olumlu yönde etkiler (Küçük ve Koç, 2004).

2.7.Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri

Fiziksel aktivite ölçümlerinde sübjektif yöntemler objektif yöntemler olmak üzere 2 yöntem vardır. Sübjektif yöntemler ile kişinin geçmiş verileri ve bazı anketler sübjektif ölçüm metotları kullanılırken objektif ölçüm yöntemlerinde ise kişiye ait vücut verileri (kalori, kalp atım sayısı vb.) kullanılır (Sylvia, Bernstein, Hubbard, Keating ve Anderson, 2014: 199-208).

2.7.1. Sübjektif Yöntemler

2.7.1.1. Günlük Tutma

Belirli bir zaman aralığında uygulanan tüm fiziksel aktivitelerin detaylı biçimde kişiler tarafından kaydedilir. Gün içerisinde uygulanan etkinliklerin türü ile süresi beraber belirli zaman aralığında not edilir (Üzelpasacı, 2017).

2.7.1.2. Kayıtlar

Belirli zaman aralığında uygulan aktivite kaydı tutulması bakımından günlüğe benzemektedir. Buna ek olarak tüm aktivitelerden çok özellikli aktivite türlerinin uygulanıp uygulanmadığını belirtmektedir. Aktivitenin başladığı ve bittiği süre içerisinde uygulandıktan sonra ya da gün bitiminde not edilebilmektedir. Not edilen veriler, egzersiz eğitim tasarısına katılım kaydı amacıyla fayda sağlayacaktır (Sylvia vd., 2014: 199-208).

2.7.1.3. Hatırlama Anketleri

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde hatırlama anketleri genelde yaşan süresi ile yedi gün arasındaki süre zarfında değerlendirilmektedir. Uygulanan aktivitelerin türü, frekansı ve harcanan süre dikkate alınmaktadır. 10-20 madde içermektedir. Fiziksel aktivite değerlendirmesi ayrıntılı biçimde uygulanabilmektedir. Kolay hesaplama , egzersizleri sınıflandırarak kısaltma, verilerden total puanı elde etme gibi metotlar bu anketin hesaplama şeklini ortaya koymaktadır (Sylvia vd., 2014: 199-208).

2.7.1.4. Retrospektif Veriler

Fiziksel aktivite hatırlama anketinin en genel versiyonudur. Bir yıl süresi olan özellikli detaylarını kapsamaktadır. Fakat süresi yeteri kadarsa, geçmişte alınan veriler yıllık fiziksel aktiviteyi yeteri kadar göstermektedir (Sylvia vd., 2014: 199-208).

2.7.1.5. Evrensel Anketler

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (IPAQ), Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA), Yakın Fiziksel Aktivite Anketi (RPAQ) ve daha çoğu fiziksel aktivite ve seviyesinin saptandığı ve kullanıldığı ulusal olarak herkes tarafından ulaşılabilir anketleri içerir. Ekonomik ve bedensel ani gösteri gerektirmemeleri önemli kazanımlarındandır (Innerd ve diğerleri, 2015: 691-4).

2.7.2. Objektif Yöntemler

2.7.2.1. Akselerometre (Hareket Sayacı)

Akselerometre, bir eylem algılayıcı çeşididir. Kullanılan ürünler iki veya üç çizgi üzerindeki hareketi kaydeden ve ölçen eylem sayaçlarıdır. Akselerasyon zaman odaklı hız değişimi olarak tarif edilmektedir. Akselerometre zaman ve eylemi bir araya getirmektedir. Bu sebeple fiziksel aktivitenin saptanmasında başvurabileceğiniz güvenilir metotlar içinde kabul edilir (Trost vd., 2014: 48).

2.7.2.2. Pedometre (Adım Sayacı)

Adım sayaçları adım sıklığını değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Hareket sayacına göre şekli ve işlevi basittir. Genellikle yetişkin kişilerin adım sayısını ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Genel olarak olumsuz tarafı ise hafif tempo yürüyüş esnasında adımların düzgün bir şekilde algılanmasındaki eksikliklerdir (Trost vd., 2014: 48).

2.7.2.3. Kalp Atım Sayısı Monitörleri

Bu monitörler fiziksel aktivitenin sıklığı, şiddeti, zamanı ve fiziksel aktivite verileri ile hesaplanan harcanan enerjinin dolaylı ölçümü amacıyla kullanılmaktadır. Kalp atım sayısı monitörleri sonuçları devam süreçlerin hepsinde kişiye ait egzersiz şekli ve enerji kullanımı hakkında bilgi vermektedir (Trost vd., 2014: 48).

2.7.2.4. Aktivite Monitörleri (Metabolik Holter)

Aktivite monitörleri veya metabolik holterler, fiziksel aktivitenin tarafsız değerlendirme modellerinden olan hareket sayacı, adım sayacı ve kalp atım sayısı monitörlerinin birleşmesiyle oluşan donanımlardır. Kişilerin gündelik aktiviteler ile ilgili net verileri not alan tek eksenli akselerometreleridir. Şiddeti, fiziksel aktiviteye harcanan süre, fiziksel aktivite düzeyi, adım ve uzaklık değişkenlerinin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır (Butte ve diğerleri, 2018: 246-56).

2.8. Yaşam Kalitesi

Günümüzde yaşam kalitesinin ölçümü noktasında ilişkin bilimsel niteliği olan çalışmalar genellikle tanımlayıcı ve betimleyicidir (Hickey, Barkey ve McGee, 2005: 971-993). Yaşam kalitesi, mutluluk, ruhsal ve bedensel iyi olma durumu, adaptasyon, erdem ve sağlık kelimeleri ile açıklanabilir (Işık ve Meriç, 2010: 421-434). Yaşam kalitesi kavramı ruhsal ve bedensel iyi olma veya rahatsızlığı olan bireylerin iyileşme

süreçlerinde incelenmesi gereken önemli konulardan biridir. Ama yaşam kalitesi tanımı farklı bireylerin farklı yorumları olabileceğinden dolayı net bir açıklaması yoktur. Yaşam kalitesi bedensel, psikolojik ve toplumsal boyutlarla birlikte iyi olma durumu olarak açıklanabilir (Başaran, Güzel ve Sarpel, 2005: 55-63). Başka bir deyişle yaşam kalitesi kişinin gelecekle ilgili planları, ihtiyaçları ve kendini eksik hissettiğin konularla bağlantılıdır. Kişilerin gereksinimleri, cinsiyet, eğitim durumu, ruhsal ve bedensel iyi olma durumu yaşadığı kültürün kalıbına göre ortaya konulur (Durmaz ve Atamaz, 2006). Yaşam kalitesi kavramı farklı yaklaşımlarla farklı şekilde açıklanabilir. Yaşam kalitesini ileri seviye taşımaya yoğunlaşan yaklaşım varken; ekonomik durumun öncelik listesinin başında olduğu ekonomik yaklaşımda vardır. Sosyolojik olayların incelenmesi toplumsal ve çevresel faktörlerin yaşam kalitesi üzerine olumlu ve olumsuz durumlarını açıklamaktadır. Bu yaklaşıma göre yaşam kalitesinin öznel ve toplumsal faktörlerle olan ilişkisini incelemektedir. Ruhsal açıdan incelendiğinde yüksek yaşam kalitesine ulaşmış bir kişi kendine özgüveni olan, kendi kararlarını alabilen ve her anlamda kendini yeterli hisseden birey olarak açıklanır (Altuntuğ, 2012: 214-222). Bireylerin yaşam kaliteleri açıklanırken çeşitli sembollerle ifade edilmektedir.

Yapılan çalışmalarda yaşam kalitesi sembolleri genelde iki durum şeklinde incelenmiştir.

Objektif Semboller: Bedensel iyi olma hali bu semboller içerisinde yer alır. Bireylerin içinde bulunduğu şartlar ne olursa olsun, koşma, ip atlama, yüzme, bisiklete binme, yürüme gibi aktiviteler ile birlikte günlük rutinleri içerisinde etkinlikleri ve kişisel bakımlarını işlerini yeterli seviyede yapıyor olması ve bireylerin bundan memnun olması önem taşır. Bireylerin mali durumu, yaşam şekilleri, yaşadığı yer ve mekân, aile durumu gibi faktörlerde objektif sembol olarak gösterilebilir (Durmaz ve Atamaz, 2006: 45-49; Tüzün ve Eker, 2003: 13).

Sübjektif Semboller: Bireyin psikolojik olarak iyi olma durumu sübjektif sembollerdendir. Bu semboller yaşam tecrübeleri, ruhsal duruma etkiler, duygusal açıdan iyi olma hali, yaşamdan aldığın haz durumlarını değerlendirerek belirlenir. Psikolojik semboller kişinin hayatını değerlendirmesinde büyük önem taşır (Durmaz ve Atamaz, 2006: 45-49; Tüzün, Eker, 2003: 13).

Yaşam kalitesinde amaç, bireyin bedensel, sosyolojik, ruhsal anlamda memnuniyetinin ne derecede olduğunu belirlemesidir (Dilbaz, 1996). Yaşam kalitesi kavramı tek başına fonksiyonel yatkınlık değildir; beraberinde toplumsal, ruhsal, çeşitli hastalıkların yan etkileri, aile faktörleri, ekonomik bilgi düzeyleri gibi çoğu farklı alanı kapsar (Pınar, 2009). Yaşam kalitesini değerlendirirken kullanılan kriterler; geniş kapsamlı, öznel geçerli, güvenilir ve ergonomik olmalıdır (Hammoudeh, 2009: 123).

2.8. 1. Yaşam Kalitesi Tarihi

Yaşam kalitesi çok eski çağlara dayanmaktadır. Günümüze kadar ulaşan bu kavram yaşam şartları ve sürekli değişen yeniliklerle şekillenerek en güncel halini almıştır. Yaşam kalitesi konusuyla ilgilenenlerden biri de Aristo'dur. Aristo yaşam kalitesini eudamania olarak isimlendirmiş, iyi olma hali ve enerjik bir hayata başlamak olarak adlandırmıştır (Işık, 2004: 22-23). Aristo mutsuzluğu tanımlarken yaşam kalitesine değinmiştir (Mandzuk, 2005: 12-18). Birçok filozofa göre hayatın temel gayesi en üst seviyede, hayatın izin verdiği en iyi vaziyete sahip olmak olarak belirtilmiştir.

Son yüzyılda yaşam kalitesi bileşenlerini ilk araştıranlar Cambell ve arkadaşları, yaşam kalitesi barınma, medeni hali, iş memnuniyeti, mesleği gibi öz yeterlilik gibi kavramlardan oluşan ve yaşam kalitesi farkındalığından oluştuğunu belirtmiştir (Wagner, 2005). 1939-1945 yılları sonrasında gelişen ekonomi, iyileşen yaşam standartlarından dolayı rahat yaşam, memnun olma hali ve ruhsal duruma ilişkin beklentiler artmıştır (Mandzuk, 2005: 12-18).

