

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE İLE YAŞAM DOYUM
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yavuz YILDIRIM

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Çetin YAMAN

Haziran 2019

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE İLE YAŞAM
DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YAVUZ YILDIRIM

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Bu tez 12/06/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından
oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.



Prof. Dr.
Çetin YAMAN
Başkan



Doç. Dr.
Gülten HERGÜNER
Üye



Dr. Öğr. Üyesi
Fatih YAŞARTÜRK
Üye

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Yavuz YILDIRIM

12/06/2019

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışman hocam Prof. Dr. Çetin YAMAN' a teşekkürlerimi sunarım.

Daimi desteklerinden ötürü kıymetli hocalarım Doç. Dr. Gülten HERGÜNER ve Öğr. Gör. Nesim YALVARICI' ya çok teşekkür ediyorum.

Bu süreçte beni sürekli cesaretlendiren kıymetli abilerim Öğr. Gör. Hasip CANA, Uzm. Cengiz BAYKARA' ya çok teşekkür ediyorum.

Bu sürecin her anında yanımda olan, bilgi ve tecrübelerini sonuna kadar aktaran kıymetli abim Ahmet DÖNMEZ' e çok teşekkür ediyorum.

Bu süreçte her daim yanımda olan kardeşim, en büyük destekçim Oğuz YILDIRIM 'a, can dostum Tuncay KIRKALTI' ya çok teşekkür ediyorum.

Canım annem, babam, kardeşim, hayat arkadaşım canım eşim ve canım kızım sizlerin desteğini kelimelere sığdırmak imkansız. Sonsuz sevginiz ve desteğiniz için sizlere sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum. Daha nice güzel günleri beraber yaşamamız dileğiyle...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ÖZET.....	vii
SUMMARY	viii
BÖLÜM 1.	
GİRİŞ	1
1.1.Problem Cümlesi	2
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar.....	4
BÖLÜM 2.	
GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Sağlıklı Olmak.....	6
2.1.1. Fiziksel ve fizyolojik olarak sağlıklı olmak	7
2.1.2. Duygusal olarak sağlıklı olmak.....	9
2.1.3. Sosyal olarak sağlıklı olmak	11
2.1.4. Mental olarak sağlıklı olmak.....	12
2.2. Egzersiz.....	12
2.2.1.Egzersiz Türleri	14
2.2.1.1.Aerobik egzersizler	14
2.2.1.2. Anaerobik egzersizler	14

2.2.1.3. Direnç egzersizleri	15
2.2.2. Egzersizin Etkileri	16
2.2.2.1. Egzersizin kan ve dolaşım sistemi üzerine etkisi	16
2.2.2.2. Egzersizin kardiyovasküler sistem üzerine etkileri	19
2.2.2.3. Egzersizin vücut bileşimlerine etkisi	20
2.2.2.4. Egzersizin kronik etkileri.....	21
2.2.2.5. Vücut kompozisyonları üzerine egzersizin etkileri	22
2.2.2.6. Akut egzersizin solunum sistemine etkisi.....	23
2.2.2.7. Akut egzersizin dolaşım sistemi üzerine etkisi.....	27
2.2.2.8. Egzersizin iskelet kas sistemine etkisi.....	28
2.2.3. Egzersiz yapmayı etkileyen faktörler	30
2.3. Beslenme.....	31
2.3.1. Sağlıklı beslenme	31
2.3.2. Besin öğeleri.....	32
2.3.2.1. Proteinler.....	32
2.3.2.2. Karbonhidratlar	32
2.3.2.3. Yağlar	33
2.3.2.4. Vitamin ve mineraller	34
2.3.3. Beslenmenin sağlık üzerindeki etkisi.....	34
2.4. Yaşam Kalitesi	36
2.4.1. Yaşam kalitesi nedir?.....	36
2.4.2. Yaşam kalitesini etkileyen faktörler	37
2.5. Yaşam Doyumu.....	37
2.5.1. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler.....	38
2.6. Fiziksel Aktivite.....	39
2.6.1. Fiziksel aktivitenin etkileri.....	40
2.6.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler.....	40
2.7. İlgili Araştırmalar.....	41

BÖLÜM 3.

MATERYAL VE YÖNTEM.....	56
3.1. Araştırmanın Modeli.....	56

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemei.....	56
3.3. Veri Toplama Araçları.....	56
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	57
3.3.2.Uluslararası fiziksel aktivite anketi- kısa form (IPAQ).....	57
3.3.3. Yaşam doyumu ölçeği	58
3.4. Verilerin Toplanması.....	58
3.5. Verilerin Analizi.....	58
BÖLÜM 4.	
ARAŞTIRMA BULGULARI	60
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	62
5.1.Tartışma	62
5.2. Sonuç	71
5.3.Öneriler	73
5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler	74
5.3.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler.....	74
KAYNAKLAR.....	75
EKLER.....	89
ÖZGEÇMİŞ	93

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ADP : Adenozin Difosfat

ATP : Adenozin Trifosfat

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

HDL : High Density Lipoprotein “iyi”

LDL : Low Density Lipoprotein “kötü”

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Araştırma grubuna ait betimsel istatistikler	60
Tablo 4.2. Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	61
Tablo 4.3. Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması.....	62
Tablo 4.4. Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının sınıf düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	62
Tablo 4.5. Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının aile gelir durumlarına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	63
Tablo 4.6. Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının spor yapma sıklığına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	63
Tablo 4.7. Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının öğrenim gördüğü fakülteye göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	64
Tablo 4.8. Öğrencilerin MET değerlerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması.....	64
Tablo 4.9. Öğrencilerin MET değerlerinin yaş gruplarına göre karşılaştırılması	65
Tablo 4.10. Öğrencilerin MET değerlerinin sınıf düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	65
Tablo 4.11. Öğrencilerin MET değerlerinin aile gelir durumlarına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	66
Tablo 4.12. Öğrencilerin MET değerlerinin spor yapma sıklıklarına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	66
Tablo 4.13. Öğrencilerin MET değerlerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	67
Tablo 4.14. Öğrencilerin yaşam doyumları ile MET değerleri arasındaki ilişki sonuçları	67

EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE İLE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırma betimsel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın evrenini Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesinin; Spor Bilimleri Fakültesi ve Sakarya Üniversitesinin; Fen-Edebiyat, Mühendislik, İşletme ve İlahiyat fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri, Öztürk'ün (2005) Türkçe'ye uyarlamış olduğu "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form(IPAQ)"; Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler betimsel istatistik, t-testi, tek yönlü varyans analizi ve korelasyon analizleri kullanılarak çözümlenmiştir.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları; spor yapma sıklıkları ve öğrenim görülen fakülteye göre farklılık gösterirken; cinsiyet, yaş grupları, sınıf düzeyi ve gelir durumlarına göre farklılık göstermemiştir.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri; cinsiyete, sınıf düzeyine, spor yapma sıklıklarına ve öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılık gösterirken; yaş ve aile gelir durumuna göre farklılık göstermemiştir.

Son olarak; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Yaşam Doyumu, Spor

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS WHO DO AND DO NOT DO EXERCISE AND THEIR LEVELS OF SATISFACTION WITH LIFE

SUMMARY

The purpose of the study was to define the relationship between physical activities of university students who do and do not do exercise and their satisfaction with life. The study was conducted in a descriptive survey model. Population of the study was comprised of university students who studied at Sports Sciences Faculty at Sakarya Applied Sciences University and Science-Literature, Engineering, Management and Theology faculties at Sakarya University. Sample of the study were 400 university students who were selected from the population via convenience sampling method. The data collection tools were “International Physical Activity Questionnaire-Short Form” (IPAQ) which was adapted into Turkish by Öztürk (2005); “Satisfaction with Life Scale” which was developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Köker (1991) and “Personal Information Form” which was developed by the researcher. The data gathered in the study were analyzed via descriptive statistics, t-test, one-way analysis of variance and pearson correlation analysis.

The findings regarding satisfaction with life, the results displayed differences in the students’ life satisfaction according to their frequency of doing sports and faculty they studied at; while they did not display any differences according to their gender, age group, grade and income status.

On the other hand, findings regarding physical activity showed differences in the students’ physical activity levels according to their gender, grade, frequency of doing sports and the faculty they studied at; while they did not show any differences according to their age and family income status.

Finally, the study found a significant relationship between the university students’ physical activity levels and their satisfaction with life.

Keywords: Physical Activity, Satisfaction with Life, Sports.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Gelişmekte olan teknolojiyle birlikte insanoğlu her geçen gün biraz daha hareketsiz bir yaşam sürme eğilimine girmektedir. Bu hareketsizlik beraberinde insanoğluna çok ciddi sağlık problemleri olarak geri dönmektedir. İnsanların sağlığını korumak ve kendini zinde tutmak için egzersizin yaşamlarında önemli bir yere sahip olduğunu bilmesi gerekmektedir. Egzersiz, sağlığı çok ciddi manada koruyarak insanın yaşamı için büyük faydalar sağlamaktadır. Ancak hareket olgusunun toplum içerisine bir türlü yerleşmemesi ve buna bağlı olarak da her geçen gün yaşam kalitesinin kötüye gitmesi insanların hayatlarını sağlık sorunlarıyla boğuşarak geçirmelerine neden olmaktadır.

Fiziksel aktivite (FA) insan hayatının tüm dönemlerinde psikolojik ve fiziksel sağlığı etkilemektedir (WHO, 2000, s. 894). Fiziksel aktivitenin insanların sağlıkları üzerinde olan olumlu etkileri iyi bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapmanın kardiyovasküler hastalıkların, kalp rahatsızlıklarının, bazı kanser türlerinin ve tüm mortalite sebeplerinin gelişmesini engellemektedir Bunların yanı sıra düzenli fiziksel aktivite kan basıncı, lipid ve lipidprotein profili, kilo kontrolü, zihinsel sağlık ve psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkileri vardır (Haskell ve diğ., 2007). Ayrıca düzenli fiziksel aktivite psikolojik olarak insanları iyi hale götürerek fiziksel işlevselliği güçlendirip yaşam kalitelerinde olumlu etkiler sağlamaktadır (Vuori, 1998). Yaşam kalitesi artan bireyin yaşam doyumunda artacağını söylemek mümkün olacaktır.

Yaşam doyumunu ilk kez Neugarten tarafından 1961 yılında ortaya konulmuş ve bir insanın beklentileriyle elinde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durumu ya da sonucu ifade etmektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumunu bireylerin hayatlarının “bilişsel değerlendirilmesi” olarak kavramsallaştırılmıştır (Diener, 1984). Yaşam doyumunu öznel iyi oluş olarak da adlandırılmakta ve öznel iyi oluşun yaşam içerisinde doyumunu arttırmakta olduğu ve insan yaşamında fiziksel ve sağlık üzerinde

olumlu etkiler yaptığı ifade edilmiştir (Diener ve Seligman, 2004). Yaşam doyumunu bir çok değişkenden etkilenmektedir. Bunlar yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyal yaşam, iş yaşamı, evlilik, sağlık durumu, kişilik yapısı, maddi durum, sosyo-kültürel faaliyetler olarak sayılabilir (Dockery, 2004). Ayrıca bunlara ek olarak yapılan egzersizin yani fiziksel aktiviteninde yaşam doyumunu etkilediği düşünülmektedir.

İnsanların yaşamlarında mutlu olmaları ve doyum sağlamaları için gerekli olan diğer önemli bir unsurunda, yapılan egzersizlerin olduğu düşünülmektedir. İnsan yaşamdan doyum alması ve mutlu olması için kendisine zaman ayırmalı ve ayırdığı zamanın içerisinde insan bedenine en iyi gelen etkinliklerden biri olan egzersizi yapmaktan kaçınmamalıdır. Literatüre bakıldığında fiziksel aktivitenin bir çok değişkenle beraber ele alınıp incelendiği ve fiziksel aktivitenin insan hayatında bir çok şeyi önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Bu kavramlardan biri olduğu düşünülen yaşam doyumunu ise bu araştırmada fiziksel aktivite ile beraber irdelenerek gelecek çalışmalara ışık tutulmak istenmiştir. Ayrıca geleceğin teminatı olan üniversite gençlerinin yaşam doyumlarının ne olduğunun tespiti ve fiziksel aktivite ile ilişkisinin belirlenmesi literatüre katkı sağlamak açısından önemli görülmüştür. Bu bilgilerden hareketle bu çalışmanın amacı; egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi olmuştur.

1.1.Problem Cümlesi

Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam tatminleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırma kapsamında yaşam doyumları ile ilgili cevap aranan alt problemler aşağıdaki gibidir.

- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri sınıf düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri aile gelir durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri spor yapma sıklıklarına göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri öğrenim görülen fakülterlere göre farklılık göstermekte midir?

Araştırma kapsamında MET değerleri ile ilgili cevap aranan alt problemler aşağıdaki gibidir.

- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin MET değerleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin MET değerleri yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin MET değerleri sınıf düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin MET değerleri aile gelir durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin MET değerleri spor yapma sıklıklarına göre farklılık göstermekte midir?
- Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin MET değerleri öğrenim görülen fakülterlere göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günlük yaşantıda fiziksel aktivitenin alışkanlık haline getirilip yaşam boyunca sürdürülmesi öncelikle bireyin kendisi için, sonrasında ise toplum sağlığı bakımından oldukça önemli bir konudur. Günümüzde fiziksel aktivitede bulunmayan genç sayısı

oldukça artış göstermektedir. Bu duruma sebep olan birçok etken bulunmaktadır. Bu etkenlerden uzak kalmayı başararak fiziksel aktivitede bulunma sıklığını arttırmak gerekmektedir. Fiziksel aktivitede bulunma durumunun aynı zamanda yaşam doyumunu da pozitif yönde etkilediği düşünülmektedir. Ülkemizde yarının teminatı olan üniversite gençliğinin sağlıklı fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması, kazanılan bu alışkanlıkların onların yaşam doyumlarına pozitif etki sağlaması ve bu aktiviteleri yaşam felsefesi haline getirmeleri açısından gelecek nesillere örnek olmaları beklenmektedir. Bu araştırmadan elde edilecek bilgilerin üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite davranışlarını özendirmek ve yaşam doyumlarını arttırmak için yapılacak araştırmaları destekleyeceği ve bununla beraber üniversite öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılımı arttırmak için izlenecek yöntemler hakkında bilgi sunacağı düşünülmektedir. Bu sebeple çalışmanın, literatürde benzer araştırmada bulunacak olan bilim insanlarına kaynak oluşturacağı ve spor literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

- Araştırma için toplanan verilerin, öğrenciler tarafından samimi ve içtenlikle cevaplandırıldığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma ulaşılan kaynak ve dokümanlar ve
- öğrencilerin verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Yaşam doyumunu: Kişinin iş, boş zaman ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumdur (Köker, 1991).

Fiziksel aktivite: Bazal seviyenin üstünde enerji harcamasını artıran, iskelet kaslarının kontraksiyonu ile oluşan vücut hareketleri olarak tanımlanır (Öztürk, 2005, s.3).

Egzersiz: İskelet kaslarının çalışması sureti ile meydana gelen hareketlilik neticesinde belirli oranda enerji tüketime olarak ifade edilmektedir (Özer, 2001).



BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sağlıklı Olmak

Sağlığın tanımı kişilerin yorumlamalarına göre farklılıklar göstermiştir. Bu tanımlamalar içinde en yaygın ve tanım olarak kabul göreni 1946 yılında DSÖ tarafından yapılanıdır. DSÖ'ye göre sağlık; “bir hastalık ya da sakatlık durumunun olmaması değil, bununla birlikte fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan da tamamen huzurlu ve iyi olma durumudur” (Baltaş, 2008).

Sağlık değişken bir durum olup, zaman içinde kişilere ve toplumlara göre değişiklikler göstermiştir. Günümüzde hastalık olgusundan çok sağlıklı olmak olgusuna kafa yorulmaktadır. Bunun sebebi ise insanların tamamı iyi olma isteğini, hasta olma isteğine tercih etmesi ve yaşama aktif olarak katılmayı arzulamasıdır (Perk, Şanlı ve Tuncel, 1992).

“Herkes için Sağlık” kavramı tüm üye ülkeler ve DSÖ tarafından 1977 yılında önemli bir hedef olduğu kabul edilmiş olup, sağlığı korumak ve sağlığı pozitif anlamda yukarılara çekmek için birlikte ortak hedef olarak belirlenmiştir. Belirlenen hedeflerden biride bireylerin sağlığını koruyup geliştirmelerine katkıda bulunmak ve bu koruyup geliştirmelerin potansiyellerini yükseltmek, sosyal ve maddi imkânlar sağlamaktır. Bu sağlık kavramı bütün bireyleri düşünen bir sistem olarak ortaya konulmuş ve uluslararası toplumsal bir hedef olduğu vurgulanmıştır (Edelman ve Mandle, 1998).

Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaygınlaştırmak için yapılan başka çalışmalarda vardır. Bu çalışmalar doğrultusunda, örgütler tarafından dünyanın farklı yerlerinde geniş çaplı konferanslar yapılarak ve ortak hedefler belirlenerek birçok bildirge yayınlanmıştır. Bu bildirgeler (Bozhüyük, 2012; Aktan ve Işık, 2012);

- 1978 yılında yayınlanan Alma Ata bildirgesidir. Temel sağlık hizmetleri önceliği üzerinde durulmuştur.
- 1981 yılında Ottawa şartı sağlık hizmetlerine yönelik olarak ortaya çıkan görevlerin yalnızca sağlık kurumlarına yüklenmemesi, diğer kurumlarında ihtiyaçlar doğrultusunda görev sahibi olduğu kabul edilmiştir.
- 1988 yılında Adelaide Tavsiyelerinde sağlık, toplum ve halk konusunda hedefler oluşturulması benimsenmiştir.
- 1994 yılında Amsterdam Bildirgesinde hasta kişilerin sahip olduğu haklar, sağlık açısından insan haklarının önemi, özel hayatlara karşı saygının önemi vurgulanmıştır.
- 1994 yılında Kopenhag Bildirgesinde sağlık hizmetlerinin gelişim süreci üzerinde durulmuştur.
- 1995 yılında Bali Bildirgesinde din temsilcilerinin ruh ve moral desteği yanında sağlık eğitimi hakkında ilgili düzenlemelere yer verilmiştir.
- 1996 yılında Ljubljana Bildirgesinde sağlığın finansörlerinin belirlenmesi ve kaliteye önem verilmesi ilk hedef olarak belirlenmiştir.
- 1997 yılında Cakarta Deklarasyonunda 21.yy'da sağlığı geliştirmek için hedefler belirlenmiş ve bu doğrultuda sağlık önceliklerine yer verilmiştir.
- 2001 yılında Dubrovnik Sözleşmesinde bölgesel olarak sağlık konusunda hedefler belirlenmiş ve sağlık hizmetlerine ulaşılabilirlik konusunda temel noktalar ortaya konulmuştur.

2.1.1. Fiziksel ve fizyolojik olarak sağlıklı olmak

Fiziksel sağlık; insan vücudunda herhangi bir rahatsızlık, günlük hayatını etkileyecek veya kısıtlayacak bir sakatlığının olmaması durumudur. Vücudu etkileyecek rahatsızlıklardan uzak durmaya çalışmak kişilerin en önemli görevleri arasındadır. Bunun en önemli sebebi ise bireylerin tam anlamıyla sağlıklı olmasından ziyade yapmayı planladığı işleri yerine getirmek için yeterli enerjiye sahip olmaması veya aşırı kilolu ya da dengesiz bir beslenmeden kaynaklı obezite sorununun olup, olmaması gibi durumların hepsi fiziksel sağlık ile ilgilidir (Mental Health Commission, 2016).

Fiziksel olarak sağlıklı olmak, öncelikle bireyin kendisini tanıması, fiziksel ve ruhsal olarak dengeyi iyi sağlamasından geçmektedir. Bu denge iyi sağlandığı zaman birey sağlıklı olma düşüncesinin ilk ve en önemli olgusunu başarmış demektir. Diğer önemli durum ise bireyin kaliteli bir yaşam için sorumlulukları olması ve bireyin gerçek gücünü ortaya çıkarmak için hedefler belirlemesidir. Bu durumları yerine getirmeye çalışmak veya yerine getirmiş olmak bireyin sağlıklı bir yaşamının olması, sağlığının geliştirilmesi ve ilerilere taşınması gibi olumlu sonuçlar doğuracaktır (Lyons, Jackson ve Hey, 2015).

Fiziksel ve fizyolojik olarak sağlıklı olmak için düzenli egzersiz yapan bireylerin vücut ve vücut yapıları da egzersiz yapmayan bireylere göre farklılıklar göstermektedir. Düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersize yanıt olarak kalp ve akciğerleri daha aktif çalışmaktadır. Bu aktif çalışma durumu vücutta daha çok kan pompalanması ve daha fazla oksijen dolaşımı olmasına yardımcı olmaktadır (Friedman, Stine ve Whalen, 2004). Kasların kuvvetli ve dayanıklı olması, eklemlerin elastik (esnek) yapılarının daha iyi seviyelere çıkarılması bireylerin sakatlıklara ve yaralanmalara karşı daha iyi korunmasını sağlamaktadır. Daha aktif olmayla bağlantılı olarak vücuttaki yağ yakma oranı daha yüksek olmaktadır. Böylece daha fazla kalori yakılmaktadır (Friedman ve diğ., 2004).

Fiziksel olarak sağlıklı olmanın ana koşulları arasında egzersize katılım, düzenli ve dengeli beslenme, kilo kontrolü, alkol ve madde kullanımından uzak durmak, kendi öz bakım, stresten uzak kalma, dinlenme ve uyku (Lyons ve diğ., 2015). Bireyin, hareketsiz yaşamın kalıcı ve uzun süreli (kronik) hastalıkların ortaya çıkabileceği gerçeğini unutmaması gerekir. Düzenli fiziksel aktivite kalp-damar hastalıkları, felç, meme ve kolon kanseri riskini azaltmaktadır. Genel itibarıyla, şeker metabolizmasını düzenlemekte, vücuttaki yağ oranını azaltmakta ve kan basıncını düşürmektedir. Bu olumlu etkiler kardiyovasküler (kalp-damar) hastalık ve şeker hastalığı riskini azaltan en önemli etkenlerdir. Aynı zamanda bu hastalıkların şiddetini azaltmada da etkileri bulunmaktadır. Fiziksel aktivite barsak geçiş süresini azaltarak kolon kanseri riskini de azaltabilmektedir. Fiziksel aktivite de bulunmanın meme kanseri riskini de azalttığı bilinmektedir. Fiziksel aktivite de bulunmak, iskelet-kas sisteminin, bel ağrılarının,

kemik erimesinin tedavisinde, kilo kontrolü sağlamada, depresyon, kaygı ve stresi en az seviyelere indirmede etkili olmaktadır. Fiziksel aktivite aşırı kilolu veya obez olan kişilerde kilo vermelerine yardımcı olmakta, enerji sınırlı diyet programlarıyla birleştirildiğinde ağırlıkları düşürmekte, kas dokularını muhafaza ederek ve yağ yakımını artırarak vücut bileşimini geliştirmektedir. Fiziksel aktivite karın bölgesindeki yağlanma riskini azaltmakla birlikte, tek başına diyet tedavisine oranla uzun dönem kilo verme durumu için daha güçlü bir tedavi yöntemidir (URL-1).

2.1.2. Duygusal olarak sağlıklı olmak

Duygusal olarak sağlık; bireylerin düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının sosyal yaşamlarını etkileme biçimidir. Psikolojinin sağlıklı olması, kendine güven duygusuna ve çevresiyle olumlu ilişkiler kurmaya yardımcı olur. Yaşamla ilgili alınacak kararlarda duygusal sağlık yol göstericidir. Sosyal yaşamımızda (ev, iş, okul) sağlıklı kararlar verebilmemizde duygusal sağlığın rolü büyüktür. Duygular, esnek ve kontrollü bir şekilde düzenlendiğinde kişinin hedeflerine ulaşması için kaynaklarını harekete geçirmesi, bireyler arası ilişkiler kurması, öz-saygı gibi yönlerden işlevseldir (Roque ve Verissimo, 2011). Ayrıca, duyguları yönetme ve düzenlene, sağlıklı ve uyumlu psikolojik ve duygusal işlevselliğe imkân sağlar (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004).

Duygusal olarak sağlıklı olma konusu ortaya çıktığı andan günümüze kadar gelen süreçte popülerliğinden hiçbir şey kaybetmemiş, daha da genişleyerek büyük bir araştırma alanı oluşturmuştur. Günümüzde insanların refah düzeyinin yükselmesiyle mutluluk ve huzuru yakalama çabasının daha üst seviyelere çıktığı, bunun için yaşam doyumu, iyilik hali, yaşam kalitesi, duygusal olarak iyi olma gibi çalışmalara daha çok ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Hatta günümüzde son gelinen noktadan genel bir bakışla bakıldığında; bu araştırmaların, modern yaşam süren kişinin bireysel yaşam şeklini gözden geçirerek, nasıl daha sağlıklı ve iyi bir yaşam süreceği, yaşam kalitesini nasıl daha da yukarılara çekebileceği konusunda kendisine bir cevap ve çözüm yolu üretme çabası olarak görmek de mümkündür. Bu arayış ve isteğin içerisinde yer alan duygusal sağlık kavramı ise, insanın bir bütün olduğunu ve bu bütün içinde iyiliği

muhafaza etmek, sürdürmek ve geliştirmek için kendi sorumluluğunu taşıdığı bir yaşam biçimi vurgulamaktadır (Göcen, 2013).

Bireylerin ve toplumların sosyal ve duygusal sağlığı ile ilişkili olan ruhsal sağlık; kültürden etkilenmeyle beraber genel itibarıyla yaşamdan keyif alma, stres ve üzüntü ile başa çıkma becerisi, hedeflerin yerine getirilmesi konularını kapsamaktadır. Bir başka deyişle, mutluluk gibi pozitif duygular, benlik saygısı gibi psikolojik kaynakları içeren bir kişilik özelliği ve olumsuzluklara direnç göstererek baş edebilme kapasitesi şeklinde de ifade edilebilir (Mental Health Commission, 2016).

Fiziksel aktivite, bireyin fiziksel sağlığının yanında ruhsal olarak sağlıklı hissetmesini de sağlamaktadır. Düzenli yapılan fiziksel aktivite, depresyon ve kaygı duyguları üzerinde olumlu etkilere sahiptir ve böylece bireyin kendisini daha enerjik hissetmesine yardımcı olmakta ve günlük görevlerle başa çıkma yeteneğini geliştirmektedir (Friedman ve diğ., 2004).