Bu sürecin devamında likert ve thurstone 1920-1930'lu yıllarda hali hazırda günümüzde kullanılmakta olan Yetkeci Kişilik Ölçeğini literatüre kazandırmışlardır (Yapıcı, 2006). Gereksinimleri zamana ve mekana göre değişmekte olan yaşam kalitesi kavramı, bireyin fiziki ve sosyolojik varoluşunun güvende olması olarak genellenebilir. Toplumun hayata aktif olarak katıldığı süreçlerden oluşmakta olan bu unsur, tüm insanlar için yadsınamaz bir gerçek kabul edilmektedir. Diğer unsur ise; bireyin hayatının tüm anında kişisel gelişim imkânlarına sahip olunma olarak açıklanmaktadır (Oktiler, 2004).

Günümüzde ise Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesi kavramının tanımını açıklamıştır. DSÖ göre yaşam kalitesi kişinin sağlık ve ruhsal durumunu, toplum ve

değer verdiği konular içerisinde algılama şekli olarak tanımlamıştır. Yaşam kalitesini etkileyen faktörler içerisinde beden ve ruh sağlığı, özgür olma, toplumsal ilişkiler, yaşadığı alan faktörleri ve kişinin kendi değer yargıları yer alır (WHOQOL Group 1996: 354-356).

2.8. 2.Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Yaşam kalitesi; devamlı gelişerek değişmesi ve bireyden bireye farklılık göstermesi ve fizyolojik, psikolojik, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik etmenlerden etkilenmesi sebebiyle tanımı yapılması zor bir kavramdır (Pektetin, 1994: 31).

-Yaşam Kalitesini Arttıran Unsurlar

- Gelir düzeyinde güven hissi
- Huzur ve lüks hayat sahip yaşamak
- Hareketli bir hayat sürmek
- Çevre ile kaliteli sosyal ilişki kurmak
- Hobilerle uğraşmak
- Saygı görmek
- Özerk yaşamak
- Gizliliğine saygı duyulmak
- Kendini ifade ediyor olabilmek
- İşlevsel ehliyetli olmak
- Rahat içinde olmak (Savcı, 2006).

-Yaşam Kalitesini Azaltan Unsurlar

- Ana gereksinimlerinin karşılanmak
- Vücut imajının azalması
- Temel ihtiyaçların karşılanmaması
- Sürekli bitkin ve yorgun olmak
- Cinsel işlevlerde azalma
- Geleceğe dair kaygı
- Diğer sağlık problemleri (Savcı, 2006).

2.8. 3. Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi

Yaşam kalitesi değerlendirmesinde ölçüm araçlarının işlevsel, birden fazla boyutu ele alan, nesnel ve herkes tarafından kabul edilmiş geçerliliğe, güvenilirliğe sahip olması gerekmektedir (Cella, 1995: 73-81). Yaşam kalitesi kavramı farklı ölçme araçları aracılığı ile puanlanarak değerlendirilmektedir. Ölçeklerde:

- Bedensel fonksiyon
- Toplumsal fonksiyon
- Bedensel rol fonksiyon
- Duygusal fonksiyon
- Zihinsel fonksiyon
- Sağlamlık (dinçlik) halsizlik, acı
- Genel sağlığın algılanması vb. konuları değerlendirir (Pektekin, 1994: 31).

2.8. 4. Yaşam Kalitesinin Ölçümü

1946'da Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlık kavramını "Sağlık, yalnızca rahatsızlığın ve sakatlığın olmayışı değil, bedensel, mental ve sosyal açıdan tam iyilik halidir" şeklinde tanımlamıştır. Bu durumda halk sağlığının değerlendirilmesinde güncel olarak tercih edilen genel morbidite ve mortalite bakış açısı ve tahmin edilen yaşam boyu "sağlıklılığın" ölçülmesinde tatmin edici bulunmadığı, sağlıklı yaşam ile ilgili çalışmaların gözlem sonuçlarında yaşam kalitesinin ölçülmesinin mecburi yapılması gerektiği söylenmiştir (Fidaner, 1999: 23-41).

Bilimsel yöntemler sonucunda tıbbi tekniklerin olumsuz bir durum olarak tanımlamadığı bir bireyde kendini hasta hissedebilir. Bu gibi durumları engellemek amacıyla DSÖ, yaşam kalitesini belirlemek için ölçekler düzenlenmektedir. DSÖ'nün araştırmalarında, bireyin iyi olma durumunu ölçen ve tarihsel karşılaştırmalara zemin hazırlayan genişletilmiş World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) tasarlanmıştır. Dünyada kapsamlı olarak çeşitli merkezlerde pilot uygulamalar sonucunda, 100 sorudan oluşan WHOQOL-100 ve içinden belirlenen 26 soru ile 30 WHOQOL-BREF belirlenmiştir. WHOQOLBREF sıklıkla kullanıldığı geriatri denilen dönemdir. WHOQOLBREF Türkçe dâhil 20'den fazla dile çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçe diline 27. soru, ulusal kapsam alanı (Alan V) olarak eklenmiştir ve yalnızca akademik çalışmalarda faydalanılmıştır (Fidaner, 1999: 23-41). Çeşitli

gruplara faydalı olmak amacıyla ek modül geliştirme çalışmaları da sürmektedir (Arslantaş, 2006:81-89).

2.9. Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite

Spor aktiviteleri, kalp ve damar rahatsızlığı, şeker hastalığı ve obeziteye yakalanma riskinde %50 oranında düşüş, yüksek tansiyon riskinde %30 oranında düşüş, tansiyon hastalığı olan kişilerde kan basıncının düşmesi, kemik yoğunluğunun artması ve bununla birlikte osteoporozla karşı önlem alma, adaptasyon, ruhsal ve psikolojik olarak iyi olma hali, kuvvetin artması, yaşanan rahatsızlıkların oranında azalma ve hastalıklara karşı direncin artmasına katkı sağlamaktadır (USDHHS, 1996).

Düzenli yapılan fiziksel aktivite bireyleri bedensel ve ruhsal açıdan olumlu yönde etkilediği açıklanmıştır. Ayrıca stresi ve kötü alışkanlıkları azalttığı, kaliteli uyku ve kaliteli yaşamı desteklediği, çoğu hastalığın tedavisinde faydalı olduğu belirtilmektedir (Artal ve Sherman, 1998). Egzersizin, kalp ve damar hastalıkları, kanser gibi kötü hastalıklardan korunmanın ötesinde bütün organizmaya faydaları olduğu açıklanmıştır. Egzersiz çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılan önemli bir faktördür (WHO 2002). Gün içerisinde egzersiz süresinin ortalama 45 dakika uygulanması meme, sindirim ve başka hastalıklara yakalanma riskini azalttığı belirtilmiştir.

USDHHS (1996), Healthy People 2010 da yaptığı çalışmada bireyler için fiziksel aktivitenin hedeflerini şu şekilde açıklamıştır:

- Serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerin oranını % 20'nin altına düşürmek
- Gün içerisinde orta düzeyden az 30 dakika fiziksel aktivite yapan bireylerin oranını arttırmak
- İnsanların haftada en az 3 gün yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik etmek.

2.10. İlgili Alan Literatür Bilgisi

Güldür, Göztepe ve Özkan (2020) yaptığı çalışmada Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya farklı bölümlerdeki okuyan 200 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite

düzeylerini değerlendirmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi, sağlıklı yaşam davranışlarının belirlemek için ise Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları orta düzey olduğunu tespit etmişlerdir.

Amin ve Ozyol (2020) tarafından yapılan çalışma öğrencilerin akademik öz-yeterlik ve yaşam kalitelerinin fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi öğrencileri 18-29 yaş Aralığında 2185 kadın 2493 erkek olmak üzere toplam 2493 kişi dahil edilmiştir. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Akademik Öz-yeterlik Ölçek envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin yaşam kalitesi veri sonuçları ve öz-yeterlik veri sonuçları cinsiyete göre değişiklik gösterdiği fakat akademik öz-yeterlik ve yaşam kalitesi algı durumlarının fiziksel aktiviteye katılma oranına göre değişiklik görülmemiştir.

Lakot (2019), tarafından yapılan ortaokul son sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sınav kaygısı ile fiziksel aktivite ve beden eğitimine yatkınlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışmaya 177 kız, 146 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada, kişisel bilgi formu, Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği, Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Soru Formu envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin beden eğitimi derslerine daha uyumlu olduğu, fiziksel aktiviteye katılımın fazla olduğu ve sınav stresini daha az yaşadıkları saptanmıştır. Fiziksel aktivite seviyesi ile beden eğitimi dersine katılım oranı arasında orta seviyede, pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ortaç (2019) yaptığı çalışmasında üniversitede çalışan personelin serbest zaman etkinliklerinin mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya katılan akademik personellerin yaş grubu 20 ve 40 yaş üstü arasında değişiklik göstermiştir. Araştırmaya çalışan akademik personellerden 253 kadın ve erkek katılmıştır. Araştırmaya katılan bireyler rastgele belirlenmiştir. Veri analizleri değerlendirildiğinde akademik personelin rekreasyon etkinliklerine katılım ilişkisi, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Akademisyenlerin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir.

Demirdağ ve Sarıcı (2019)'un yaptığı çalışma, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 1196 öğrenciyi kapsamaktadır. Araştırmanın amacı, öğrencilerin yükseköğretim yaşam kalitesine yönelik bakış açılarını belirlemektir. Araştırmada Yükseköğretim Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin Yükseköğretim yaşam kalitesine bakış açılarının cinsiyet, program ve sınıf seviyelerine göre farklılık gösterip göstermediğini farklı analizlerden yararlanarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, öğrencilerin yükseköğretim yaşam kalitesi algıları anlamlı farklılık göstermiştir.

Seçer (2019), tarafından yapılan çalışmada Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi öğrencilerinden 725 erkek 1009 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) v Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ) envanterleri uygulanmıştır. Sonuç olarak; erkek öğrencilerin kadın öğrencilerine göre fiziksel aktivite seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ve fiziksel aktivite seviyeleri arasında pozitif anlamda ilişki tespit edilmiştir ve fiziksel aktivite psikolojik dayanıklılığı etkileyen bir faktör olduğu açıklanmıştır.

Kartal ve Baltacı (2018), tarafından yapılan çalışmada, Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek ve aktiviteye etki eden faktörleri araştırmak amaçlanmıştır. Harran Üniversitesinde eğitim gören 10057 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucunda katılan öğrencilerin % 30.4'ü çok aktiftir. Bu oran erkeklerde %41, kadınlarda ise 20.6'dır. Okullar karşılaştırıldığında metabolik(MET) puanı ve çok aktif MET puanları arasındaki fark anlamlıdır. Yüksek ortalamaya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu sahiptir. Aktif olmayan üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite ortamları sağlanmalı ve aktiviteye katılım oranının artması gerektiği düşünülmüştür.