İnsanlar hayatları boyunca psikolojik olarak kendilerini genel olarak baskı altında ve huzursuz hissetmişler ve yaşadıkları toplumun yapısı ve dinamiklerinden ister istemez etkilenmişlerdir. Bu yüzden de sosyal hayat genel olarak toplumun refah düzeyine, zenginliğine ya da fakirliğine göre şekil almıştır. Yüksek yaşam standardına sahip bireyler yaşam kalitesine önem vererek bu durumu daha da iyi seviyelere çıkarmaya çalışmışlardır. Yaşam standardı düşük bireyler ise imkânlarının kısıtlı olmasından dolayı yaşam kaliteleri düşük, psikolojik ve fiziksel olarak da sıkıntılı bireylere sahip olmuşlardır. Duygusal olarak sağlıklı olmak, bireyler için olmazsa olmaz önemli dinamiklerdendir. Psikolojik olarak huzuru yakalamış birey, sosyal hayatını şekillendirme ve iyileştirme konusunda herhangi bir zorluk çekmemektedir. Bireyin ruhsal sağlığının iyi durumda olması kendi kapasitesini ortaya kolayca çıkarmasına yardımcı olmaktadır. Duygusal olarak sağlığı yakalamış olmak pozitif bir düşünce yapısı oluşmasına yardımcı olduğu için olumsuzluklara takılmaya imkân vermemektedir. Kişilerin daha enerjik olmalarına da katkısı oldukça fazladır (World Health Organization, 2005).

Psikolojik olarak sağlıklı hissetmek fiziksel olarak iyi durumda olmakla sağlanabildiği de söylenebilir. Fiziksel aktiviteye katılan birey, yaptığı aktivitenin karşılığını olumlu bir şekilde alıyorsa işte o zaman ruhsal olarak daha da mutlu ve huzurlu olabilmektedir. Psikolojik sağlığın etkilenebileceği olumsuz durumlar da yaşanmaktadır. Savaşlar, göçler ve ciddi sağlık sorunları bunlara en önemli örneklerdendir. İnsanlarda travma etkisi yarattıklarından dolayı kendilerini psikolojik anlamda toparlamaları çok güç olabilir. Tekrardan sağlıklarına kavuşmaları veya psikolojilerinin normalleşmesi çok uzun süreler alabilir. Bazen de bu yıkıcı durumların izleri psikolojiden hiçbir zaman silinmeyebilir. Bu durumun kalıcı izlerinin bireylerin sosyal hayatlarına yansıma olasılığı yüksektir. Birey sosyalleşmekten kaçabilir. İçine kapanık bir hayat sürebilir. Bu gibi durumların hayattan zevk almayı engelleyebileceği çok net ve açıktır. Bu yüzden psikolojik sağlığı çok önemsememiz gerekmektedir. Psikolojik sağlığın iyi olması demek hayata pozitif bakmak ve keyif almak demektir (World Health Organization, 2001).

2.1.3. Sosyal olarak sağlıklı olmak

Sosyal olarak sağlıklı olmak, insanların yaşadığı çevrede sağlığını olumsuz etkileyecek veya bozacak olumsuz durumların olmamasıdır. Yani yaşadığı çevresinden bireye zarar gelmemesi de denilebilir. Örnek verecek olursak; çevre, su ve hava kirliliği, trafik kargaşası, yaşanılan çevredeki insanların eğitim seviyeleri, bilgi düzeyleri ve görgüsüzlüklerinden kaynaklanabilecek çeşitli sıkıntılar, yol ve elektrik sorunları vs. bunlar arasındadır. Öyle ise sosyal sağlık, bireyin yaşadığı çevrede beden ve ruh sağlığını bozmayacak şartları bulabilmesidir. Bunun olmaması durumunda bireyin beden ve ruh sağlığı tehlikeye girebilir, hastalanabilir veya sakatlıklar yaşayabilir. Bu durumlara erken yaşta ölümler de eklenebilir (Örs, 2012, s.18).

Yaşadığımız toplum herkes için eşit şartlar olduğunda ve toplumdaki bütün kişilerin birer fert olarak tam kapasiteyle performans göstermeleri için gerekli tüm ürün ve hizmetlere erişimleri sağlandığında sağlıklıdır. Bireylerin sosyal sağlığı; bireyin karşısındaki kişilerle nasıl anlaştığı, karşısındaki kişilerin ona nasıl tepkiler verdiği ve

sosyal kurumlar ve toplumsal kurallarla nasıl etkileşimde bulunduğu dair kendisinin memnunluk boyutlarına işaret etmektedir (Russell, 2010).

2.1.4. Mental olarak sağlıklı olmak

DSÖ'ye göre; "Mental olarak sağlıklı olmak; kişilerin kendilerini ifade edebildikleri, yeteneklerini sergileyebildikleri, yaşamları içindeki normal stresle başa çıkabildikleri, verimli ve sonuçları faydalı olacak biçimde çalıştıkları ve toplumlarıyla katkılı bir birliktelik içinde olabildikleri durumdur." Bunlar, diğer organlarımız gibi olan beynin ana fonksiyonlarına ait belirtilerdir. Merkezi ve muhiti olarak sinir sisteminin karışıklığı, çeşitli merkezlerin ve birçok bağlantı yollarının mimari mükemmelliğiyle, insan ruhunun ifade zenginliği arasında paralel bir ilişki vardır. Sinir merkezleri, dışarıdan gelen uyarıları tepkiye dönüştüren organlardır. Bunlar refleksten zaman içinde kazanılan alışkanlıklara ve yeteneğe doğru, insan ruhu dehaya kadar uzanmaktadır. İnsanın ruhsal yaşamı, bütün organizmaya bağlı olarak devamlı reaksiyonlar üretir. Dışarıdan ve içeriden gelen uyarılara karşı, beynin beş duyu organı ve tüm sinir sistemi ile ilgili verdiği yanıtlar, ruhsal yaşamımızı teşkil eder. Bütün beşeri reaksiyonlar, bir ruhsal birleşimde, bir bütünlemede (mental integration) toplanır. Mental ve fiziksel sağlığın bozuk olması çok farklı sebeplerden kaynaklanabilir. Stres, mutsuzluk, depresyon, aşırı derece kaygı, yaşamdan keyif almama, iş hayatındaki doyumsuzluk ve saldırganlık gibi olumsuz durumlar kişinin ruh sağlığını bozabilir veya fiziki olarak da vücut yapısını etkileyebilir. Bu yüzden de bünye zayıf düşebilir ve bazı fonksiyon kayıpları yaşanmasına neden olabilir. Görüldüğü üzere mental olarak sağlıklı olmakla fiziksel olarak sağlıklı olmak durumu birbiriyle devamlı etkileşim halinde olmaktadır (Bulut, 2009).

2.2. Egzersiz

Egzersiz; planlı olarak yapılandırılan, istemli, fiziksel uygunluğun birkaç unsurunu geliştirmeyi hedefleyen sürekli aktivitelerdir. Fiziksel aktivite ise; iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen, bazal düzeyin üstünde enerji tüketilmesi gereken fiziksel hareketlerdir (Petibors, Cazorlo, Poortmans ve Deleris, 2002).

Her geçen gün egzersiz ve fiziksel aktivitenin iki eşanlamlı sözcük olduğu kabul görülerek sıkça kullanıldığı görülmektedir. Fakat iki sözcük arasında anlam bakımından büyük farklılıklar bulunmaktadır. Fiziksel aktivite kasların kasılmasıyla oluşan her türlü, fiziksel hareket olup, kalori yakar. Egzersiz ise, bir ya da birden fazla fiziksel ögeyi geliştirmek ya da korumak için düzenlenmiş olan belirli tekrar hareketlerinin miktar, yoğunluk ve sıklık olarak ölçüldüğü bir alt kategoridir. Kısaca fiziksel aktivite plansız, egzersiz ise planlı ve hedefe uygundur (Korkutata, 2010, s.40).

Egzersiz, bilinçli ve sürekli olarak yapıldığı zaman insan vücuduna olumlu anlamda çok önemli katkıları olmaktadır. Bu katkılardan bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz;

- Kas kuvveti, dayanıklılığı ve esnekliği
- Kilo verme ve koruma
- Kardiyovasküler ve tromboz riskinde
- Kan yağı ve glikoz düzeyinin düşürülmesinde
- Psikolojik durum ve uyku kalitesini düzeltmede
- Kronik ağrıyı azaltma olarak sıralayabiliriz.

Ayrıca egzersiz; kişinin kendisine öz saygısını yükselterek stres yönetimi üzerine de etkisi olur ve anksiyete (kaygı), depresyon ve gerilimi azaltır. Egzersiz yapmak sadece iyi görünmeye katkı sağlamamakla birlikte olumlu düşünmeyi ve daha detaylı bakış açısı geliştirmeyi, problemlere daha farklı yönlerden yaklaşmayı, hızlı ve doğru düşünmeyi, doğru iletişim kurma becerisi geliştirmeyi de sağladığı görülür. Bu da iş ve sosyal hayatta başarılı olmayı destekler (URL-2).

Düzenli olarak yapılan egzersizler kardiyovasküler(kalp-damar) sistemi güçlendirerek dayanıklılığı ve vücut esnekliğini de artırır (Albayrak, 2016, s.7). Düzenli yapılan egzersizlerin psikolojik açıdan da çokça faydalı olduğu bilinmektedir. Düzenli yapılan egzersiz, stresi azaltır, iş yoğunluğundan uzaklaşıp zihni dinlendirir, hedeflenen vücut ağırlığına ulaşılmasını ve yağ dokusunda azalmayı sağlar. İyi bir çeviklikle birlikte temel motorik koordinasyonu geliştirir (Yıldırım, Akyol ve Ersoy, 2008).

2.2.1.Egzersiz Türleri

2.2.1.1.Aerobik egzersizler

Aerobik egzersizler, aerobik metabolik yolları kullanarak enerji üreten egzersizler olarak bilinir. 10 dakikadan fazla, enerjinin büyük miktarının aerobik enerji metabolizması yoluyla sağlandığı uzun süreli egzersizlerdir. Aerobik egzersizler hem kardiyovasküler (kalp-damar) sistem, hem de kemikte olumlu etkiler gösterir. Yürüme, koşma, bisiklete binme gibi aktiviteler aerobik egzersizlere örnektir. Aerobik egzersizler ayrıca denge ve koordinasyonu da düzeltir (Özer, 2001).

Aerobik aktiviteler, aerobik kapasiteyi yükselterek fiziksel fonksiyonları düzeltir ve sakatlanma oranını azaltır. Aerobik egzersizlere örnek verecek olursak; tempolu yürüyüşler, hafif ve hızlı tempolu koşular, trekingle (doğa yürüyüşleri), ip atlama, dans, yüzme, bisiklet çevirme gibi hafif ama sürekli tempoda yapılan egzersizlerdir.

- Aerobik egzersizler;
- Aralıksız en az 15-20 dk. Sürdürülmeli
- Haftada en az 3 gün yapılmalı
- Belirli bir oranda yüklenerek yapılmalı (%50-60)
- Bacaktaki kasları kullanmayı sağlayan aktivitelere ağırlık verilmelidir.

Spor aktivitelerine yönelen fakat bunu profesyonelce yapmayacak olan bireylere aerobik egzersiz türleri önerilmelidir. Koşu ve yürüyüşün daha çok tercih edilmesinin sebebi, özel bir antrenman veya kabiliyet gerektirmemesidir. Bu aktiviteler, kolayca, masrafsız ve tek başına yapılabilmektedir (Özer, 2001).

2.2.1.2. Anaerobik egzersizler

ATP nin yeniden birleşimi için ADP molekülüne bir fosfat grubu ilave edilmesi gerekir. Fosfakreatin, fosfat ve kreatin gruplarına hidrolize olurken önemli oranda enerji ortaya çıkmasına sebep olur.Fosfakreatin, kasın deposunda olan, yüksek enerji bağı içeren

diğer bir kimyasal bileşiktir ve ATP gibi parçalara ayrıldığında ciddi oranda enerji ortaya çıkar.Yüksek enerjili fosfat bağı kreatinden ayrılarak enerji ortaya çıkar. Fosfakreatin yüksek enerjili fosfat bağlarında, ATP'nin yüksek enerji bağlarının yenilenmesi için gerekli olan enerjiyi rahatça sağlayabilir. Çoğu kas gruplarında ATP'den 2 3 kat daha fazla PC bulunur. Kaslar içinde bulunan PC miktarı sınırlıdır(0.3-0.5 mol)Şiddeti yüksek ve kısa süreli egzersizlerde (10 sn'den kısa süren) kas kasılması için gereken enerjinin yüksek miktarını sağlamaktadır. Bu reaksiyonun sonucu olarak ortaya çıkan enerji direkt olarak ATP'nin birleşiminde kullanılır. Örnek verecek olursak; kas kasılması esnasında ATP'nin parçalara ayrıldığı hızda, depolanmış PC'nin birleşmesiyle ATP yeniden ortaya çıkar. PC ise sadece ATP'nin parçalara ayrılmasıyla meydana gelen enerji ile, kreatin ve fosfatın birleşmesi sonucunda tekrar ortaya çıkar.PC'de ATP gibi kas için acil enerji kaynağıdır. Hücredeki ATP+PC fosfojen sistemi denilir. Her ikisi de 10-15 sn. enerji ve maksimum kas gücü sağlayabilir ki, buda 100mt koşusunda harcanacak enerjiye ancak yeterli olabilir. Enerji ihtiyacımız oturur pozisyondan yürüme moduna geçtiğimizde 4 kat, koşmaya başladığımızda ise 120kat daha artar. Bu sebeple acil enerji ihtiyacı oluşur. ATP ve CP kısa zamanda acil maksimal gücü belirleyen en önemli faktörlerdir. Sprint ve güç performansı ATP ve CP depolarının durumuna bağlıdır. Şayet sprint tipi veya 8-10yıl aralıklarla yapılan interval (aralıklı antrenman) antrenmanlar yapılırsa (all out egzersiz) ATP ve CP depolarında artış gözlenebilir ki, buda performansın yükselmesini sağlar (Günay ve Cicioğlu, 2001, s.47-49).