Kılınç (2018)'ın araştırma Adıyaman Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesini kapsamaktadır. Çalışmada hemşirelerin fiziksel aktivite seviyeleri ve yaşam kalitesi arasında farklılıklar olup olmadığı araştırılmıştır. Veriler için 'Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu', 'SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği' envanterleri kullanılmıştır. Hemşirelerin % 48'inin fiziksel aktivite seviyeleri düşük, % 19.9'unun aktivite seviyelerinin normal aralıkta olduğu

belirtilmiştir. Sonuç olarak; fiziksel aktivite yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği, fiziksel aktivite seviyesi yükseldikçe yaşam kalitesi oranında artmıştır.

Uluöz, Yılmaz ve Dinç (2017), yaptıkları araştırmada Çukurova Üniversitesinde bulunan 4 farklı fakültenin 160 akademisyen katılmıştır. Fakülteler 40'ar öğretim elemanı şeklinde gruplara ayrılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; İlahiyat fakültesi ve Eğitim fakültesi grubunun % 57.5'i günlük rutinleri içerisinde fiziksel etkinliklere katılmadığı belirlenirken, Tıp Fakültesi grubunun % 55'i fiziksel aktiviteye dâhil olmadıkları ve diğer Ziraat Fakültesi grubunun % 22'si günlük rutinleri içerisinde fiziksel aktivite uygulamalarına katılmadıkları belirlenmiştir. Araştırmanın başka bir sonucu; günlük hayatlarında aşırı yoğun oldukları ve aktiviteye zaman ayıramadıkları belirtilmiştir. Akademisyenleri fiziksel aktivitelere teşvik etmek ve buna olanak sağlamak onları bedensel ve psikolojik açıdan olumlu etkileyeceğinden ve bununla birlikte alanlarında daha verimli olabileceği düşünülmüştür.

Eriş ve Anıl (2015), tarafından yapılan çalışmaya Düzce Üniversitesinden gönüllü olarak 254 kız ve 275 erkek katılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi seviyelerinin farklı alanlarda incelenmesi amaçlanmıştır. Bu alanlar cinsiyet, ekonomik durumu, yaşam kalitesi seviyeleri, ailelerinin yaşadığı yer, eğitim aldıkları bölüm, topluluğa üye olma durumları, okudukları sınıf açısından değerlendirilmiş ve sınıf düzeyine, ekonomik durumuna ve ailelerin yaşadıkları yere göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi seviyelerini yükseltmek ve aldıkları eğitimleri daha faydalı hale getirmek açısından çalışma önem taşımaktadır.

Tekkanat (2008), yaptığı çalışmada öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmaya 212 kız, 179 erkek toplamda 391 öğrenci gönüllü katılmıştır. Çalışmada yaşam kalitesini ölçmek için Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Kısa Formu(WHOQOL-BREF) ve fiziksel aktivite için Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanteri(IPAQ) kullanılmıştır. Bütün öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiyi cinsiyet, eğitim gördüğü bölüm ve yaşadığı alana göre değişiklik göstermektedir.

Buckworth ve Nigg (2004), tarafından yapılan araştırma; Amerika'da eğitim alan 493 öğrencinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ölçmeyi amaçlamıştır. Yapılan araştırma sonucunda; erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre fiziksel aktivite seviyelerinin anlamlı bir şekilde yüksek bulmuştur. Eşdeğer formda Steptoe ve diğerleri (1997) üniversitede eğitim alan öğrencilere uyguladıkları çalışmada kız öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin daha düşük olduğu belirtilmiştir.

Dowda, Ainsworth, Addy, Saunders ve Riner, (2003) Amerika'da 18-29 yaş aralığındaki bireylerde % 20 erkek, kadınlarda ise %16'sın Youth Risk Behavior Survey'in (YRBS) anlatıldığı doğrultuda fiziksel aktiviteyi uygulamışlardır. Dowda ve arkadaşlarının yaptığı araştırma sonucunda fiziksel aktiviteye erkeklerin bayanlara göre daha fazla katılım sağladığı bilgisini açıklamıştır.

BÖLÜM 3

MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırma Modeli

Çalışma Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi farklı yüksekokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki ve daha fazla değişken ile birlikte değişimi incelemek, bunun yanı sıra değişim derecelerini belirlemek de modelin amaçlarından biridir (Karasar, 2009). Tarama araştırmalarının özelliklerinden biri veri toplamada kullanılan farklı veri toplama araçları ile sorabildiğimiz sorulara verilen yanıtlara dayanmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde eğitim gören farklı yüksekokul öğrencilerinden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde eğitim gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan 150 kişi, Yabancı diller yüksekokulundan 88 kişi ve Zübeyde Hanım Sağlık Yüksekokulundan 76 kişi toplamda 314 kişiden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan anketler 3 bölümden oluşmaktadır. 1. Bölüm öğrencilerin demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. 2. ve 3. bölümde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirleme amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, yaşam kalitesinin belirlenmesinde ise Yaşam Kalitesi (SF36) anket formu kullanılmıştır.

3.3.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ)

Çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi amacıyla Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını Craig vd. (2003) tarafından, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını ise Öztürk (2005) tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu kullanılmıştır. Çıkan veriler

toplumun fiziksel aktiviteye dahil olma olasılığının artacağını ve bu doğrultuda ölçeğin çoğu ülkede çeşitli medeniyetler ve alanlarda yapılabileceğini anımsatmıştır (IPAQ, 2005). Fiziksel aktivite anketi, hafif, orta ve şiddetli düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Oturma süresinde geçen süre diğerlerinden farklı soru olarak dikkate alınmaktadır. Kısa form anket toplam verilerin hesaplanması, yürüme, orta ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekansın hepsini kapsamaktadır (IPAQ, 2006) IPAQ'da bütün etkinliklerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika yapıyor olması dikkate alınmaktadır (Savcı, 2006).

Fiziksel Aktivite Türleri:

Şiddetli fiziksel aktivite: Fiziksel aktiviteye yüksek seviyelerde katılımı açıklamak amacıyla çalışılmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım oranı arttıkça sağlık adına olumlu dönüşleri olduğu bilinmekle birlikte aktiviteden üst düzey verim almak amacıyla kesinleşmiş bir ölçüt yoktur. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi(IPAQ) araştırma ekibi, herhangi net bir ölçüt olmamasından dolayı insanların günde 1 saat orta şiddetin üzerinde fiziksel aktiviteye katılmayı önermektedir (IPAQ, 2005).

USDHHS (1996) tarafından yapılan çalışmada şiddetli fiziksel aktivite için dizemli, tekrarlanması, çok fazla kas grubunun dâhil edildiği ve en yüksek nabız seviyesinin % 70 ve ya üstünde olduğu egzersiz şeklinde açıklanmıştır. Şiddetli fiziksel aktiviteye ağırlık çalışması, yürüme, aerobik, tenis, voleybol veya hızlı bisiklet çevirme örnek gösterilebilir.

Orta Dereceli Fiziksel Aktivite: Günlük yaşam içerisinde insanların fazlaca tercih ettiği haftanın bazı günlerinde ortalama yarım saatlik süreye eşit olarak kabul edilen aktivitedir. Ağır olmayan yük ile birlikte hareket etme, orta seviyede bisiklet kullanma, folklor, zumba, bowling veya ikili tenis maçları normal seviyeli fiziksel aktiviteye örnek gösterilebilir.

Düşük Dereceli Fiziksel Aktivite: Orta dereceli fiziksel aktivitenin altında ve koşulları ve süresi çok net olmayan aktivite türüdür.

IPAQ kısa formu ile bireyin son bir hafta (7gün) içerisinde;

Şiddetli fiziksel aktivite (futbol, basketbol, aerobik, hızlı bisiklet çevirme, ağırlık kaldırma, yük taşıma vb.) süresi (dk).

Orta dereceli fiziksel aktivite (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling, masa tenisi vb.) süresi (dk).

Yürüme ve bir günlük oturma süreleri (dk) sorgulandı.

Şiddetli, orta dereceli aktivite ve yürüme süreleri aşağıdaki hesaplamalarla bazal metabolik hıza karşılık gelen metabolik eşdeğere (8MET) çevrilerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplanmaktadır (Craig vd., 2003). 1 MET vücudun kg başına nerdeyse 3.5 ml oksijen tüketimine eş değerdir. 1 MET, okuma yaparken, telefon görüşmeleri veya oturur pozisyonda vücut aracılığıyla harekete geçirilen enerjidir. Vücut egzersiz esnasında çok çalıştığı müddetçe, MET seviyesin de buna bağlı olarak artış görülür. IPAQ Short-Formun hesaplamaları gerçekleştirilirken dakika, gün ve MET seviyesi çarpılarak 'MET-dakika/hafta' şeklinde olan sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Savcı, 2006). IPAQ kontrolleri aşağıda belirtilen tabloda ki gibidir.

Tablo 3.1. IPAQ Verilerinin Analizi İçin Kullanılan Değerler

Yürüme	3.3 MET
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	4.0 MET
Şiddetli Fiziksel Aktivite	8.0 MET
Oturma	1.5 MET

Örnek verecek olursak haftada 3 gün 30 dk. Yürüyüş yapan biri, yürüme MET-dk/hafta skoru; $3.3 \times 30 \times 3 = 297$ MET-dk/ hafta şeklinde belirlenmektedir. Buda her zaman skorlamayla beraber, kazanılan kategorisel sayısal verilerle, kategorisel skorlama gerçekleştirilmektedir (Öztürk, 2005).

Bireyin bilgileri dâhilinde gerçekleştirilmiş MET hesap yapma formülüne göre, fiziksel aktivitenin yoğunluğu ve şiddeti dikkate alınarak denekler düşük, orta ve yüksek egzersiz yapanlar şeklinde gruplandırılmaktadır (Cengiz, 2007).

- Yürüme puanı (MET-dk/hf) = $3.3 \times$ yürüme süresi \times yürüme günü
- Orta şiddetli aktivite puanı (MET-dk/hf) = $4.0 \times$ orta şiddetli aktivite süresi \times orta şiddetli aktivite günü
- Şiddetli aktivite puanı (MET-dk/hf) = $8.0 \times$ şiddetli aktivite süresi \times şiddetli aktivite günü
- Toplam Fiziksel Aktivite puanı (MET-dk/hf) = Yürüme + Orta şiddetli aktivite + Şiddetli aktivite skorları.

Bu puanlamanın ve belirleme sonucunda toplam puanları ile kategorik anlamda da sınıflama yapılmaktadır. Sınıflandırma da üç aktivite seviyesi vardır.

Fiziksel Aktivite Anketinin Kategorik Sınıflandırılması:

- İnaktif (Düşük) Düzey 600 MET-dk/haftanın altı.
- Minimal Aktif (Orta Şiddetli) Düzey: 600-3000 MET-dk/hafta arası
- Çok Aktif (Yüksek Şiddetli) Düzey: 3000 MET-dk/hafta üstü (Öztürk, 2005).

IPAQ Oturma Sorusu:

IPAQ oturma sorusu ek bir belirleyicidir. Fiziksel aktivitenin puanlamasında kullanılmaz. Oturma verisi merkezi eğilim ölçümleri ile raporlanmaktadır. Oturma sorusu üzerinde çok az veri bulunmakla beraber herhangi bir sınıflandırma yapılmamıştır (Öztürk, 2005). Oturma puanı farklı değerlendirmektedir.

3.3.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF36)

Çalışmada öğrencilerin yaşam kalitesini belirlemek amacıyla Ware (1992) de geliştirdikleri, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Koçyiğit, Aydemir, Ölmez, (1999) yaptığı SF 36 anket formu kullanılmıştır. Alt boyutlar sağlığı 0-100 puan arasında değerlendirmektedir. 0 puan sağlığın kötü olduğunu, 100 puan ise sağlığın iyi olduğunu göstermektedir. SF-36 ölçeği 8 alt boyut, 36 maddeden oluşmaktadır.

Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında alt ölçeklerin Cronbach alfa değerleri 0.73-0.76 arasında bulunmuştur (Aras, 2006; Aksoy, 1993; Dumronggittigule, Limsrichamrern ve Sirivatan, 2011; Özarslan 2013). Bu çalışmada SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Cronbach alfa değerleri toplam ölçek için 0.861, alt boyutlarından fiziksel fonksiyon için 0.781, fiziksel rol için 0.917, ağrı için 0.916, genel sağlık algısı için 0.803, yaşamsallık için 0.832, sosyal fonksiyon için 0.868, mental rol için 0.912 ve mental sağlık için 0.791 olarak bulundu.

Tablo 3.2. SF 36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Değerlendirme Yönergesi

SF36 Değerlendirmesi	En Düşük Puan	Olası Ham Puan
Fiziksel Fonksiyon (3a+3b+3c+3d+3e+3f+3g+3h+3i+3j)	10	20
Fiziksel Rol (4a+4b+4c+4d)	4	4
Ağrı (7+8)	2	10
Genel Sağlık Algısı (1+11a+11b+11c+11d)	5	20
Yaşamsallık (9a+9e+9g+9i)	4	20
Sosyal Fonksiyon (6+10)	2	8
Mental Rol (5a+5b+5c)	3	3
Mental Sağlık (9b+9c+9d+9f+9h)	5	25

Kaynak: Aras, 2006; Aksoy, 1993; Dumronggittigul vd., 2011; Özarslan 2013)

3.4. Veri Analizi

Araştırma sonucunda verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 paket programında hesaplanmıştır. Yaş, cinsiyet, bölüm değişkenlerinin yüzde analizleri yapılmış, cinsiyet grupları arasındaki farklılığın belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi, bölümler arasındaki farklılığın belirlenmesinde tek yönlü varyans analizi, çoklu karşılaştırma analizde ise Tukey testi kullanılmıştır. Bölümlerin ve cinsiyet gruplarının fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde person korelasyon analizi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR

4.1. Bulgular

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik değişkenlerden bölümlerinin yüzdelik dağılımları

Kategorik Gruplar	N	%
BESYO	150	47,8
Yabancı Diller YO	88	28
Sağlık Bilimleri YO	76	24,2
Total	314	100

*BESYO: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, YO: Meslek Yüksekokulu

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların %47,8'lik kısmı beden eğitimi ve spor yüksekokulu, %28'lik kısmı yabancı diller meslek yüksekokulu ve %24,2'lik kısmı ise sağlık bilimleri meslek yüksekokulu öğrencisi olarak görülmektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların demografik değişkenlerden yaş aralıklarının yüzdelik dağılımları

Kategorik Gruplar	N	%
17-20 yaş	94	29,9
21-25 yaş	169	53,8
26-30 yaş	47	15
31-35 yaş	4	1,3
Total	314	100

Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların çoğunluğu 17-20 ve 21-25 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların demografik değişkenlerden cinsiyetlerinin yüzdelik dağılımları

Kategorik Gruplar	N	%
Erkek	123	39,2
Kadın	191	60,8
Total	314	100

Tablo 4.3 incelendiğinde kadın katılımcıların %60,8 erkek katılımcıların oranının %39,2 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Katılımcıların cinsiyet değişkeni üzerinden Fiziksel Aktivite Düzey puanlarının karşılaştırıldığı t-testi

Ölçek ve Alt Boyutları	Grup	N	\bar{x}	S	sd	T	P
Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD)	Erkek	123	2965,80	2347,94	309	3,672	0,00*
	Kadın	188	2127,06	1677,41			

*p<0,05

Tablo 4.4 incelendiğinde fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkeni üzerinden karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu, farkın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir. Yaşam kalitesinin cinsiyet değişkeni üzerinden karşılaştırılmasında fark olmamasına rağmen erkeklerin ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Katılımcıların bölüm değişkeni üzerinden Fiziksel Aktivite Düzeylerinin (FAD) tanımlayıcı istatistikleri

Bölüm	Ölçek	N	\bar{x}	S	Min.	Max.
BESYO	Şiddetli Fiziksel Aktivite-MET	149	904,70	1208,08	0	5760
	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite-MET	150	464,80	722,99	0	5040
	Yürüme- MET	149	1445,66	1137,67	0	4158
	Oturma- MET	150	532,58	417,12	0	3603
	Fiziksel Aktivite Düzeyleri (MET-dk/hafta)	148	2802,38	2077,83	0	11412
Yabancı Diller YO	Şiddetli Fiziksel Aktivite-MET	87	737,47	1115,43	0	4800
	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite-MET	88	510,00	613,06	0	3360
	Yürüme- MET	88	1401,19	795,62	0	3696
	Oturma- MET	88	285,34	355,63	0	900
	Fiziksel Aktivite Düzeyleri (MET-dk/hafta)	87	2658,29	1898,50	0	9012
Sağlık Bilimleri YO	Şiddetli Fiziksel Aktivite-MET	76	236,47	672,74	0	4800
	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite-MET	76	201,84	592,92	0	3360
	Yürüme- MET	76	1122,97	948,61	0	4158
	Oturma- MET	76	380,13	306,70	0	1080
	Fiziksel Aktivite Düzeyleri (MET-dk/hafta)	76	1561,29	1729,18	0	10932

*MET: Metabolik Eşik Değeri

Tablo 4.5 incelendiğinde katılımcılardan BESYO öğrencilerinin genel olarak fiziksel aktivite düzeyleri 2802,38 MET-dk/hafta olduğu, Yabancı Diller YO öğrencilerinin 2658,29 MET-dk/hafta olduğu, Sağlık Bilimleri YO öğrencilerinin 1561,29 MET-dk/hafta görülmektedir.

Tablo 4.6. Katılımcıların bölüm değişkeni üzerinden Fiziksel Aktivite Düzey puanlarının karşılaştırıldığı ANOVA testi

Değişken	Bölüm	N	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	P	Post Hoc (Tukey)
Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD)	1-BESYO	148	2802,38	Gruplar Arası	82152916,87	2	41076458,44			
	2-Yabancı Diller YO	87	2658,29	Gruplar İçi	1168881100,26	308	3795068,51	10,82	0,00*	*1-3 *2-3
	3-Sağlık Bilimleri YO	76	1561,29	Toplam	1251034017,13	310				

*p<0,05

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin bölüm değişkeni üzerinden karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir(p<0,00). Bu farklılığın hangi grupların arasında olduğu çoklu karşılaştırma analizi (tukey) ile yapılmıştır. Fiziksel aktivite düzey puanlarına bakıldığında BESYO ve yabancı diller YO öğrencilerinin, sağlık bilimleri YO öğrencilerinden daha yüksek seviyede fiziksel aktivite seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Katılımcıların cinsiyet değişkeni üzerinden Yaşam Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı t-testi

Ölçek ve Alt Boyutları	Grup	N	\bar{x}	S	sd	t	P
Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF36)	Erkek	123	94,71	8,93	312	0,887	0,38
	Kadın	191	93,80	8,78			

Tablo 4.7 incelendiğinde yaşam kalitesinin cinsiyet değişkeni üzerinden karşılaştırılmasında fark olmamasına rağmen erkeklerin ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Katılımcıların bölüm değişkeni üzerinden Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-36) ile alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri

Bölüm	Ölçek	N	\bar{x}	S	Min.	Max.
BESYO	Yaşam Kalitesi Ölçeği Genel Puanı	150	92,49	8,84	65	124
Yabancı Diller YO	Yaşam Kalitesi Ölçeği Genel Puanı	88	97,47	9,64	77	118
Sağlık Bilimleri YO	Yaşam Kalitesi Ölçeği Genel Puanı	76	93,61	6,64	73	108

Tablo 4.8 incelendiğinde katılımcıların yaşam kalitesi ölçek puanlarında BESYO öğrencilerinin 92,49 puan, Yabancı Diller YO öğrencilerinin 97,47 puan, Sağlık Bilimleri YO öğrencilerinin 93,61 puan aldıkları, öğrencilerin genel olarak yüksek düzeyde yaşam kalite standartlarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4.9. Katılımcıların bölüm değişkeni üzerinden yaşam kalitesi ölçek puanlarının karşılaştırıldığı ANOVA testi

Değişken	Bölüm	N	\bar{x}	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	P	Post Hoc (Tukey)
Yaşam Kalitesi (SF36) Ölçeği	1-BESYO	150	92,49	Gruplar Arası	1401,81	2	700,90	9,47	0,00*	1-2* *2-3
	2-Yabancı Diller YO	88	97,47		Gruplar İçi	23029,55	311			
	3-Sağlık Bilimleri YO	76	93,61	Toplam		24431,35	313			

*p<0,0

Tablo 4.9 incelendiğinde katılımcıların Yaşam kalitesinin bölüm değişkeni üzerinden karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,00). Bu farklılığın hangi grupların arasında olduğu çoklu karşılaştırma analizi (tukey) ile yapılmıştır. Katılımcıların yaşam kalite ölçeği puanları üzerinden bakıldığında yabancı diller YO öğrencilerinin hem BESYO hem de sağlık bilimleri YO öğrencilerinden daha yüksek seviyede yaşam kalitesine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Katılımcıların bölüm değişkenine göre FAD ile Yaşam Kalitesi Ölçeği puanı ve alt boyutlarının karşılıklı ilişkileri