2.2.1.3. Direnç egzersizleri

Direnç egzersizleri, kas kuvvetini ve esnekliği artırarak fiziksel işlevleri düzeltir ve sakatlanma oranını düşürür. Bu egzersiz çeşidi kasa yük bindirme esasına dayanmaktadır. Direnç uygulaması motor üniteleri uyarır ve kas liflerinin çoğunun kasılmasına neden olur. Kuvvet egzersizlerinin en önemli etkisi kas lifi hipertrofisidir. Hipertrofi, tüm lif tiplerinde görülebilir ancak çabuk kasılan liflerde daha belirgindir Güçlendirme çalışmalarında ağırlıklar, kum torbaları ve esnek bantlar gibi çeşitli araç-gereçler kullanılır. Kaslar, alet veya uzman hoca yardımıyla çalıştırılarak direncin miktarına ve mevcut potansiyele bağlı olarak gelişme gösterirler. Bu amaca yönelik

izometrik, izotonik ve izokinetik kasılmalardan (kontraksiyon) yararlanılabilir (Uludağ, 2015, s.17).

Direnç egzersizlerinden biride platestir. Plates'in birçok yararından bahsedilmektedir. Esnekliği, kuvvet ve dayanıklılığı geliştirir, hareket esnasında tam ve derin nefes almaktan fayda sağlamayı öğretir, duruşu(postür)düzeltilir, yaşam kalitesini artırır, yumuşak bir direnç kullanarak kas kuvvetini geliştirir (Altınaç, 2006).

2.2.2. Egzersizin Etkileri

2.2.2.1. Egzersizin kan ve dolaşım sistemi üzerine etkisi

Egzersiz ve kan

Kan vücuttaki pek çok fonksiyonu yerine getirir. Vücutta dolaşan kanın temel fonksiyonu dokulara oksijen ve besin maddeleri taşımak ve CO₂(karbondioksit) ile atık ürünleri dokulardan uzaklaştırmaktır (Günay ve diğ., 2008). Kan; tuzlar, karbonhidratlar, gazlar, yağlar ve proteinlerin oluşturduğu karışık bir plazmada (çözelti) asıltı (süspansiyon) halinde bulunan akyuvarlar , alyuvarlar, trombositlerden meydana gelir. Dolaşımda bulunan kanın hacmi vücut ağırlığının ortalama %7'sini oluşturmaktadır. Kanın ortalama %55'i çözüldür, protein içeriği 7g /dl (ortalama 4g / dl albümin ve 3g / dl çözelti globülinleri) dir (Berne, Levy, Koeppen ve Stanton, 2008). Vücut ağırlığının % 8'ini teşkil eden kanın hacmi erkeklerde 5-6 lt kadınlarda ise 4-5 lt civarındadır (Günay ve diğ., 2008).

Egzersiz sırasında kalbin hızlı atmasının başlıca sebebi dokulara daha fazla kan gönderilmesidir. Sinirsel lokal düzenlemelerle kas dokuya olan bölgesel kan akışının artırılması da bu ihtiyaçları karşılamaya yöneliktir (Günay ve diğ., 2006). Genellikle ağır egzersiz sırasında kan volümünde düşme görülür. Bunun sebebi ise egzersiz sırasında meydana gelen su kaybından kaynaklanmaktadır. Su kaybının yüksek olduğu durumlarda da kan volümü düşebilir (Günay ve diğ., 2008).

Kan lipidleri

Başlıca çözültü (plazma) lipidleri; trigliseridler, fosfolipidler , kolesterol ve kolesterol esterleridir. Dokulara ulaşmak için kanda suda çözülebilen lipoprotein adı verilen proteinlere bağlı karmaşıklıklar (kompleks) olarak taşınırlar. Lipoproteinler içerdikleri proteinlerin yoğunluğuna göre gruplara ayrılırlar. Bunlardan bazıları şunlardır (Solak ve Solak, 2010).

Total kolesterol

Kandaki kolesterolün büyük bölümü karaciğerde üretilirken , kalan kısmı ise yenilen besinlerden alınır. Kanda kolesterolün yüksek oranda bulunması koroner kalp hastalığının oluşmasında büyük bir risk oluşturmaktadır. ABD’de ölümlerin en önemli sebebi koroner kalp hastalığıdır. Genel kolesterol seviyesinin %1 oranında düşürülmesinin koroner kalp hastalığına bağlı ölümleri %2 oranında azalttığı saptanmıştır (Solak ve diğ., 2010).

Yüksek dansiteli lipoprotein kolesterol (HDL-K)

Kolesterol miktarı azdır, iyi huylu kolesterolde denilmektedir. Damar duvarlarındaki kolesterol birikmesine engel olur. HDL-K karaciğerde biresim (sentez) edilir. Antiaterojenik lipoproteinler olarak adlandırılan HDL-K düzeylerinin kanda yüksek miktarda olması, koroner damar hastalığının meydana gelmesini azaltmaktadır (Solak ve diğ., 2010).

Düşük dansiteli lipoprotein kolesterol (LDL-K)

Lipoprotein LDL kolesterol, damarların duvarlarında kolesterol biriktiren en kuvvetli aterojendir. Kanda bulunan kolesterolün %70’i LDL-K’dır. LDL periferol dokulara kolesterol sağlar. Kan dolaşımında fazla oranda LDL olduğu zaman beyin ve kalbi besleyen arterlerin duvarlarında birikmeye başlar. Duvarlarda biriken LDL diğer

maddelerle beraber kalın plakaların oluşmasına sebep olur. Bu sebeplede Ateroskleroz olarak bilinen arterlerin tıkanmasına yol açar (Solak ve diğ., 2010).

Trigliserid (TG)

Vücutta en fazla bulunan yağlar trigliseridlerdir. Yağ asitleri ve gliserolün birleşmesiyle oluşur. Trigliserid kadınlarda ateroskleroz için bağımsız bir risk faktörü olarak görülmektedir. Yani trigliseridlerin miktarı yükseldiğinde HDL kolesterol düzeyi normal seviyesinden daha aşağıda olmaktadır. Bu sebeple trigliserid düzeyinin yükselmesi direkt olarak ateroskleroz sebep olmaktadır (Solak ve diğ., 2010).

Egzersiz kan lipidleri üzerine etkisi

Lipid ve lipoprotein anormallikleri, CAD gelişimi ve ilerlemesinde ciddi rol üstlenirler. HDL-K ve LDL-K bağımsız olarak koroner risk faktörü olarak tespit edilmiştir (Skoumas ve diğ., 2003). Egzersizin lipid ve lipoprotein profillerinde değişiklik yaptığı (Hu ve ark., 2001), karbonhidrat metabolizmasını olumlu anlamda etkilediği, yağ depolarında, vücut ağırlığında, total kolesterol ve sesum trigliserid ve LDL kolesterolde ufak azalmalara yol açtığı ve antiaterojenik HDL kolesterolde olumlu anlamda değişimler yaptığı kabul edilmiştir (Tran,1985; La Monte ve diğ., 2001; Yao ve diğ., 2003; Imamura ve diğ., 2012). Egzersizin şiddetine, süresine ve tipine bağlı olarak biyokimyasal düzeylerde değişikliklerin olduğu bilinmektedir (Çakmakçı ve Pular, 2008). Kan lipid değişimleri arasındaki doza bağlı ilişkilerin bulunması sonucunda, antrenman şiddeti ile kan lipidlerini değiştireceği belirlenmiştir (Durstine, Gandjean,Davis, Ferguson, Alderson ve DuBose, 2001). Haftada, 24-32 km (15–20 mil) tempolu yürüyüş veya hafif şiddette koşu yapmak haftada 1200 ile 2200 kkal arasında enerji harcatır. Haftada bu oranda enerji tüketmesi, HDL kolesterol oranında 2-3 mg/dl yükselişle trigliserid seviyesinde 8-20 mg/dl azalmayla ilişkilendirilmiştir. HDL-K oranlarında ciddi yükselişler ise egzersiz şiddetindeki yükselişle değerlendirilmiştir. Haftalık 1200-2200 kkal harcama sağlayan egzersiz programlarının, HDL-K düzeylerinde 2mg/dl den 8mg/dl ye artışla, trigliserid miktarlarında 5-38 mg/dl azalmada etkili olduğu görülmüştür. Egzersiz şiddetinin, total serum kolesterol ve LDL-

K düzeylerini nadiren değiştireceğini belirtiyor (Durstine ve diğ., 2001). Bu konuda yapılan diğer araştırmalarda dzenli sıklıkla ve aerobik egzersiz yapılmasının genel kolesterolü, trigliserid ve LDL-K oranını azaltıcı, HDL-K oranını yükseltici bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Guzel ve diğ., 2012; Arazi ve diğ., 2012; Bemelmans ve diğ., 2012).

2.2.2.2.Egzersizin kardiyovasküler sistem üzerine etkileri

Kardiyovasküler risk faktörlerinin artmasında sedanter yaşam veya fiziksel hareketsizlik önemli etkenlerdir. Risk faktörlerinin önlenmesi için dzenli egzersiz yapmanın performansı yükselttiği ve sağlık üzerinde olumlu etkilere neden olduğu bilinmektedir (Tanasescu ve diğ., 2003; Bassuk ve Manson, 2010).

Egzersiz esnasında kardiyovasküler sistemin en önemli özelliği kaslara gerekli oksijen ve besin maddelerini ulaştırmaktır (Guyton ve Hall, 2007). Dzenli yapılan fiziksel aktivite ve aerobik egzersizler hem kadın hem erkeklerde kardiyovasküler hastalıkları ve bununla birlikte kardiyovasküler morbilite ölümleri azaltmada etkili olduğu kanıtlanmıştır (Manson ve diğ., 2002). Bu sebeple egzersiz, kardiyovasküler hastalıkları birincil ve ikincil önlemede tavsiye edilmiştir (Ades, 2001; Rognmo ve diğ., 2004; Ignarro ve diğ., 2007).

DSÖ, fiziksel hareketsizlik sonucunda dünyada 1.9 milyon insanın öldüğü ve 19 milyon engellinin yaşadığını ifade etmiştir (Hamer ve Chida, 2007). 2030 yılına kadar 23.6 milyondan fazla kişinin öleceğini ve kardiyovasküler hastalıklardan korunmak için geçerli mevcut standartlardaki orta şiddette yapılan 30dk. Egzersizin haftada 5 ya da 6 gün, şiddetli yapılan egzersizin haftada 3 gün 20dk.lık periyotlar da yapılması gerektiğini belirtmişlerdir (Haskel ve diğ., 2007; Stamatakis ve diğ., 2009; Garber ve diğ., 2011).

2.2.2.3. Egzersizin vücut bileşimlerine etkisi

Hormonlar kimyasal maddelerdir. Endokrin organlar yoluyla vücut sıvılarına salınır ve hedef organlarda etkiler gösterir. Endokrin bezlerden hormon salınımı geri besleme mekanizmalarıyla düzenlenir. Yani hormonların miktarı azaldığında salınımı artar, miktarı arttığında ise salınımında azalma gerçekleşir. Hormonların etkileri ve etki mekanizmaları her hormona göre değişiklik göstermektedir ve hedefteki hücreye etkileri farklı mekanizmalarla olmalıdır.

- Enzim sistemlerini aktif hale getirirler.
- Hücre zarı geçirgenliğinin artmasını sağlarlar.
- Kas gevşemesini sağlarlar.
- Protein sentezini algılarlar.
- Hücre salgı işlevlerini düzenlerler (Ergen ve diğ., 2002, s.85-86).
- Kas kuvvetinin korunması ve artırılmasını sağlar.
- Kas tonusunun korunması ve düzenlenmesini sağlar.
- Vücut bölümlerini hareket ettiren zıt grup kaslar arasındaki dengeyi sağlar.
- Kas eklem kontrolünü artırarak stabiliteyi sağlar.
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılmasını sağlar.
- Hareket alışkanlığı ve egzersiz toleransının artmasını sağlar.
- Egzersiz sırasında yapılan hareketlerin tekrar sayılarının yapılabilecek oranda gelişmesini sağlar.
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesini sağlar.
- Vücut düzgünlüğü ve dengenin korunması ayrıca vücut farkındalığının geliştirilmesini sağlar.
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesini sağlar.
- Yorgunluğun azalmasını sağlar.
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisi ile kemiklerdeki mineral yoğunluğunun korunması ve osteoporozun önlenmesini sağlar.
- Kas dokusunca kullanılan enerji ve oksijen miktarının artması, olası yaralanma, sakatlık ve kazalara karşı bedensel korunmanın gelişmesini sağlar.
- Kalbin dakikada atım sayısı azalır.

- Kalbin boşluklarında genişleme gerçekleşir ve bir atımda pompalanan kan miktarında artış olur.
- Kalbin ritmi düzenlenir.
- Damarların kan akışına olan direnci azalır ve kan basıncı düşer.
- Damar yapısının esnekliğini artırır.
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserid düzeyini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır.
- Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını artırır ve kalp krizi geçirme riskini azaltır. Ayrıca geçirilmiş kalp krizleriyle başa çıkma oranını artırır.
- Akciğerlerin havalanması artar, solunum kapasitesinde artış meydana gelir.
- Düzenli aktivite yapan bireyler sigara bağımlılığında kurtulma konusunda hareketsiz (inaktif) bireylerden daha başarılı olurlar.
- Düzenli egzersiz insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolüne yardımcı olur.
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur.
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama alışkanlığı getirerek metabolizmayı hızlandırır ve kilo almayı önler.
- Kadınların menopoza girme başlangıç yaşını geciktirir, menopozun olumsuz etkilerinin azaltılmasına yardımcı olur.
- Damar yapısına etkileri nedeniyle beyine olan kan akışının artmasına bağlı olarak erken bunama ve unutkanlık gelişim riskini azaltır.
- Yetişkinlerde sağlıklı cinsel aktivite üzerinde olumlu etkileri vardır (Bek, 2008, s.10-12).

2.2.2.4.Egzersiz kronik etkileri

Düzenli aktivite programları ile oluşan en önemli fizyolojik değişiklik maksimal oksijen tüketimindeki artıştır. Kişinin maksimum oksijen miktarının artması, daha büyük yüklerde uzun bir süre yorgunluk hissetmeden efor sarf etmesi anlamına gelmektedir. Maksimal oksijende artmanın derecesi değişik olur ve aktivitenin şiddeti süresi ve frekansın sıklığına bağlıdır. Aktif 20 yaşlarında normal bir insandaki maksimal oksijen tüketimi ortalama 45-50 ml / dk kadar olup 70 yaşlarında bu değer 30 ml/dk' ya kadar

düŒer. Dayanıklılık dallarındaki Œampiyonluęa ulaŒmıŒ sporcularda 75-80 ml/dk bulunabilir. Düzenli aktivite yapmayan kiŒilerde 55mlt'nin üzerindeki bir değere nadiren rastlanır. Kalbin dakika volümü düzenli aktivite sonucunda artar. Bazılarında 18-20 l/dk, 20-25 l/dk 'ya kadar çıkar. Aktivitenin nabızda daha az bir artma ile yapılır hale geldiği görülür. Kan basıncı daha az yükselir. Aktiviteden sonra nabzın normale dönüşü hızlı bir Œekilde olur. Egzersiz sırasında aktif ve inaktif organlar arasındaki dağılımı antrenmanlı olanlar lehine olur. Dayanıklılık sporlarında zamanla dayanıklılık da artar. Aktivite uzun süre devam ettirilir (Erbahçeci, 1999, s.75).

2.2.2.5. Vücut kompozisyonları üzerine egzersizin etkileri

Vücut kompozisyon çalıŒmaları MÖ.400'lere kadar dayanmaktadır. Özellikle günümüzde temel anlamda fazla yağ sebebiyle ortaya çıkan ŒiŒmanlıęın incelenmesi, ŒiŒmanlık - ölüm arasındaki araŒtırmalar ile yapılmaktadır. Vücut kompozisyonu genel itibariyle kemik, yağ, kas hücreleri diğer organik maddeler ve hücre dıŒı sıvılardan oluŒmuŒtur. İnsan yaŒamını yakından ilgilendiren vücut kompozisyonunu etkileyen faktörleri; cinsiyet, kas yaŒ, egzersiz, hastalıklar ve beslenme olarak sayabiliriz. Vücut kompozisyonunu yağlı ve yağsız kütleler olarak iki gruba ayırabiliriz. Yağsız kütlelere; kemik, kas, su, damarlar, sinir ve diğer organik maddeler girmektedir. Yağlı kütleler ise; derialtı ve depo yağları ve esensiyal (öz) yağlar olarak sınıflandırılabilir (Zorba ve Saygın, 2007, s.152). İnsanın yapısını oluŒturan en önemli kemiksel çatı boyundan başlayıp sırt, bel ve kuyruk sokumunu oluŒturan omurgadır. Bu yapının herhangi bir bölümünde oluŒabilecek sorun bir diğerini de etkileyecek ve bireyin fonksiyonlarının bozulmasına sebep olacaktır. Sorunlar genellikle ağrı, gerilim ve sertliklerle başlayıp giderek postür denilen duruŒ düzgünlüğünün bozulmasına, vücudun normal hareketlerinin sınırlanmasına, kemiksel ve kas yapısında bozulmalara(dejenerasyon) kadar ilerlemektedir. Fizyolojik ve biyomekanik bakımından iyi duruŒ, minimal çaba ile vücutta maksimum yeterliği sağlayan duruŒtur.Klinik incelemelerde baŒın öne eğildiği duruŒ, boyun, sırt ve bele ait sorunları beraberinde getirmektedir. Bu anormal pozisyon çığneme kaslarına, diŒlere ve destekleyici tüm yapılara fazla gerilim yükleyerek, çenenin tekrardan Œekillenmesine sebep olur. Ayrıca bu bozukluk, yuvarlak omuz oluŒmasına doğru gitmektedir. DuruŒtaki bu dengesiz durum tüm omurga boyunca

devam etmekte, vücudun normal eğrilik olan bölümlerinde bile aşırı farklılıklar olmaktadır. Örnek verecek olursak, sırt bölümündeki kamburluk, beldeki çukurlukların aşırı boyutlara ulaşması ya da kaybolması gibi (Özer ve Baltacı, 2008, s.16-17).

Fiziksel iş kapasitesi ve dayanıklılık birlikte geliştirilerek aktif yaşam süresi uzatılabilir. Esnekliğin artması ile birlikte, eklem hareketliliğinin, dengenin, stabilitenin, kas kuvveti ve tonusunun ve sinir-kas koordinasyonunun yaşlılarda azalma olasılığı düşürülebilir. Orta şiddetteki egzersizler kemik mineral yoğunluğunun azalmasını önler ve osteopatik kırıkları azaltır. Koroner risk faktörlerinin sayısı egzersiz ile birlikte uygun oranda etkilenebilir. HDL kolesterolünde artış, trigliseridlerde azalma, kan basıncının daha iyi kontrol edilmesi, insülin hassasiyeti ve şeker toleransını geliştirme, vücut yağ dağılımının geliştirilmesi, fibrinolizin artırılması, trombositlerin fonksiyonlarının daha uygun olmasını egzersiz sağlayabilir. Egzersiz, enerji harcamasını artırarak kilo kontrolüne yardımcı olabilir, ayrıca düzgün bir duruş sağlar. Omurga düzgünlüğünü sağlayarak kas kasılmasını engeller (Günay ve diğ., 2008, s.229).

2.2.2.6. Akut egzersizin solunum sistemine etkisi

Bir kişinin solunum yeteneği, bir hız koşucusu tipindeki atletik faaliyet için nispeten önemli olabilir, ancak dayanıklılık(mukavemet) tipi atletizmde maksimum performans için kritik bir değer taşır (Guyton, 1986, s.1468).

Egzersiz esnasında kaslar daha fazla oksijene ihtiyaç duyar ve bu fazla oksijen ihtiyacını karşılamak için solunum ve dolaşım sistemleri fizyolojik uyum gösterir. Dokuların oksijen ihtiyacı arttıkça buna paralel olarak solunum sisteminin organizmaya soktuğu oksijen artar ve bu oksijeni dokulara ulaştıracak dolaşım sisteminin de faaliyeti o oranda artar. Bu artışlar belirli bir yere kadar dengeli bir şekilde gider. Ancak bu noktadan sonra solunum faaliyetinin devam etmesine veya organizmaya fazla oksijen sokulmasına rağmen kaslardaki oksijen kullanım miktarı artmaz. Maksimum düzeyde kalmaya devam eder. Solunum sistemi organizmaya fazla oksijen getirirse dahi dolaşım sisteminin taşıyabileceği maksimum oksijen miktarı kişilere göre değişmekle birlikte sınırlıdır. Ancak solunum sistemi organizmaya daha fazla oksijen getirebilecek durumdadır.

Egzersiz esnasında performans açısından dolaşım sistemi daha sınırlayıcı olarak görülür. Egzersizde dakika ventilasyonunun artması çalışan kaslarda oksijen tüketimi ve karbondioksit üretiminin artması ile ilişkilidir. Solunum dakika volümü maksimum fiziksel aktivitelerde oksijen kullanımından ziyade, karbondioksit üretimi tarafından düzenlenir. Bir kişinin oksijen tüketimi arttıkça solunum dakika volümü de artar. Egzersiz ile birlikte solunum volümü ve solunum frekansı da artar. Sonuç olarak solunum dakika volümü artış göstermiş olur. Şiddeti yüksek egzersizlerde solunum frekansı dakikada 35-45'e yükselebilir, solunum volümü ise ortalama 2 litreyi bulabilir. Böylece solunum dakika volümü 100 litrenin üzerinde bir değere ulaşır. Buda istirahat anında 6lt/dk olan solunum volümünde gerçekleşen 17 katlık bir artışı gösterir. Solunum, egzersiz esnasında farklılıklar gösterdiği gibi egzersizin başlangıcından önce ve bitiminden sonrada farklılıklar gösterir (Erbahçeci, 1999, s.88). Solunumun 4 özel amacı vardır;

- Dokular için gereken oksijenin sağlanması
- Dokulardaki karbondioksitin atılması
- Kas asiditesinin kontrolü
- Ağız yoluyla iletişim

Genel olarak solunum, yaşamın hücresel biyo-enerjik süreçleri için vazgeçilmezdir (Ergen ve diğ., 2002, s.52).

Egzersiz tidal volüm (Solunum volümü) üzerine etkisi

Dinlenme durumundaki bir kişinin akciğerlerine aldığı veya verdiği oksijen miktarıdır. Genellikle (expire edilen) hava miktarıyla belirlenir. Yaklaşık olarak 500mlt'dir. Vücut ağırlığı bilirse aşağıdaki pratik formül ile hesaplanabilir.

Solunum volümü(mlt)=0.00745*vücut ağırlığı(gram)

Fakat çıkan sonuç yaklaşık bir tahmini değer olur. En geçerli olan yöntem spirometre yardımı ile yapılandır (Günay ve diğ., 2006, s.170).

Egzersiziz solunum dakika volümü üzerine etkisi

Bir dakikada solunum yollarından akciğerlere giren ve çıkan oksijenin total miktarı olan solunum dakika hacmi, soluk hacmiXsolunum frekansına eşittir. Normal soluk hacmi 500ml, normal soluk frekansı dakika da yaklaşık olarak 12'dir. Bununla birlikte solunum dakika hacmi ortalama dakikada 6lt bulunur. Dakika hacmi 1.5lt/dk ve solunum frekansı 4/dk olan bir kişi ancak kısa bir süre yaşayabilir.Genç yetişkin erkeklerde az da olsa soluk hacminin vital kapasiteye yaklaşık 4600 ml ye ulaştığı ve solunum frekansının 40-50/dk ya çıktığı görülebilir. Böylece kişi hızlı solunum sırasında soluk hacmini vital kapasitenin yarısının üzerinde uzun zaman devam ettiremez (Guyton, 1986, s.677-978).

Egzersiziz difüzyon kapasitesi üzerine etkisi

Ortalama yapıda genç bir erkekte dinlenme halinde oksijen için difüzyon kapasitesi dakikada yaklaşık olarak 21ml/mmHg'dir. Fonksiyonel açıdan bunun anlamı nedir? Normal sakin solunumda, solunumun membranının iki tarafı arasında ortalama 11 mmHg bir basınç farkı vardır. Bu basıncın difüzyon kapasitesi ile çarpımı (11X21) solunum membranından bir dakikada difüzyona uğrayan 230 ml oksijen hacmini verir ki bu da vücudun oksijen kullanma hızına eşittir.Ağır egzersiz sırasında veya akciğer faaliyetini arttıran diğer koşullardan oksijen için difüzyon kapasitesi genç erkek yetişkinlerde dakikada maksimum 65 ml/mmHg'ya yükselir ki buda dinlenme halindeki difüzyon kapasitesinin ortalama 3 katı kadardır. Bu artışa sebep olan çeşitli faktörler arasında önceden kapalı olan çok sayıda pulmoner kapillerinin açılarak, kana oksijen difüzyonu sağlayacak yüzeyi genişletmesi, açık olan akciğer kapillerinin genişlemesi(dilatasyonu) ile yüzeyin genişlemesi sayılabilir. Böylece egzersiz sırasında kanın oksijenlenmesindeki yükseliş sadece alveoler ventilasyonun çoğalmasıyla değil, solunum membranının oksijeni kana iletme kapasitesinin büyümesi ile de sağlanır (Guyton, 1986, s.699).

Egzersiz vital kapasite üzerine etkisi

Vital kapasite, soluk alma (inspirasyon) yedek hacmi ile soluk verme (ekspirasyon) yedek hacminin toplamından ibarettir. Bu, en derin soluk almadan sonra en zorlu soluk vermeyle çıkarılabilen hava hacmi olup, ortalama 4600ml kadardır. Vital kapasiteyi kişinin anatomik yapısından farklı olarak etkileyen önemli faktörler şunlardır;

- Vital kapasitenin ölçümü sırasında kişinin durumu,
- Solunum kaslarının gücü,
- Akciğer ve göğüs kafesinin gerilebilme yeteneği,
- Akciğer kompliyansıdır.

Ortalama vital kapasite genç yetişkin erkekte yaklaşık olarak 4.6 litre, genç yetişkin kadında 3.1 litre kadardır. Bu değerler aynı kilolardaki kişilerde farklılık gösterebilir. Uzun, zayıf kişiler genellikle kilosu yüksek kişilere göre daha büyük vital kapasiteye sahiptir. Atletlerde vital kapasite normal değer %30-40 üzerine çıkarak 6-7 litre ye ulaşabilir (Guyton, 1986, s.675-676).