Bölüm	Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutları	Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD)		
		n	r	P
BESYO	Yaşam Kalitesi (SF36) Ölçeği	148	-0,09	0,26
	1. Fiziksel Fonksiyon Alt Boyutu	148	0,01	0,93
	2. Fiziksel Rol Alt Boyutu	148	-0,05	0,54
	3. Ağrı Alt Boyutu	148	0,07	0,37
	4. Genel Sağlık Algısı Alt Boyutu	148	-0,06	0,45
	5. Yaşamsallık Alt Boyutu	148	-0,16	0,06
	6. Sosyal Fonksiyon Alt Boyutu	148	0,07	0,38
	7. Mental Rol Alt Boyutu	148	0,06	0,45
	8. Mental Sağlık Alt Boyutu	148	-0,13	0,11
Yabancı Diller MYO	Yaşam Kalitesi (SF36) Ölçeği	87	-0,28	0,01*
	1. Fiziksel Fonksiyon Alt Boyutu	87	0,10	0,38
	2. Fiziksel Rol Alt Boyutu	87	0,01	0,97
	3. Ağrı Alt Boyutu	87	-0,30	0,01*
	4. Genel Sağlık Algısı Alt Boyutu	87	-0,13	0,22
	5. Yaşamsallık Alt Boyutu	87	-0,33	0,00*
	6. Sosyal Fonksiyon Alt Boyutu	87	-0,14	0,20
	7. Mental Rol Alt Boyutu	87	-0,03	0,82
	8. Mental Sağlık Alt Boyutu	87	-0,23	0,04*
Sağlık Bilimleri MYO	Yaşam Kalitesi (SF36) Ölçeği	76	-0,07	0,55
	1. Fiziksel Fonksiyon Alt Boyutu	76	0,02	0,84
	2. Fiziksel Rol Alt Boyutu	76	0,02	0,89
	3. Ağrı Alt Boyutu	76	-0,05	0,66
	4. Genel Sağlık Algısı Alt Boyutu	76	-0,08	0,48
	5. Yaşamsallık Alt Boyutu	76	-0,13	0,25
	6. Sosyal Fonksiyon Alt Boyutu	76	0,02	0,85
	7. Mental Rol Alt Boyutu	76	-0,04	0,72
	8. Mental Sağlık Alt Boyutu	76	0,00	1,00

*p<0,05

Tablo 4.10 katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi ölçeği puanının ve alt boyutlarının bölüm değişkenine göre karşılıklı ilişkileri incelendiğinde Yabancı diller YO öğrencilerinin değerleri incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi ölçeği genel puanı arasında ($r=-0,28;0,01$), ağrı alt boyutu ile ($r=-0,30;0,01$), yaşamsallık alt boyutu ile ($r=-0,33;0,00$) ve mental sağlık alt boyutu ile arasında ($r=-0,23;0,04$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. BESYO ve sağlık bilimleri YO öğrencilerinin karşılıklı ilişkileri incelendiğinde ise fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 4.11. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre FAD ile Yaşam Kalitesi Ölçeği puanı ve alt boyutlarının karşılıklı ilişkileri

Cinsiyet	Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutları	Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD)		
		n	r	P
Erkek	Yaşam Kalitesi (SF36) Ölçeği	123	-0,17	0,05
	1. Fiziksel Fonksiyon Alt Boyutu	123	0,14	0,13
	2. Fiziksel Rol Alt Boyutu	123	0,01	0,88
	3. Ağrı Alt Boyutu	123	-0,12	0,19
	4. Genel Sağlık Algısı Alt Boyutu	123	-0,10	0,26
	5. Yaşamsallık Alt Boyutu	123	-0,21	0,02*
	6. Sosyal Fonksiyon Alt Boyutu	123	0,06	0,53
	7. Mental Rol Alt Boyutu	123	-0,02	0,82
	8. Mental Sağlık Alt Boyutu	123	-0,21	0,02*
Kadın	Yaşam Kalitesi (SF36) Ölçeği	188	-0,13	0,08
	1. Fiziksel Fonksiyon Alt Boyutu	188	-0,11	0,14
	2. Fiziksel Rol Alt Boyutu	188	-0,10	0,17
	3. Ağrı Alt Boyutu	188	0,07	0,38
	4. Genel Sağlık Algısı Alt Boyutu	188	-0,07	0,33
	5. Yaşamsallık Alt Boyutu	188	-0,11	0,14
	6. Sosyal Fonksiyon Alt Boyutu	188	-0,02	0,84
	7. Mental Rol Alt Boyutu	188	-0,04	0,60
	8. Mental Sağlık Alt Boyutu	188	-0,04	0,62

*p<0,05

Tablo 4.11 katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi ölçeği puanı ve alt boyutlarının karşılıklı ilişkilerini göstermektedir. Erkek katılımcıların değerleri incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi ölçeği yaşamsallık alt boyutu ile ($r=-0,21;0,02$) ve mental sağlık alt boyutu ile arasında ($r=-0,21;0,02$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadın katılımcıların karşılıklı ilişkileri incelendiğinde ise fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi ölçeği puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 4.12. Katılımcıların FAD ile Yaşam Kalitesi Ölçeği puanı ve alt boyutlarının karşılıklı ilişkileri

Yaşam Kalitesi Ölçeği	Fiziksel Aktivite Düzeyi (FAD)		
	N	r	P
Yaşam Kalitesi (SF36) Ölçeği Genel Puanı	311	-0,14	0,02*

*p<0,05

Tablo 4.12 tüm katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi ölçeği puanı ve alt boyutlarının karşılıklı ilişkilerini göstermektedir. Tablo incelendiğinde ise katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi ölçeği genel puanı arasında ($r=-0,14;0,02$), yaşamsallık alt boyutu ile arasında ($r=-0,16;0,00$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.



BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma ve Sonuçlar

Yapılan çalışmaya beden eğitimi ve spor yüksekokulundan 150, yabancı diller yüksekokulundan 88, sağlık bilimleri yüksekokulundan ise 76 kişi toplamda ise 314 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlerden yaş aralıklarının yüzdelik dağılımları incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun 21-25 yaş aralığı ve altında %83,7, 26-30 yaş aralığında ve üstünde %16,3 olduğu görülmektedir. Katılımcıların demografik değişkenlerden cinsiyetlerinin yüzdelik dağılımlarına bakıldığında kadın katılımcıların, %60,8, erkek katılımcıların ise %39,2 olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu, farkın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun oluşmasında erkeklerin toplumsal olarak daha rahat hareket etme imkanlarının olması, kendini gerçekleştirme ve beğenilme arzusunun etkisi olduğu düşünülmektedir.

Salgın (2020) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunduğunu, farkın erkekler lehine olduğunu belirtmiştir. Bozdağ (2019) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyi karşılaştırmasında anlamlı fark oluştuğunu, farkın erkekler lehine olduğunu belirtmiştir. Aydemir (2019) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeylerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu, farkın erkekler lehine olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada Keskin (2019) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeylerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu, farkın erkekler lehine olduğunu belirtmiştir. Ölçülü, Vatansever, Özcan, Çelik ve Paktaş (2015) kadınların fiziksel aktivite seviyelerinin erkeklere göre daha düşük olmasını, kadınların toplum içinde sosyal anlamda erkeklerden daha sert bir şekilde görünmesine ve bununda fiziksel aktiviteye daha az zaman ayırmamalarına sebep olduğunu belirtmişlerdir. Literatürdeki çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir.

Yapılan çalışmada BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri 2802,38 MET-dk/hafta, Yabancı Diller YO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri 2658,29 MET-dk/hafta, Sağlık Bilimler YO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ise

1561,29 MET-dk/hafta olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göz önünde tutulduğunda minimal aktif düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları düşünölebilmektedir. Yapılan çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde bölümler arasında anlamlı bir farklılık olduğu, BESYO ve yabancı diller YO öğrencilerinin, sağlık bilimleri YO öğrencilerinden daha yüksek seviyede fiziksel aktivite seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu durumun oluşmasında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bölümleri gereği ve genelde sporcu geçmişı olan veya halen spor yapan bireylerden oluşması sonucunda ortaya çıktığı düşünölmektedir. Yabancı dillerde okuyan öğrencilerin ise uygulamalı derslerinin az olması sonucu sportif faaliyetlere sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilere oranla daha çok vakit ayırmasından kaynaklandığı düşünölmektedir.

Salgın (2020) yaptığı çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin Eğitim Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha iyi olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada Çulha ve diğerleri (2020) yaptığı çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin 1388.04 MET-dk/hafta olduğunu belirtmiştir. Arslan (2019) yaptığı çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin 1748,2 MET-dk/hafta olduğunu belirtmiştir. Bozdağ (2019) yaptığı çalışmada beden eğitimi ve diğer fakültelerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın Besyo öğrencileri lehine olduğunu belirtmiştir. Koç (2018) yaptığı çalışmada beden eğitimi ve diğer fakültelerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın Besyo öğrencileri lehine olduğunu belirtmiştir. Literatür bulgularımızı destekler niteliktedir.

Yapılan çalışmada yaşama kalitesi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında anlamlı fark olmamasına rağmen erkeklerin yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Koç (2020) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi karşılaştırmasında fark olmadığını belirtmiştir. Altay (2019) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi karşılaştırmasında fark olmadığını belirtmiştir. Önal, Yılmaz, Kaldırmacı ve Ağduman (2017) yaşam kalitesi ve alt boyutlarını cinsiyet değişkeni açısından ele aldığıında ruhsal, sosyal ve evrensel alan alt boyutlarında erkeklerin lehine anlamlı bir fark bulunduğunu, bedensel alt boyutunda bir farkın olmadığını belirtmiştir.

Başka bir çalışmada Yıldırım (2015) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu farkın erkekler lehine olduğunu belirtmiştir. Vural (2010) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkinine göre yaşam kalitesi karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu, farkın erkekler lehine olduğunu belirtmiştir. Tekkanat (2008) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkinine göre yaşam kalitesi karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu, farkın erkekler lehine olduğunu belirtmiştir. Literatürdeki sonuçlar bulgularımızı destekler niteliktedir. Toplumda yaşam kalitesi düzeyinin yükseltilmesinde kadınların ruhsal alanlarını destekleyecek faaliyetlerin kadınların yaşamlarında olumlu etkiler yaratabilecek etmenler oluğu düşünülmektedir (Okyay, Atasoylu, Önde, Dereboy ve Beşer, 2012: 178-188).

Yapılan çalışmada yaşam kalitesinin puanlarının BESYO öğrencilerinin 92,49, Yabancı Diller YO öğrencilerinin 97,47, Sağlık Bilimler YO öğrencilerinin 93,61 puan olduğu tespit edilmiştir. Yaşam Kalitesi puanlarının gruplar arası karşılaştırmasında anlamlı fark olduğu, bu farklılığın ise yabancı diller Yabancı diller yüksekokulun öğrencilerinin lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu fark yabancı dillerde okuyan öğrencilerin dil öğrenimi gereği yurt dışı gezilerde bulunmaları, yoğun geçen eğitim sürecinde ve stres azalması etkili olduğundan yaşam kalite oranları yüksek çıkmış olduğu düşünülmektedir.

Yıldırım (2015) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri alanlara göre yaşam kalitesi karşılaştırmasında anlamlı fark olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada Dağ (2019) yaptığı çalışmada spor yapan ve spor yapmayanların yaşam kalitesini karşılaştırmasında anlamlı fark olduğunu farkın spor yapanlar lehine olduğunu belirtmiştir.

Tekkanat (2008) yaptığı çalışmada başka alanlarda (Sınıf, Okul öncesi, Türkçe, Sosyal Bilgiler ve Fen Bilgisi Öğretmenliği) okuyanların yaşam kalitesi, bedensel alan ve çevresel alan bakımından fiziksel aktivitenin dikkat çekici düzeyde baskın olduğu görülmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğindeyse yaşam kalitesinin yalnızca bedensel alanında ki fiziksel aktivite düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark dikkat çekmektedir. BESYO ile farklı bölümlerde eğitim görenler arasında oluşan fark BESYO'da eğitim gören bireylerin diğer eğitim alanlarında okuyanlara oranla aile, okul ve arkadaş grubundaki bireylerle fazla etkileşimde olması, baskı altına girmemeleri, özgüven ve kontrollü hayat tarzıyla alakalı olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmada bölüm değişkenine göre FAD ile Yaşam Kalitesi Ölçeği puanının ve alt boyutlarının karşılıklı ilişkileri incelendiğinde, yabancı diller YO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi ölçeği genel puanı arasında ($r=-0,28;0,01$), ağrı alt boyutu ile ($r=-0,30;0,01$), yaşamsallık alt boyutu ile ($r=-0,33;0,00$) ve mental sağlık alt boyutu ile arasında ($r=-0,23;0,04$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yabancı diller YO öğrencilerinin puanlarında negatif yönde ilişki tespit edilmesinde bu öğrencilerin hem bölümlerinde bulunan derslerinden dolayı oluşan yorgunluklarının hem de fiziksel aktivite düzeylerinin de düşük düzeyde olmasının etkisi olduğu, aynı zamanda ağrı, yaşamsallık ve mental sağlık alt boyutlarında ortaya çıkan negatif ilişkinin de fiziksel aktivite düzeylerindeki düşüklüğün sonucu olarak oluştuğu düşünülmektedir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek düzeye çıktığında egzersiz seviyelerinde artış meydana geleceğinden yaşam kalitesi ve ağrı, yaşamsallık, mental sağlık alt boyutlarında da pozitif yönlü ilişkiler tespit edileceği düşünülmektedir. BESYO ve sağlık bilimleri YO öğrencilerinin karşılıklı ilişkileri incelendiğinde ise fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Yapılan çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre FAD ile Yaşam Kalitesi Ölçeği puanlarının karşılıklı ilişkilerine bakıldığında ise erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi ölçeği yaşamsallık alt boyutu ile ($r=-0,21;0,02$) ve mental sağlık alt boyutu ile arasında ($r=-0,21;0,02$) negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup, erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olmasından, yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen fiziksel fonksiyonel durumlarının da fiziksel aktivite düzeyinden etkilenmesi, yaşam kalitesi ölçeği puanı ve alt boyutlarında negatif ilişki oluşmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek düzeylere gelmesi ile birlikte fonksiyonel durumları daha iyi seviyede olacağından fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin pozitif yönde eğilim göstereceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada FAD ile Yaşam Kalitesi Ölçeği puanı ve alt boyutlarının karşılıklı ilişkileri incelendiğinde, tüm katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi ölçeği genel puanı arasında ($r=-0,14;0,02$), yaşamsallık alt boyutu ile arasında ($r=-0,16;0,00$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durumun oluşmasında katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinde düşük seviyede olmaları, bu durumda yaşam kalitesi ve standartlarında negatif anlamda ilişkinin oluşmasında etkili olduğu

düşünülmektedir. Katılımcıların fiziksel aktivite seviyelerinde yüksek seviyeye ulaştıklarında yaşam kaliteleri de aynı anlamda yükselecek ve pozitif anlamda ilişkilerin oluşacağı düşünülmektedir.

Pirinççi, Cihan ve Yıldırım (2020) yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin artışı ile yaşam kalitesinin alt parametreleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada Ölçülü, Vatansever, Özcan, Çelik ve Paktaş (2015) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi alt boyutları arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Pedišić, Rakovac, Titze, Jurakıć ve Oja (2014) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Akman ve diğerleri (2013) fiziksel aktivite düzeylerinin, yaşam kalitesine ve bazı sinirsel aktiviteler üzerine etkisini inceledikleri çalışmalarında, bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri ile yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen sinirsel aktiviteler (depresyon, anksiyete vb) arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit etmişlerdir.

Özüdoğru (2013), yaptığı çalışmada fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada Vural, Eler ve Atalay (2010) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda fiziksel aktivite düzeylerine göre yaşam kalitesi puanları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). Blacklock ve Rhodes, (2007) yaptığı çalışmada, fiziksel aktivitesi ile yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmiştir. Elavsky ve arkadaşları (2005) tarafından da uzun dönemli çalışmalarının sonucunda fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerine olumlu bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; fiziksel aktivite düşüklüğünün yaşam kalitesini özellikle ağrı, mental sağlık ve yaşamsallık gibi yönlerden etkilediği görülmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeylerinde meydana gelen artış ile birlikte yaşam kalitesini önemli ölçüde etkili olan fiziksel ve sosyal fonksiyon özelliklerinde de artış olacağından kişilerin yaşam kalitesinin yükseleceği, beraberinde fiziksel aktivite ile pozitif anlamda ilişkiler tespit edileceği düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

- Yapılan bütün çalışmalar incelendiğinde üniversite okuyan öğrencilerin yaşam kalitelerini arttırmak için spora yönlendirilmesi, teşvik için imkânlar sağlanması gerekmektedir.
- Kadın ve erkek öğrencilerinin yaşam kalitesini artırmak adı altında fiziksel aktiviteler kadar biyolojik ve sosyolojik çevreler, etkili olabilecek psikolojik durumlarda araştırılmalıdır.
- Yaşam kalitesinin artırılmasında etkili olan fiziksel aktivitenin sadece bedensel faydalarından bahsetmiştik oysaki bu konuda etkili olabilecek birçok farklı etkenin mevcudiyeti düşünülmelidir, literatürde de bu yönde çok az çalışma olduğundan bu konuyla ilgili geniş çaplı araştırmaların yapılması gerektiği önemle vurgulanmaktadır.
- Yaşam kalitesi, yaşamsallık ve mental sağlık düzeyi üzerinde olumlu etkileri olduğu için fiziksel aktivite düzeyini ve egzersiz seviyelerini artırarak günlük yaşantımızda spora devam etmeliyiz.
- Üniversite okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri düşük tespit edildiği için, yaşam kalite ve standartlarında olumsuzluklar meydana gelmiştir. Yaşam kalite ve standartlarının, özgüvenlerinin, derslerdeki başarılarının artması için mutlaka günlük fiziksel aktivitelerini arttırmaları gerekmektedir.
- Kadın ve erkek öğrencilerin mental sağlıkları vurgulanmalı ve günlük fiziksel aktivitenin bunun üzerindeki olumlu etkileri anlatılarak egzersiz yapmaya yönlendirilmeli gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksoy, G. (1993). "Transplantasyon Hemşireliği", Hemşirelik Bülteni; Cilt:1, Sayı:4.
- Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Klasmat matbaacılık. Ankara
- Aldınç, H., Aytar, B., Demetçi, E. M., Seçen, E. A., Şahin, A., Yılmaz, H. (2004). Ankara İlinde Seçilen Birinci Basamak Sağlık Kuruluşlarına Başvuran 18 Yaş ve Üzeri Kişilerin Medikososyal Özelliklerine göre Yaşam Kalitelerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.D. http://www.sabem.saglik.gov.tr/Akademik_Metinler/goto.aspx?id=2614 (15.04.2007).
- Altay, O. (2019). Rekreatif Amaçlı Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erciyes Üniversitesi. Kayseri.
- Altuntuğ, K. ve Ege, E. (2012). Doğum sonu yaşam kalitesi ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 15, 214-222.
- Aras, G. (2006). Karaciğer Transplantasyonunda Hastaların ve Ailelerin Sorunları, Gereksinimleri ve Bakıma Katılım Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Arıkan İ, Metintaş Ş, Kalyoncu C. Genç (2008). Erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki metot karşılaştırması. Osmangazi Tıp Dergisi, 30: 1-19.
- Arslan, M. (2019). Fizyoterapistlerin Egzersiz Yarar/Engel Algısı, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.
- Arslantaş, D., Metintaş, S., Ünsal, A. ve Koyuncu, C. (2006). Eskişehir Mahmudiye ilçesi yaşlılarında yaşam kalitesi. Osmangazi Tıp Dergisi, 28(2), 81-89
- Artal, M., Sherman, C. (1998). Exercise Against Depression. The Physician and Sports Medicine, 26(10): 57-61.

- Avcı, K., Pala, K. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 30(2): 81-85
- Aydemir, İ. (2019). Farklı alanlarda öğrenim gören lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Aydın, Z.D. (2006). Toplum ve Birey İçin Sağlıklı Yaşlanma, Yaşam Biçiminin Rolü. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 13(4), 43-48
- Baltacı, G. (2008). Çocuk ve Spor. Klasmat Matbaacılık, Ankara
- Başaran, S., Güzel, R. ve Sarpel, T. (2005). Yaşam kalitesi ve sağlık sonuçlarını değerlendirme ölçütleri [Quality of life and health outcome assessment questionnaires]. *Romatizma [Acta Rheumatologica Turcica]*, 20, 55-63.
- Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Ankara: Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, 722.
- Blacklock, R., Rhodes, R., & SG., B. (2007). Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. *Journal of Physical Activity and Health* (4), 138-152.
- Blair, S. N. (2003). Physical Activity, Epidemology, Public Health and the American Collage of Sport Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 35(9): 1463-65
- Bozdağ B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi. Ankara
- Bozlar, V. (2016). “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Beden Kitle İndeksi ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” T. C. Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kars.
- Branca, F., Nıkogosian, H., Lobstein, T. (2007). The challenge of obesity in the who european region and the strategies for response. *Who Europe*. Denmark.

- Brown, D. W., Balluz L. S, Heath, G. W. (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Prev Med.*,37: 520–8.
- Brown, D. W., Balluz L. S, Heath, G. W. (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Prev Med.*,37: 520–8.
- Buckworth, J. ve Nigg, C. (2004). Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health.* 53(1): 28-34
- Burton, N.W. ve Turrell, G.(2000). Occupation, hours worked, and leisure time physical acitivity, *Prev. Med.*, 31, 673-681.
- Butte NF, Watson KB, Ridley K, Zakeri IF, McMurray RG, Pfeiffer KA, et al. (2018) A Youth Compendium of Physical Activities: Activity Codes and Metabolic Intensities. *Med Sci Sports Exerc.*;50(2):246–56
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.*;100(2):126–31
- Cella, D. F. (1995). Measuring quality of life in palliative care. In *Seminars in oncology* (Vol. 22, No. 2 Suppl 3, pp. 73-81).
- Cengiz, C. (2007) Physical Activity and Exercise Stages of Change Levels of Middle East Technical University students., *Uzmanlık Tezi*, Department of Physical Education and Sports, Middle East Technical University, Ankara.72s
- Cerin, E., & Leslie, E. (2008). How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Social science & medicine*, 66(12), 2596-2609
- Çelenk Ç, Marangoz I, Aktuğ ZB, Top E, Akıl M. (2015). The effect of quadriceps femoris and hamstring muscular force on static and dynamic balance

performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2(2): 323-325.

Çulha Y. Turan N., Aydın Özdemir G., Kaya H. ve Aştı Atabek T(2020). Hemşirelik Öğrencilerinde İletişim Teknolojisi Kullanımının Uyku ve Fiziksel Aktivite Düzeyi Üzerine Etkisi. *JAREN*. 6(3), 433-41.