Egzersiz oksijen tüketimine etkisi

İstirahat sırasında soluk verme (ekspirasyon) pasif olup ventilasyon için gerekli oksijen miktarı minimumdur ve vücudun total oksijen kullanımının %1-2 sinden fazla değildir. Egzersiz esnasında soluk frekansı ve soluk hacmi artar. Şiddetli egzersiz sırasında solunum kasları vücudun total oksijen gereksiniminin %8-10 unu alırlar. Kronik sigara içenlerde artan hava yolları direnci ventilatuvar kasların ihtiyaç duyduğu oksijen miktarını artırır. Şiddetli egzersiz sırasında sigara içenlerde ventilasyonun oksijen tüketimi sigara içmeyenlere oranla iki kat fazladır. Bu egzersizden bir saat önce birden fazla sigara içilmesi durumunda geçerlidir. Günde 20-30 sigara içenlerde bu farklılık yaklaşık 4 katıdır. Sigara içen kişi egzersizden 24 saat öncesine kadar sigara içmemişse, ventilasyonun oksijen kullanımı %25 düşer, ancak sigara içmeyenlere oranla hala %60 fazlalık vardır (Ergen ve diğ., 2002, s.61).

Ağır egzersiz esnasında organizmaya normalden 20 kat fazla oksijen gerekir. Halbuki kalp debisinin artması sebebi ile kanın kapillerde kalma süresi, yeni kapiller açılmasına rağmen yarıya kadar inebilir. Bu sebeple kanın oksijenlenmesi iki nedenle güçleşmiştir. Pulmoner membranda oksijen difüzyonunu sağlayan büyük bir güvenlik faktörü sebebi ile kan, pulmoner kapilleri, oksijenle neredeyse tamamen satüre durumda terk eder. Bu olay şöyle açıklanabilir; egzersiz esnasında oksijen için difüzyon kapasitesi ortalama 3 kat artar, bu artış dinlenme durumunda kapalı duran kapillerin difüzyona katılması yanında alveol ve kapillerin genişlemesi kadar, akciğerlerin üst bölümlerinde ventilasyon-perfüzyon oranının ideal değere yaklaşmasından kaynaklanır. İkinci olarak normal pulmoner kan akımı sırasında kan pulmoner kapillerinin 1/3 üne ulaşmadan, oksijenle tamamen doymuş hale geçer, geriye kalan 2/3 kısmı da kana tekrardan az bir oksijenle katılır. Böylece kan, akciğer kapillerinde tam anlamıyla oksijenlenmesi için gerekli sürenin 3 katı kadar daha uzun süre kalır. Egzersiz sırasında bu süre kısalsa dahi, kan tam anlamıyla oksijenlenebilir (Guyton, 1986, s.706).

2.2.2.7. Akut egzersizin dolaşım sistemi üzerine etkisi

Dolaşım sisteminin temel görevi, tüm vücutta dinlenmede olduğu gibi değişen çevre ve egzersiz koşullarında da yeteri kadar kanı sağlamasıdır. Bu sebeple tüm organların minimum kan ihtiyacı karşılanırken, diğer taraftan da egzersiz sırasında aktif kasların ihtiyacı olan kan akımının artırılması da performans için oldukça önemlidir. Egzersiz fizyolojisi açısından kan, ilk olarak solunum gazlarının hareketli dokulara ulaştırılması açısından oldukça önem teşkil eder. Kanın daha farklı fizyolojik görevleri varsa da oksijen ve karbondioksit taşıma görevi fiziksel performansı sınırlayıcı etkenler durumundadır ve bu yüzden büyük önem arz eder (Günay ve diğ., 2008, s.56).

Egzersiz esnasında gerekli olan kan akımını sağlamak için dolaşım sisteminde 3 ana etki görülür. Bunlar tüm vücutta sempatik sinir sisteminin kitle deşarjı ve bunun sonucunda dolaşım üzerine uyarıcı etki, kalp debisinin artması ve arteryel basıncın artmasıdır (Guyton, 1986, s.487).

Dolaşım sisteminin görevi egzersiz esnasında aktif dokulara gereken kanı sağlamaktır. Bu şekilde kas, ihtiyaç duyduğu oksijen ve diğer besin maddelerini alır ve metabolizma artıklarından da temizlenmiş olur. Dolaşım sistemi, egzersizin uzun sürmesi nedeniyle artma eğilimi gösteren vücut ısısını da sabit tutmayı sağlar. Kan normalde 70ml atım volümü ve 70 atım/dakika atım hızı ile bütün organizmaya 5lt kan dağıtır. Dinlenme koşullarında kalp-damar(kardiyo-vasküler) dinamizm yeterli olur. Ancak şiddetli bir efor durumunda organizmanın oksijen ihtiyacını karşılamak için çok daha fazla kan organizmaya ulaştırmak zorundadır.(25/30lt/dk) Buda hem atım volümü hem de atım hızını artırmakla olur. Kalp atım hızı belirli bir çizgide durmak zorundadır. Normalde 170mlt olan kalp atım hacmini 180-200mlt çıkarmak için düzenli ve sürekli egzersiz yapmak gerekir. Egzersize başladığında kalp debisi ihtiyaca cevap verecek şekilde artar. Kalp, ihtiyacı çok olan dokuya çok, ihtiyacı az olan dokuya da az kan gönderir. Diğer bir deyişle kalbin tüm organizmaya gönderdiği total kan miktarı ve bunların dokulara dağılımı dokuların ihtiyaçları ile fizyolojik olarak uyum gösterir. Dinlenme durumunda iskelet kaslarına giden kan, kalbin dakika volümünün %15-20 sini oluşturduğu halde egzersiz sırasında bu oran %88 e kadar yükselir. Beyine giden kan miktarında değişme olmaz. Deri dolaşımı da ısı düzenlemesindeki rolü gereği azalmaz, hafif egzersizlerde ısı kaybetme amacıyla artar. Şiddetli egzersizlerde azalsa dahi yine de dinlenme değerinin altına düşmez. Koronerden geçen kan miktarı da miyokardinin artan ihtiyacına cevap verecek oranda artar. Kalbin dakika volümü(kalp debisi=kardiyak output)=atım hacmi*kalp atım hızı şeklinde ifade edildiğine göre egzersiz sırasında kalbin dakika volümünün artması bir taraftan atım volümünün de artması diğer taraftan kalbin bir dakikada ki atım sayısının artması ile mümkün olur (Erbahçeci, 1999, s.74-75).

2.2.2.8. Egzersizin iskelet kas sistemine etkisi

İskelet kasları değişen fizyolojik ihtiyaçlara uyum sağlama yeteneği olan elastik yapılardır. Nöral, humoral ve mekanik faktörlerin kas lifindeki dış yapının(fenotipinin) düzenlenmesinde rol oynar. Genel olarak artmış nöromusküler aktivite ve mekanik yük hızlı liflerden yavaş liflere doğru, azalmış nöromusküler aktivite ve mekanik yükün ortadan kalkması da yavaş liflerden hızlı liflere doğru bir dönüşüme sebep olur.

Antrenmanların kas lifi tiplerinde dönüşüme sebep olup olmayacağı uzun zamandan beri süren bir tartışma konusudur. Geçmişte yapılan çalışmalara bakacak olursak farklı görüşlerin karşımıza çıktığını görürüz. Bazı çalışmalar dayanıklılık antrenmanı ile herhangi bir değişim gözlememişken, insanlarda yapılan birçok dayanıklılık çalışması da tipII B liflerinde azalma tipII A liflerinde ise artış gözlenmiştir. Benzer biçimde koşu bandında koşturularak dayanıklılık antrenmanına tabii tutulan farelerde MHC2B oranında azalma ve MHC2A oranında artma gözlenmiştir. Literatürde özellikle tip 2 den tip 1 e dönüşüm konusunda ciddi tartışma vardır. Uzun süreli düşük frekansla elektrik uyarısı verilen tavşanlarda net bir şekilde $2B=2D/x=1$ şeklinde süren bir dönüşüm göstermiştir. Keza insanlarda da dayanıklılık antrenmanına bağlı olarak tip1 liflerinde artışı gösteren çalışmalar vardır. Kuvvet antrenmanları da 2B den tip2A ya doğru bir dönüşüme yol açmaktadır. Benzer biçimde sprint antrenmanları ile de tip2A da artma ve tip2B liflerinde azalma gözlemlenir (Ergen ve diğ., 2002, s.19-20).

Vücudun iskelet sistemini kemikler, kıkırdaklar ve eklemler oluştururlar. Organizmayı koruma, yapı ve destek görevleri vardır. Mineralleri depolar ve kan hücreleri üretirler. Organizmanın çizgili, düz ve kalp kasları bu sistemi oluştururlar. Hareketin oluşumu, dengenin sağlanması ve ısı üretimini sağlar (Günay ve diğ., 2006, s.31).

Bitkiler hariç, tüm canlıların en temel özelliklerinden birisi hareket etmektir. Tek hücreli canlılarda sadece protoplazmanın kontraksiyonu hareket için yeterlidir, ancak gelişmiş hayvanlarda ve insanlarda hareket, kas ve sinir sistemlerinin koordineli ve kompleks faaliyetleri sonucunda gerçekleşir. Organizmanın hareketleri(atlama, koşma, atma, çekme, itme, yürüme, taşıma, vurma vb.) kas kasılmalarıyla sağlanır. İskelet ve çizgili kaslar hareket sisteminin en önemli öğeleridir. Bunların haricinde ligamentler, eklemler ve tendonlar, hareket sisteminin diğer öğeleridir (Cana, 2012, s.39). İskelet, hareket aktivitesi sırasında pasif bir role sahiptir. Asıl aktif rol çizgili kaslara aittir. Agonist ve antagonist kasların düzenli bir şekilde kasılmasıyla hareket ortaya çıkar. Çizgili kaslar dış etkenlere karşı organizmayı koruma görevinde de bulunurlar. İstemli ve refleks kasılmalarla duyarlı organlar dış etkenlerden korunur. Göz kapakları ve karın kaslarının refleks kasılmaları bunun en tipik örnekleridir. İç ısı sabit olması gereken canlılardan olan insan içinde ısı oluşturma açısından kaslar oldukça önemli ve etkilidir. Kas

çalışmalarında verim(iş) oldukça düşüktür. (verim=oluşturulan toplam enerji ile işe çevrilen enerji arasındaki oranı ifade eder.) Kasal aktivite de işe çevrilen enerji dışındaki enerji ısı enerjisine dönüşür. Soğuk ortamlarda gözlenen istemsiz kas tonusu değişikliklerinin(titreme) amacı vücut ısısını artırmaktır. İstemli kasların asıl amacı mekanik bir iş ortaya koymak olduğu halde kasın iş verimi oldukça düşük olup ancak %20 civarındadır. Bu verimlilik değişik etkenlerle azalır çoğalma gösterebilir. Sportif etkinliklerde, teknik antrenmanlar sayesinde bu verimin artma olanağı vardır. Organizmanın bitişik etkisine bağlı olarak uzaydaki konumunu belirler yani vücudun dik durmasını sağlar (Erbahçeci, 1999, s.40).

2.2.3. Egzersiz yapmayı etkileyen faktörler

Fiziksel, davranışsal ve psikolojik değişkenleri de içine alan birden fazla değişkenin egzersiz yapmayı etkilediği görülmüştür. Egzersiz yapmayı engelleyen unsurlar arasında ilk olarak zaman eksikliği dile getirilmektedir.Yapılan araştırmalarda sigara kullanan kişilerin sigara kullanmayan kişilere oranla egzersiz yapmayı bırakmaya daha yatkın oldukları görülmektedir (Pate, 1995).

Egzersiz yapmayı etkileyen faktörler aşağıda belirtilmiştir;

- Psikolojik, emosyonel ve bilişsel faktörler: Psikolojik sağlık, vücut yapısının zayıflığı, stres, beklenen faydalar, egzersizden keyif alma, inanç, zamanın azlığı, motivasyon.
- Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, cinsiyet, eğitim, iş durumu, ırk, sosyoekonomik durum, medeni hal, obezite, kalıtım.
- Sosyal ve kültürel faktörler: Grup uyumu, sosyal destek(aile ,arkadaş) egzersiz modelleri, sosyal sınıf.
- Davranışsal nitelikler ve beceriler: Sigara kullanımı, beslenme alışkanlıkları, alkol, geçmiş dönem egzersiz hikayesi(çocukluk, gençlik) sorunlarla mücadele etme yeteneği.
- Fiziksel çevre faktörleri: Fiziksel aktivite alanlarının varlığı ve rahatlıkla ulaşılabilir olması, güvenlik, trafik yoğunluğu, hizmetlerden yararlanma, mevsim/hava koşulları, diğer kişileri egzersiz yaparken izleme (Öztürk, 2005).

2.3. Beslenme

2.3.1. Sağlıklı beslenme

Beslenme; büyüme, gelişme ve sağlıklı bir biçimde uzun yıllar yaşamak için gereken enerjiyi ve besin öğelerinin hepsinin yeterli oranda sağlayacak olan besinleri, besleyici özelliğini kaybetmeden, sağlığı olumsuz anlamda etkileyecek duruma gelmeden en orantılı şekilde almak ve vücutta kullanmaktır (Yücecan, 1999, s.235).