Dağ, R. (2019). Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Kadınlarda Yaşam Kalitesi Algısı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılmalı Analizi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.

Demirdağ, S. ve Sarıcı, H. (2019), Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi: Ereğli Eğitim Fakültesi Örneği, *Karaelmas Journal of Educational Sciences* 757-7

Demir, G.T. ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Motivation scale for participation in physical activity (msppa): a study of validity and reliability. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (fakmö): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*. 15(4), 2479-2492.

Deniz, M. (2011). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin araştırılması. Bursa, Bursa: Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Dilbaz, N. (1996). Yaşam kalitesi: ölçümü ve psikiyatri. *Psycho Med*, 2, 1-20.

Dowda, M., Ainsworth, B. E., Addy, C. L., Saunders, R., Riner, W. (2003). Correlates of physical activity among U.S. young adults, 18 to 30 years of age, from NHANES III. *Annals of Behavioral Medicine*. 26 (1): 15-23

Durmaz, B.,ve Atamaz, F. (2006). Stroke and quality of life. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 52, 45-49.

Ebem, Z.(2007). Health Promoting Behaviors and Exercise Stages of Change Levels Of Students At Transation To University, Yüksek Lisans Tezi,Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. 81 s

- Eriş, H. M. ve Anıl, D. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, ISSN: 1300-5340.
- Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, Ankara
- Fidan D., Ünal B., Demiral, Y. (2003). Sağlığa İlişkin Yaşam Kalitesi Kavramları Ölçüm ve Yöntemleri. Sağlık ve Toplum. 13: 3, Temmuz-Eylül
- Fidaner, H. (1999). Measuring quality of life WHOQOL-100 and WHOQOL-bref. J Psychiatr Psychol Psychopharmacol., 7, 23-41
- Frontera, W. (2010). DeLisa Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon. 5. Baskı. Ankara: Güneş
- Gakidou E. 'GBD (2016). risk factors collaborators': global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2016: a systematic analysis for the global burden of disease study 2016. Lancet, 2017, 390: 345–422.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). “Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması” Kocatepe Tıp Dergisi The Medical Journal of Kocatepe Afyon Kocatepe Üniversitesi. 12: 145-150
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, H. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi The Medical Journal of Kocatepe, 12, 145-150.
- Golden SD, Earp JA. (2012). Social ecological approaches to individuals and their contexts: twenty years of health education & behavior health promotion interventions. Health Educ Behav, 39(3): 64-72.
- Güldür, B. B., Göktepe, M. M. ve Özkan A. (2020). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi, Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD), 6(1): 112-126.

- Gümüş, H. ve Işık O. (2018). The Relationship of Physical Activity Level, Leisure Motivation and Quality of Life in Candidate Teachers. *International Journal of Progressive Education*. 14(5), 22-32.
- Güneş, Z. (2005). Spor ve Beslenme, Nobel Yayınları
- Gür, H., ve Küçüköğlü S. (1992). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. İstanbul: Roche.
- Hamad Amin, B.M. ve Çoşkun Özyol, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterlilik ve Yaşam Kalitelerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi, ISSN: 2618 – 5911 Türkiye Spor Bilimleri Dergisi; 4(1);21-29.
- Hammoudeh, W., Mataria, A., Wick, L., Giacaman , R. (2009). In search of health: quality of life among postpartum palestinian women. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*.9(2), 123.
- Hickey, A., Barker, M., McGee, H., ve O'boyle, C. (2005). Measuring health-related quality of life in older patient populations. *Pharmacoeconomics*, 23(10), 971-993.
- Higher Education United States, (2003–2005). *Journal of Adolescent Health*. 41:389–397
- Howley, E. T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 33(6), S364-S369.
- Innerd P, Catt M, Collerton J, Davies K, Trenell M, Kirkwood TBL, et al. (2015) A comparison of subjective and objective measures of physical activity from the Newcastle 85+ study. *Age Ageing*. Jul;44(4):691–4
- IPAQ research committee Guidelines for data processing and analysis of International Physical Activity Questionnaire.(2005). <http://www.ipaq.ki.se> (13.12.2020).
- Işık A.,ve Meriç, M. (2010). Hayatin kalitesi (Quality Of Life) kavraminin felsefik temelleri; aristo, bentham ve nordenfelt. *Ege Akademik Bakış*, 10(1), 421-434

- Işık, K. A. (2004). Hayat Kalitesi (Quality Of Life) Kavramının Felsefik Temelleri
<http://tubitak.gov.tr/w/b08.-html>(16.12.2000) (12.10.2020)
- Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. Hacettepe Journal of Sports Sciences, 19(1), 54-6.
- Kartal, M. ve Balcı, E. (2018). Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkin faktörler, Sağlık Akademisyenleri Dergisi
- Kaya, M.(2003). Ankara’da 112 Acil Yardım Hizmetlerinde Çalışan Sağlık Personelinin Öznel Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 84 sf
- Keskin, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Alışkanlıklarının Fiziksel Aktivite ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Erzincan İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi. Erzincan
- Kılınç, F. (2018). Hemşirelerde fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. 1-64
- Kirtland, K.A., Porter, D.E., Addy, C.L., Neet, M.J., Williams, J.E., Sharpe, P.A., Neff, L.J., Kimsey, D., Ainsworth, B.E. (2003). Enviromental measures of physical activity supports, Am. J. Prev. Med., 24:323-331
- Kobau, R., Safran, A.,M., Zack, M.,M., Moriarty, G.,D., Chapmani, D.(2004). Sad, blue or depressed days, health behaviors and health related quality of life, Behavioral Risk Factor Surveillance System . Health and Quality of Life Outcomes,. 2:40
- Koç, M. (2020). Spor Yapan ve Yapmayan İştme Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Ankara.
- Koçyiğit H, Aydemir Ö, Ölmez N. (1999). SF36’nın Türkçe için güvenilirliği ve geçerliliği. Ege Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Dergi.
- Kozanoğlu,M.E.(2004),AdolesanveEgzersizizhttp://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/229_28egzersiz.pdf (17.11.2020)

- Köksal, O. (2016). Sağlık Bilimlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Diğer Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencileriyle Karşılaştırılması, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Kromer, K. H. E. & Grandjean, E. (1997). Fitting the Task to the Human. Bristol.
- Krzepota, J, Biernat E, Florkiewicz B. (2015). The relationship between levels of physical activity and quality of life among students of the University of Third Age. *Central Eur J Public.* 23(4):335–339.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.*
- Lakot, H. (2019). Yüksek Lisans Tezi, 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Eğitime İlişkin Yatkınlıklarının İncelenmesi.
- Lee, R. L. T., , Loke, A. J. T. Y. (2005). Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public Health Nursing.*22: 3 209-220.
- Levine, R. J. (1996). Quality of life assessments in clinical trials: an ethical perspective. *Quality of life and pharmaeconomics in clinical trials.* Lippincott-Raven, Philadelphia, 489-496
- Mandzuk, L L., McMillan, D E. (2005). A concept analysis of quality of life. *Journal of Orthopaedic Nursing,* 9, 12–18.
- Maresova, K. (2014). The costs of physical inactivity in the Czech Republic in 2008. *Journal of Physical Activity and Health,* 11(3), 489-494.
- Moy, K.L. (2005). Physical Activity and Fitness Measures in New Zealand. A study of validation and correlation with cardiovascular risk factors. The University of Auckland. A thesis submitted in fulfilment of the requirements for he degree 2005 of Doctor of Philosophy in Population Health 111-132.
- Müftüoğlu, O. (2003). Yaşamın Hayat. Ankara.

- Nahas, M.V., Goldfine, B., Collins, M.A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: the basics for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator* 60(1), 42-56
- Oktiler, N. (2004). Huzurevinde yaşam ve yaşam kalitesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla
- Okyay, P. Atasoylu, G. Önde, M. Dereboy, Ç. Beşer, E. (2012). Kadınlarda yaşam kalitesi anksiyete ve depresyon belirtilerinin varlığında nasıl etkileniyor kesitsel bir alan çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(3), 178-188.
- Ortaç, B. (2019). Yüksek Lisans Tezi, Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi Batman Üniversitesi örneği
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A. (2015). Orta Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*(2), 63-73.
- Ölçülü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A. ve Paktaş, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 294-303.
- Önal, L., Yılmaz, H., Kaldırımcı, M., ve Ağduman, F. (2017). Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin spora karşı tutumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, cilt.1, ss.26-34, 2017.
- Özarlan, B.B.(2013). Diyabetik Koroner Arter Hastalarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özer, K. (2006). Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayınevi, Ankara
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., vd. (sep. 2013). "Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi". *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*.1. (3) 24-28.

- Özkan, S. (1999). Yaşam kalitesinin ölçülmesi, WHOQOL-100 ve WHOQOLBREF. psikiyatri, psikoloji. Psikoformokoloji Dergisi, 7(2), 5-13
- Öztürk, M. (2005). “Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği Ve Güvenirliği Ve Fiziksel Aktivite 59 Düzeylerinin Belirlenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara. 23.
- Özüdoğru E. (2013). Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Pedišić Ž, Rakovac M, Titze S, Jurakčić D, Oja P. (2014). Domain-specific Physical activity and health-related quality of life in university students. *European Journal of Sport Science*,;14(5): 492-499
- Pektekin Ç. (1994). Hemşirelik Bülteni, İstanbul, İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Yayın Organı; 31
- Pirinççi, C. Ş., Cihan, E., & Yıldırım, N. Ü. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla olan ilişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V.S., Sproit, M.A., Decramer, M. ve Gosselink, R. (2006). Koah'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme, *European Respiratory Journal*. 1(3)
- Puciato, D., Borysiuk, Z. ve Rozpara M. (2017). Quality of life and physical activity in an older working-age population. *Clinical Interventions in Aging*, 4;12:1627-1634.
- Quehenberger V, Cichocki M, Krajić K. (2014). Sustainable effects of a low-threshold physical activity intervention on health-related quality of life in residential aged care. *Clin Interv Aging*, 9:1853–1864.
- Raustorp, A., Pangrazi, R., & Stahle, A. (2004). Mass Index Among School Children in South-Eastern Sweden. *Physical Activity Level and Body*. *Acta Paediatr* (93), 400-4

- Sağlık Bakanlığı. (2015). Türkiye fiziksel aktivite rehberi 2014. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940, Ankara.
- Salgın, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçim davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F., ve Hofstetter, C. R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49(2), 125-134.
- Savcı, B.A. (2006). Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Saygın, Ö. (2003). 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Scott, S. (2008). *Able bodies balance training*. New York: Human Kinetics.
- Seçer, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi. Erzincan.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Tutibay Ltd. Şti.
- Srivatan, Y., Dumronggittigule, W., Limsrichamrern, S.(2011). *Quality of Life Among Liver Transplantation Patients*, New York
- Skrzek, A, Pridalova M, Sebastjan A, et al. (2015). Fine motor skills of the hands in Polish and Czech female senior citizens from different backgrounds. *Aging Clin Exp Res*. 27(4):491–498. <https://doi.org/10.1007/s40520-014-0299-7>.
- Steptoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., Wichstrom, L. (1997) Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Preventive Medicine*. 26:845-54.