Sağlıklı beslenme; sağlığın korunması, iyi seviyelere yükseltilmesi ve uzun süren hastalık riskini azaltmayı hedefleyen beslenme şekli olarak tanımlanır (Baysal, 1998, s.1).

Sağlıklı beslenme ile birlikte insan yaşamı süresince besin öğelerinin karşılanmasıyla birlikte büyüme ve gelişme desteklenmeli, enerji harcamayla enerji sağlama dengeli miktarda olmalıdır. Yaşamın farklı dönemlerinde değişiklikler gösteren besin ögesi ihtiyaçları kişilerin fiziksel sağlık ve bilişsel fonksiyonlarına katılmaktadır (Bidlack, 1996, s.422).

Dünya sağlık örgütü (WHO), diyetle bağlantılı bütün hastalıkları önlemek amacıyla bir çeşit evrensel ilkeler geliştirerek besin ögesi alımlarını düzenlemiştir. Bu ilkelerde; doymuş yağ asitleri, çoklu doymamış yağ asitleri, total yağ, total karbonhidratlar, protein, rafine şeker ve kompleks karbonhidratların içinde bulunduğu ana besin ögesi gruplarının alt ve üst sınırları belirlenmiştir. Totalde alınan enerjinin oranı olarak tanımlanan bu önerilerde; alt sınır, besin ögesi yetersizliğine bağlı hastalık oluşturmayacak minimal alım miktarını, üst sınır ise uzun zamandır süren hastalıkların önlenmesinde aşılmaması gereken maksimal alım miktarını ifade eder (Anon, 1991, s.797).

Doymuş yağ ve kolesterol miktarı düşük, total yağ oranı orta düzeyde bir diyet uygulamak amacıyla, katı margarin ve tereyağı gibi katı yağların kullanımı azaltılarak bunların yerine bitkisel sıvı yağların tercih edilmesi; hafif yağlı yada tamamen yağsız

kahvaltılık ürünler, balık, yağsız et ve kümes hayvanları etlerinin tercih edilmesi önerilmektedir. Sonradan eklenen şeker alım miktarını orta düzeyde tutmak için enerjinin büyük miktarını tüm tahıllardan, sebze meyvelerden, hafif yağlı veya tamamen yağsız kahvaltılık ürünler ve yağsız etlerden almalıdır. Tuz alımını azaltmak için besinlerin tatlandırılmasında baharat ve otların tercih edilmesi, sıklıkla sebze ve meyve tüketilmesi ve tuzun masalardan kaldırılması önerilmektedir (Ergün, 2003, s.7).

2.3.2. Besin öğeleri

2.3.2.1. Proteinler

Yetişkin insan vücudunun yaklaşık olarak %16 sını proteinler oluşturmuştur. Proteinler kana geçmek için yapı taşları olan amino asitlere ayrılır ve kan yoluyla karaciğere ulaştırılırlar. Karaciğerde belirli düzenle birleşip vücut doku proteinlerini yaparlar. Protein vücudun enerji kaynağı olarak da kullanılmaktadır. Hücrelerin asıl yapısını proteinler oluşturmaktadır. Belirli hücreler birleşerek vücut doku ve organlarını yaparlar. Bununla birlikte protein, büyüme ve gelişme için en önemli besin ögesi durumundadır. Hücrelerin çoğu zamanla ölür ve yeni hücreler yapılır. Bu bilgiler ışığında protein hücrelerin devamlılığı için en önemli besin ögesidir (Gül, 2011, s.11).

2.3.2.2. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar; karbon, hidrojen ve oksijenden oluşan organik bileşiklerdir. Aynı zamanda insan vücuduna enerjide sağlanmaktadır. Karbonhidratlar özellikle gelişim çağındaki çocuklar için enerjinin temel kaynağıdır. Çocukların tükettiği besinlerin hemen hemen yarısını karbonhidratlar oluşturmaktadır. Yetişkinlere oranla çocuklar karbonhidrata daha çok ihtiyaç duymaktadırlar. Sindirim olayı gerçekleştiğinde bütün karbonhidratlar şekere dönüşür ve kana karışırlar. Şeker, kan dolaşımı ile birlikte dokulara giderek, oksidasyon sonucunda vücuda ısı ve enerji sağlar, tokluk hissi verir, bağırsakların normal çalışmasını sağlar, protein ihtiyacını azaltır ve vücutta farklı maddelerin sentezlenmesinde kullanılır. Karbonhidratlar; disakkarit, monosakkarit ve nişasta olmak üzere üç grupta toplanır. Karbonhidratların çocuk beslenmesinde

kompleks karbonhidratlar olarak kuru baklagillerin, meyve ve sebzenin tüketiminin artırılmasıyla yeterli miktarda posa alımı sağlanmaktadır (Kırkincioğlu, 2003, s.24-25; Marotz, 2009; Samour ve diğ., 2004).

2.3.2.3. Yağlar

Yağlar, vücudumuzun biyolojik ihtiyaçları için diyetle karşılanması zorunlu olan en önemli besin maddelerinden biridir ve enerji kaynaklarının en ekonomik olanıdır. Diğer temel besin öğelerine göre vücuda sağladıkları kalori bakımından daha zengindirler (Merdol, 2017).

Yağlar, aynı orandaki karbonhidrat ve proteinlerden iki kat daha fazla kalori sağlar (Tüfekçi, 2016). 1gr yağ vücudumuza 9kcal vermektedir. Bu nedenle yağlar, ciddi enerji kaynağıdır (Merdol, 2016). Vücudun sağlıklı çalışabilmesi için yağların önemli görevleri vardır. Hücre zarlarının yapısında bulunur. Yağlar hormonların çalışması için gerekli maddelerdendir. Vücut sıcaklığını düzenlerler, sinir, kalp ve böbrek gibi organların etrafını çevreleyerek zarar görmelerini önler, deri sağlığı ve büyüme için önemlidir (Tüfekçi, 2016).

Sağlıklı vücuda sahip bir kişinin vücudundaki yağ miktarı yaklaşık %18 kadardır. Genel olarak kadınların vücudunda erkeklere oranla daha fazla yağ bulunur. Bir insan gün içinde harcadığı yağ miktarından daha çoğunu tükettiği anda vücudun yağ miktarı da artar. Harcamış olduğundan az miktarda yağ tükettiği zaman ise, vücuttaki yağ miktarı azalır. İnsanın en önemli enerji deposu vücutta bulunan yağlardır. Yeterli miktarda enerji sağlanamadığında vücut yağ deposunu kullanmak zorunda kalır. Vitaminlerin bazıları vücudumuza yağlar sayesinde alınırlar. Yağların vücutta emilimi uzun zaman aldığından diğer gıdalarla kıyaslandığında acıkma duygusunu geciktirirler. Vücut ısısının hızla düşmesini deri altı yağı önler (Beyhan, 2008).

2.3.2.4. Vitamin ve mineraller

Vitaminler, büyüme ve gelişmenin sağlıklı bir şekilde olmasını sağlayan aynı zamanda yaşam içinde gerekli olan besin öğelerindedir. Vitaminler; büyüme, makro besin öğelerinden güç sağlanmasında sindirim ve sinir sisteminin normal olarak çalışmasında ve sağlığı koruma noktasında önemlidirler (Baysal, 2011; Ziyatur, 2013).

Vitaminler yağda (E,D,K,A vitaminleri) ve suda (C ve B vitaminleri) erime durumlarına göre 2 gruba ayrılırlar (Ziyatur, 2013). Vücudumuzda enerji metabolizmasında bağışıklık sisteminde ve kan yapımında yer alan bazı vitaminler B ve C grubu vitaminleridir. Kemik oluşumu için gerekli olan D vitaminidir. Vücut hücrelerinin hasarını önleyen vitaminler A,C ve E vitaminleridir, aynı zamanda normal fonksiyonlarının sürdürülmesinde ve bazı zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasında (antioksidan olarak) yardımcıdırlar. Kan yapımında görevli vitaminler ise folik asit, C, B6 ve B12 dir (Devran, 2018, s.4).

Mineraller yetişkin bir insan vücudunun ortalama %4-5 ini oluşturur. Bununda neredeyse yarısı kalsiyum $\frac{1}{4}$ ü fosfordur. Diğer makro mineraller klor, magnezyum, kükürt ve sodyumdur. Az miktarda bulunan diğerlerine iz elementler denilmiştir (Baysal, 2011). Magnezyum, kalsiyum, fosfor gibi mineraller diş ve iskelet yapısında bulunurlar. Kobalt ve demir gibi mineraller kan yapımında, çinko ise bağışıklık sisteminde önemli rol oynarlar. Mineraller yediğimiz besinlerde yeterli miktarda alındığından düzenli ve yeterli beslenen kişilerde eksikliği fazla görülmemektedir (Ziyatur, 2013; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2015).

2.3.3. Beslenmenin sağlık üzerindeki etkisi

Beslenmenin sağlık üzerindeki etkisi üzerine dünyada birçok araştırma yapılmakta ve farklı veriler ortaya çıkmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenme, bazı hastalıkların ortaya çıkmasında direkt olarak, bazılarının çıkmasında ise dolaylı yollardan neden olmaktadır. Günümüzde, gelişmeye devam eden ülkelerde enerji-protein yetersizliği hastalıkları, raşitizm, kansızlık (anemi), A ve B vitaminleri yetersiz oluşlarına bağlı

sağlık problemleri büyük oranda görülmektedir. Yetersiz beslenme ve dengesiz beslenmenin dolaylı olarak sebep olduğu hastalıklardan en ciddileri; diyabet, şişmanlık, hipertansiyon, karaciğer hastalıkları, enfeksiyon hastalıkları, diş çürükleri ve arteriosklerotik hastalıklardır (Baysal ve diğ., 2002).

Beslenmenin sağlıklı olmak için önemli bir detay olduğu yapılan çalışmalar ışığında ortaya çıksa da bireyin ekonomik durumu ve sosyal faktörler de bireyin besin tercihi ve ona ulaşması noktasında belirleyici olmuştur. Örnek verecek olursak besinin fiyatı, kişinin yaşamış olduğu bölgede bulunabilmesi, toplumsal baskı veya dinsel uygulamalarında kişinin besinlere ulaşmasında etkili oldukları görülmektedir. Kişinin içinde bulunduğu psikolojik, duygusal ve fizyolojik süreçlerde beslenme sürecinin sonuçlanmasında önemli faktörler olarak görülmektedir (Ergün, 2003, s.18).

Sağlık ve beslenme tarih boyunca hep birbirleriyle ilişkili görülmüştür. Günümüzde bu ilişkinin geçen tüm dönemlerden daha sıkı olduğu gözlemlenmektedir. Beslenmenin türü, kişilerin yaşamlarında hastalık oluşturacak sebep olarak görülmektedir. Ayrıca nasıl beslenildiğine dair fikir beyan etmek veya bunun üzerine fazlaca kafa yormak takıntı olarak değerlendirilmiş ve yeni bir hastalık olarak tanımlanmıştır. Beslenmeyi önemsememek endişe yaratırken beslenme konusuna fazla önem vermekte sorun olarak değerlendirilmiştir. Sağlık ve beslenme ilişkisi, günümüzde belirlenmiş olan bu ince detaylar ışığında inşa edilmektedir. Örnek verecek olursak beslenmeye önem vermek “sağlıklı” yiyecekleri tüketmeden “yetersiz ve dengesiz” beslenmek, obeziteye sebep olmaktadır. “Obezitenin ise kalp ve damar hastalıkları, tip2 diyabet, dislipidemi, hipertansiyon, hormon bağımlı kanserler, metabolik sendrom ve obstrüktif uyku apnesi sendromu gibi çeşitli hastalıklar için risk oluşturabileceği bilinmektedir” (Çayır ve diğ., 2011, s.14). Ayrıca Belçika’da bir bebeğin aile fertleri tarafından sağlıklı besinler tüketmesi için aç bırakılması, sağlıklı beslenme konusunu takıntı haline getirmenin ölümlere sebep olduğuna en önemli kanıt olarak gösterilmektedir (URL-3). bu sebeple kişiler bu iki nokta arasında bir yerde durmayı düşünebilirler fakat bu nokta nasıl belirlenir veya bu noktayı kim belirleyecektir sorusu ise sağlık ve beslenme arasındaki ilişkinin sorun olmaya başladığını göstermektedir (Umar, 2018, s.22).

2.4. Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi kavramı ilk defa modern endüstri toplumlarında 1970’li yıllarda ortaya konulmuştur. Zaman içerisinde içerik ve öncelikleri değişebilmekte ve temel hedefinin insanın fiziki ve sosyal bakımdan var oluşunun güvenlik içinde olması anlamına gelmektedir. Yaşam kalitesi kavramına anlamını veren ikinci faktör ise; insan yaşamının her noktasında kişisel gelişim imkanlarına sahip olmasıdır. Dünya sağlık örgütü(WHO) yaşam kalitesini “bireylerin kültürel durumları içerisindeki yaşamlarını ve yaşamlarındaki değer modellerini ve amaçlarını, standartlarını, ilişkilerini algılamaları” olarak tanımlamaktadır (Öztuna, 2007, s.40).

Yaşam kalitesi, bireyin günlük yaşamında bir işinin olması, çeşitli hobilerle meşgul olması gibi durumlardan daha çok, bireysel olarak tatmin olmaya bağlıdır (Ayaz, 2014, s.7). Yaşam kalitesini bireyin ev ve işteki ruhsal ve fiziksel bütünlüğü olarak düşünmek gerekir (Taşdan ve Erdem, 2010, s.93).