- Stevinson, C., Faught, W., Steed, H., Tonkin, K., Ladha, A. B., Vallance, J. K. ve Courneya, K. S. (2007). Associations between physical activity and quality of life in ovarian cancer survivors. *Gynecologic Oncology*, 106(1), 244-250.
- Sylvia LG, Bernstein EE, Hubbard JL, Keating L, Anderson EJ, Sylvia L.(2014). A Practical Guide to Measuring Physical Activity Considerations for Measuring Physical Activity. *J Acad Nutr Diet*; 114(2):199–208.
- Şen, N., Gürol Arslan, G., Çoban, A., Güngör, N., Kulbakan, S. ve Solar, M. (2008). Sigara içme durumunun üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi. *Toraks Dergisi*, 9(2), 68-73.
- Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. Denizli, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Tessier, S., Vuillemin, A., Bertrais, S., Boini, S., Le Bihan E., Oppert, J. M., Hercberg, S., Guillemin, F., Briançon, S. (2006). Association between leisuretime physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*. 23-3.
- The WHOQOL Group.(1996). What Quality of Life? *World Health Forum* 17: (4) 354-356
- Top E, Akıl M. (2018). Effects of a 3-month recreative exercise applied to individuals with intellectual disability on their electromyogram (EMG) variations and balance performance. *International Journal of Developmental Disabilities*, 64(4-5): 282-287.
- Trost, S. G., Blair, S. N., & Khan, K. M. (2014). Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the “7 investments that work” as a framework. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 169–70.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., ve Brown, W. (2002). Correlates of adults’ participation in physical activity: review and update. *Medicine ve science in sports ve exercise*, 34(12), 1996-2001.

- Tüzün, H., E. , Eker, L.(2003). Sağlık Değerlendirme Ölçütler ve Yaşam Kalitesi Sağlık ve Toplum. 13: 2, Nisan-Haziran 2003
- Uluöz, E. Yılmaz, C. Y. Ve Dinç, Z. F., (2017). Farklı Fakültelerde Görev Yapan Akademisyenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarının İncelenmesi, Special Issue on the Proceedings of the 2nd IECSES Conference, 2017 – Antalya/TURKEY
- US Department of Health and Human Services, A Report of the Surgeon General.(1996).PhysicalActivityandHealthAdults,<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf> (11.12.2020)
- Ünveren, A. (2005). Türk Halk Oyunlarının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Üzelpasacı E. (2017). Gebeler İçin Kaiser Fiziksel Aktivite Anketi'nin Türkçe Geçerlik Ve Güvenirliğinin Araştırılması. Yüksek lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., ve Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. European Journal of Cardiovascular Prevention ve Rehabilitation, 12(2), 102-114
- Vuillemin, A., Boini, S.,Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, j.M., Hercberg S., Guillemin, F., Briancon, S. (2005). Leisure time physical activity and health related quality of life. Preventive Medicine 41: 562– 569
- Vural, Ö. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Ankara: Yüksek lisans tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Hareket Bilimleri Programı.
- Wagner, U., Degirmenci, M., Drosopoulos, S., Perras, B., & Born, J. (2005). Effects of cortisol suppression on sleep-associated consolidation of neutral and emotional memory. Biological psychiatry, 58(11), 885-893.
- WHO (2002). <http://www.who.int/whr/2002/en/Chapter1.pdf> (10.10.2020)
- Wolin, K.Y., Glynn, R.C., Graham, A. C., Lee I. M., Ichiro, K. (2007). Related Quality of Life in U.S. Women Long-Term Physical Activity Patterns and Health. American Journal of Preventive Medicine. 32(6):490–499

- World Health Organization (WHO), (2018.) Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. ISBN 978-92-4-151418-7.
- Yan, Y. (2007). *10–13 Yaş Çocuklarda Sosyo-ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yapıcı, A. (2006). “Alkol Bağımlılığında Depresyon ve Anksiyetenin Yeterliliği ve Yaşam Kalitesine Etkisi”, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 63-72.
- Yıldırım M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi. Eskişehir.
- Yüksel, G. (1998). “Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri düzeyine etkisi”. Yayımlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri
- Zahran, S. H., Zack, M. M, Mary, E., Smiley, V., Hertz, M. S., Marci F. Vernon, M.D., Marci, F. Hertz, M.S. (2007). Health-Related Quality of Life and Behaviors Risky to Health among Adults Aged 18–24 Years in Secondary or Higher Education United States, 2003–2005 *Journal of Adolescent Health*. 41:389–397
- Zorba E. (2006) *Vücut Yapısı Ölçümleri Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma*, 1. Baskı. İstanbul, Morpa Yayınevi: 125.
- Zorba, E. (2010). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları. Web: http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9vekat=Fiziksel Uygunluk Ders Notları sayfasından erişilmiştir.

EKLER

Ek 1: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)

DEMOGRAFİK SORULAR

1) Yaş grubunuz:

a) 17-20 b) 21-25 c) 26-30 d) 31-35

2) Bölümünüz:

Boy..... Kilo.....

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz.

Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3.soruya gidin.)

2.Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün.

Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5.soruya gidin.)

4.Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ____ saat

Günde ____ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5.Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ____ gün

Yürümedim. (7.soruya gidin.)

6.Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ____ saat

Günde ____ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7.Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ____ saat

Günde ____ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Sorularımız sona ermiştir.

Katılımınız için teşekkürler

Eda ENİŞTE

Ek-2: MF07-01 Çalışması Yaşam Kalitesi (SF36) Formu

1. Genel sağlığını nasıl değerlendirirsiniz ?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Mükemmel	1
Çok iyi	2
İyi	3
Orta	4
Kötü	5

2. geçen yıl ile karşılaştırıldığında, sağlığını şu an için nasıl değerlendirirsiniz ?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Geçen seneden çok daha iyi	1
Geçen seneden biraz daha iyi	2
Geçen sene ile aynı	3
Geçen seneden biraz daha kötü	4
Geçen seneden çok daha kötü	5

3. Aşağıdaki tipik bir günümüzde yapmış olabileceğiniz bazı aktiviteler yazılmıştır. Sağlığınız bunları yaparken sizi sınırlandırmakta mıdır ?
Öyleyse ne kadar ?

Bir tanesini yuvarlak
içine alınız

AKTİVİTELER	Evet, çok kısıtlıyor	Evet, çok az kısıtlıyor	Hayır, hiç kısıtlamıyor
a. Kuvvet gerektiren aktiviteler, koşma, ağır eşyaları kaldırmak, zor sporlar	1	2	3
b. Orta aktiviteler, bir masayı oynatmak, elektrik süpürgesi ile süpürmek, bowling,golf	1	2	3
c. Sebze-meyveleri kaldırmak, taşımak	1	2	3
d. Pek çok katı çıkmak	1	2	3
e. Tek katı çıkmak	1	2	3
f. Çömelmek, diz çökmek, eğilmek	1	2	3
g. 1 kilometreden fazla yürüyebilmek	1	2	3
h. Pek çok mahalle arası yürüyebilmek	1	2	3
i. Bir mahalleden (sokak) diğerine yürümek	1	2	3
j. Kendi kendine yıkanmak, giyinmek	1	2	3

4. Son 4 hafta içerisinde, fiziksel sağlığınız yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı ?

Bir tanesini yuvarlak
içine alınız

	EVET	HAYIR
a. İş yada diğer aktiviteler için harcadığınız zamanda kesinti	1	2
b. İsteddiğinizden daha az miktar işin tamamlanması	1	2
c. İşin veya diğer aktivitelerin çeşidinde kısıtlama	1	2
d. İş veya diğer aktiviteleri yaparken zorluk olması	1	2

5. Son 4 hafta içerisinde, duygusal problemler (örnek-üzüntü ya da sınırlı hissetmek) yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı ?

Bir tanesini yuvarlak
içine alınız

	EVET	HAYIR
a. İş yada diğer aktiviteler ayırdığınız süreden kesilme oldu mu ?	1	2
b. İsteddiğinizden daha az kısım tamamlanması	1	2
c. İşin veya diğer aktiviteleri eskisi gibi dikkatli yapmama	1	2

6. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, aileniz, arkadaşınız, komşularınız veya gruplar ile olan normal sosyal aktivitelerinize ne kadar engel oldu?

Bir tanesini yuvarlak
içine alınız

Hiç	1
Çok az	2
Orta derecede	3
Biraz	4
Oldukça	5

7. Son 4 hafta içerisinde, ne kadar fiziksel acı (ağrı) hissettiniz?

Bir tanesini yuvarlak
içine alınız

Hiç	1
Çok az	2
Orta	3
Çok	4
İleri derecede	5
Çok şiddetli	6

8. Son 4 hafta içerisinde, ağrı normal işinize ne kadar engel oldu?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Hiç	1
Çok az	2
Orta	3
Çok	4
İleri derecede	5

9. Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğiniz ve işlerin nasıl gittiği ile ilgilidir. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece 1 cevap verin.

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

	Her Zaman	Çoğu Zaman	Bir Kısım	Bazen	Çok Nadir	Hiçbir Zaman
a. Kendinizi capcanlı hissediyormusunuz?	1	2	3	4	5	6
b. Çok sinirli bir kişi misiniz?	1	2	3	4	5	6
c. Kendinizi hiçbir şey güldürmeyecek kadar batmış hissediyormusunuz?	1	2	3	4	5	6
d. Kendinizi sakin ve huzurlu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
e. Çok enerjiniz var mı?	1	2	3	4	5	6
f. kendinizi çökmüş ve karamsar hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
g. Yıpranmış hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
h. Mutlu bir insan mıydınız?	1	2	3	4	5	6
i. Yorulmuş hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6

10. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, sosyal aktivitelerinize (arkadaşları, akrabaları ziyaret etmek gibi) ne kadar engel oldu?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Her zaman	1
Çoğu zaman	2
Bazı zamanlarda	3
Çok az zaman	4
Hiçbir zaman	5

11. Aşağıdaki cümleler sizin için ne kadar doğru ya da yanlış?

Bir tanesini yuvarlak
içine alınız

	Tamamen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Bilmiyorum	Çoğunlukla Yanlış	Tamamen Yanlış
a. Diğer insanlardan biraz daha kolay hasta oluyorum	1	2	3	4	5
b. Tanıdığım herkes kadar sağlıklıyım	1	2	3	4	5
c. Sağlığımın kötüleşmesini bekliyorum	1	2	3	4	5
d. Sağlığım mükemmel	1	2	3	4	5

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı: Eda ENİŞTE

Doğum Yeri ve Tarihi: Osmaniye - 1989

Medeni Hali: Evli

EĞİTİM

2010-2014: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor
Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü

2015-2016: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Pedagojik Formasyon

2017-2019: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Eğitim Programları
Ve Öğretimi Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı

İŞ DENEYİMİ

Ankara Emniyet Müdürlüğü (halen)

YABANCI DİL

İngilizce