2.4.1. Yaşam kalitesi nedir?

Yaşam kalitesi kavramı çok geniş kapsamlıdır, zaman içerisinde değişiklik gösterebilir. Kişilerin beklenti ve yaşantılarıyla ilişkilidir (Carr ve diğ., 2011). Çünkü genel manada yaşam kalitesi, kişisel olarak iyi oluşu tanımlamak için psikolojik, sosyolojik kültürel ve ekonomik faktörlerle belirlenir (The WHOQOL Group, 1994).

Yaşam kalitesi kavramını iyi tanımlamak için kişilerin sübjektifliklerini dikkate almak gerekir. Yaşam kalitesi kişinin beklentileri, umutları, kendisinde gördüğü eksikliklerle ilişkilidir. Kişiler kendi sosyal durumlarını diğer kişilerle karşılaştırarak kendi durum ve beklentilerini ortaya koyarlar. Cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, eğitim düzeyi, sağlık durumu, dini inanışlar gibi bir hayli değişken umut ve beklentilerin ortaya çıkmasında etkili olmuştur (Durmaz ve diğ., 2006). Literatürde yaşam kalitesi iyilik, tatmin, güvenlik, refah, uyum ve öznel sağlık kavramları ile anlatılmaktadır (Işık, 2004). Yaşam kalitesi, bireylerin sağlık durumlarının ve tedavilerinin

değerlendirilmesinde önemli bir sonuç ölçümü sağlar fakat farklı bireylere farklı şeyler ifade ettiği için net olarak bir tanım yapılması güçtür (Tekkanat, 2008, s. 8).

2.4.2. Yaşam kalitesini etkileyen faktörler

Yaşam kalitesini etkileyen faktörlere bakıldığında ekonomik, sosyal ve politik öğelerin yer aldığı görülmektedir. Bireyin barınma şartları, yaşadığı ev ortamı, bilişsel ve fiziksel sınırlılıklar, ekonomik yetersizliğin getirdiği beslenme sorunları, fiziksel ve duygusal yetilerin azalmasına bağlı ulaşım problemleri, eşin vefatı, aile bireylerinin evden taşınmasına bağlı yalnızlık ve bireyler arası bağlarda bozulma gibi birçok sosyal faktörde yaşam kalitesini etkilemektedir (Çalıştır, 2006, s.30-33).

İş ve meslek hayatı da yaşam kalitesini etkileyebilmektedir. Türlü meslek gruplarında çalışanlar, yaptıkları işlerin sebeplerinden dolayı psikolojik olarak etkilenebilmekte ve bu durum yaşam kalitelerine yansiyabilmektedir. İş stresi, işin doğasına bağlı olarak oluşan stres, depresyon, tükenme, travmatik stres, eş duyumu yorgunluğu veya mesleki doyum kişilerin yaşam kalitelerini etkileyen faktörlerdir (Collins ve Long, 2003, s.417-424).

Sosyodemografik faktörlerde yaşam kalitesini etkilemektedir. Yaş, cinsiyet, medeni durum, ırk ve ekonomik durum da yaşam kalitesini etkilemektedir. İlçelerde yaşayan kişilerin, köyde yaşayan kişilere, eğitilmiş yaşlıların eğitimsiz gençlere oranla daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları bilinmektedir (Popovic ve diğ., 1997, s.700-705).

2.5. Yaşam Doyumu

Mutluluğun ne demek olduğu, öznel olarak iyi oluş veya insanların nasıl mutlu oldukları, antik dönemlerden günümüze kadar tartışılmış ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Mutluluk kavramı, felsefenin ilgi alanına antik yunan döneminde girmiştir ve o dönemlerden günümüze kadar filozofların ilgisini çeken ve üzerinde durulan bir konu olmuştur (Tuzgöl Dost, 2005). Bilimde son 20-30 yılda mutluluk konusu üzerine

yapılan çalışmalarda bazı yenilikler gerçekleşmiştir. Mutluluk kavramı tarihsel süreç içerisinde filozof ve ilahiyatçı uzmanların alanıyken, yeni radikal düşünce ve eleştirel yöntemin birleşmesiyle psikologlarda mutluluk kavramını çalışmaya başlamıştır (Saygın ve Arslan, 2009).

Yaşam doyumu kavramı ilk olarak Neugarten (1961) tarafından ortaya çıkarılmıştır. Yaşam doyumu, insanların yaşam süreçlerinden ve mevcut yaşantılarından memnun olmaları ve bu yaşam süreçlerinin anlamlı olması için ana unsurlardan biridir (Barut ve Kalkan, 2002).

Yaşam doyumu, bireylerin hayattan beklentileri ve mevcut yaşamlarını bir teraziye koyup aralarındaki farka bakmaları sonucu olarak belirtilirken, mevcut durum ve beklentilerin karşılaştırılması ile bireylerin mutlu olması, motivasyonunu üst seviyede hissetmesi ve bireyin durumunun iyi olması yaşam doyumu ile birlikte hareket etmektedir (Özer, 2003). Bireyin yaşantısıyla alakalı elde olan bilgilerin değerlendirilmesidir (Diener ve diğ., 1985). Bireyin yaşamı ve beklentileri arasındaki durumun tutarlılığı ile ortaya çıkan duygu durumudur (Mutlu, 2012).

2.5.1.Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Yaşam doyumu kavramı kişiden kişiye farklı algılanabildiği için yaşam doyumunu kapsayan öğelerinde sınırlarının netleştirilmesi güçleşmektedir. Bu sebepten dolayı kesin bir etkenler sıralaması yapmak pek de kolay olmamaktadır. Literatürde değişik yaklaşımlara da rastlanılmaktadır. Kişilerin yaşam doyumunu etkileyen faktörler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Günlük yaşantıdan mutlu olmak
- Yaşamı anlamlı görmek
- Hedeflere ulaşmak için uyum
- Pozitif bir kişi olmak
- Bireyin fiziksel olarak kendini iyi hissetmesi
- Ekonomik güvenlik

- Sosyal ilişkiler (Baykoçak, 2002).

Bu faktörlerin yanında; sağlık ve kişisel güven, araçsal rahatlık, ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla ilişkiler, karı-koca arasındaki yakınlık, çocuk sahibi olma ve onu büyütme, yakın arkadaşlara sahip olma, devletin yerel ve ulusal etkinlikleri ile halk etkinliklerine katılma, kendini anlama, öğreniyor olma, bir işte çalışıyor olma, kendini tanıma, sosyalleşme, kitap okuma, sinema, müzik dinleme, maç izleme, eğlenceli etkinliklere katılma gibi unsurlarında yaşam doyumunu etkilediği belirtilmiştir (Şahin, 2008). Yaşamın tamamını kapsayan yaşam doyumunu, bireyin nasıl bir ruh sağlığına sahip olduğunu gösteren önemli bir göstergedir. Yaşamda ortaya çıkacak çeşitli engeller, zorlanmalar, çatışmalar ve ani olumsuz değişimler yaşam doyumunu seviyesinin düşmesine sebep olabilmektedir (Gümüşbaş, 2008).

Eğitim kalitesinin artırılması ile bilgi ve beceri kazanımının hızlandırılması, özel eğitim verilerek iletişim, stresle başa çıkma ve yönetme becerilerinin geliştirilmek istenmesi, spor ve düzenli egzersiz gibi etkinliklere imkan sağlanması bireyin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olacaktır. Bu da yaşam doyumunun yüksek olmasını sağlayacaktır (Atasoy, 2014, s.18).

2.6. Fiziksel Aktivite

Enerji harcamasını bazal seviyenin üstünde artıran, iskelet kaslarının kasılması ile ortaya çıkan vücut hareketlerine denir (U.S. Department of Health and Human Services, 2004). Fiziksel aktivite; belirli bir iş yapma hedefiyle vücut enerjisinin kullanılmasına neden olan hareketlere denir. Fiziksel aktivite; bireyin kontrolünde bulunan iskelet kaslarının enerji tüketiminin artmasına sebep olan hareketleridir (Kozanoğlu, 2004; U.S. Department of Health and Human Services, 2004). Fiziksel aktivite de harcanan enerji ile kas kütlesi arasında doğru orantı vardır. Ne kadar fazla kas kütlesi yapılan aktivitede iş gücüne katılırsa o kadar fazla enerji üretimi de meydana gelir (Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivite türüne göre anaerobik ve aerobik sistemler devreye girer (Zorba ve diğ., 2009). Genel olarak fiziksel aktivite, egzersiz ve spor tanımlarıyla

karıştırılmaktadır. Ancak fiziksel aktivite gün içerisinde rutin işlerde enerji harcanmasına sebep olan, solunum ve kalp hızını artırdığımız farklı şiddetlerde, yorgunluğa sebep olan hareketlerdir. Bu sebeple egzersiz, spor, oyun ve gün içerisinde yapılan hareketlerin tamamı fiziksel aktivitedir (Bayrakçı, 2008).

2.6.1. Fiziksel aktivitenin etkileri

Günlük hayatta fiziksel hareketsizliği benimseyen bir yaşam şekli, mortalite(ölüm oranı) ve sakatlık bakımından oldukça önemlidir. Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması farklı kronik hastalıkları önleyeceği veya geciktirebileceği gerçeği günümüzde iyi anlaşılmaktadır (Pıtta ve diğ., 2006).

Fiziksel aktivitenin biyolojik olarak düzenlenmesi sorunu, obezitenin nedenleri ve tedavisi ile yakından ilişkilidir. Normal durumda, enerji alımı, enerji harcanması ve enerji dengesinin biyolojik kontrolü arasında istikrarlı şekilde dengeyi yakından desteklemesi beklenmektedir (Rowland, 2017).

Fiziksel aktivite ve diyetin bireyin sağlığı üzerindeki etkileri çoğunlukla obezite ile ilişkili olarak etkileşimde bulunmalarıdır. Fiziksel aktivite sayesinde kazanılan ek sağlık faydaları diyet ve beslenmeden bağımsız olamaz (Atıcı, 2018, s.8).

Yaşam süresinin uzaması, yaşlılıkta bağımsız hareket kalibiyeti, ani ölümlerde azalma, vücudun enfeksiyon hastalıklarına karşı dirençli olması, düşmeye bağlı sakatlıklardan korunması ve özellikle kadınlarda menopozla birlikte fazlaca görülen, ileri evrelerde kemiklerde kırılma gibi ciddi sorunlara sebep olan kemik kaybını, yani osteoporozu (kemik zayıflaması) azaltır (Memiş ve Yıldırım, 2007).

2.6.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler çok fazla olmakla birlikte bunların bazıları da belirsiz olabilmektedir. Fakat geçmiş dönemlerden günümüze kadar yapılan çalışmalar

ışığında özellikle fiziksel, biyolojik ve sosyal çevre ağırlıklı olabilir. Faktörler hem kolaylaştırıcı hem de zorlaştırıcı özellikte olabilirler. Bunlar;

- Psikolojik, emosyonel ve bilişsel etkenler; Egzersizin engelleri, davranış, beklenen faydalar, egzersizden haz duyma, egzersiz yapma isteği, sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, ruhsal durumda bozukluk, zaman problemi, inanç, zayıf vücut yapısı, psikolojik sağlık, özgüven, stres, motivasyon.
- Kişisel özellikler ve biyolojik etkenler; Yaş, medeni durum, cinsiyet, iş, eğitim durumu, çocuğun var olup olmaması, kalp krizi riski, sosyoekonomik durum, obezite.
- Sosyal ve kültürel etkenler; Egzersiz modelleri, sosyal sınıf, grup uyumu, doktorun etkileri, geçmiş aile etkileri, aile ve çevresinden sosyal destek.
- Davranışsal nitelikler ve beceriler; Bireyin yaşam boyu etkinlik hikayesi, geçmiş egzersiz programı, çağdaş egzersiz programı, alkol, beslenme alışkanlıkları, okul sporları, sigara, engellerle başa çıkma yeteneği.
- Fiziksel çevre faktörleri; Işıklandırma, hizmetlerden faydalanma, hava koşulları (sıcak-soğuk-nem-rüzgar), program maliyeti, hazırlanan ortamın estetik görüntüsü, çoğunlukla egzersiz yapan kişileri izleme, trafik yoğunluğu, rekreasyonel alanların(futbol ve basketbol sahası, park) varlığı ve bu alanlara kolay ulaşım, suç işleme oranı ve güvenlik, aktivitenin yapıldığı zemin yüzeyi (düz, bozuk, karlı, buzlu).
- Bireylerin uyguladığı fiziksel aktivitenin özellikleri; Aktivitenin şiddeti, bireyin yaptığı aktiviteye ilişkin algılanan çaba (Nahas ve diğ., 2003; Humpel ve diğ., 2002; Trost ve diğ., 2002).

2.7. İlgili Araştırmalar

Köksal (2016) tarafından yapılan yüksek lisans çalışmasında Sağlık Bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite ve yaşam kalite düzeylerinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerle karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya sağlık bilimlerinden 150, diğer bölümlerden 150 olmak üzere 300 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda Sağlık Bilimleri öğrencilerinin puanları diğer bölümlerdeki

öğrencilerin puanlarından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sağlık Bilimleri öğrencilerinin mesleki tecrübelerine bağlı olarak fiziksel aktivite ve yaşam kalite düzeylerinde farklılıklar görüldüğü, farkındalık düzeylerinde de yükselmeler gerçekleştiği görülmektedir.

Erdal (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesi ve toplumsal katılım düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Samsun On Dokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören 18-35 yaş arası 520 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonucunda fiziksel aktivite ile cinsiyet arasında erkekler lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yaşam kalitesi ve cinsiyet karşılaştırılmasında fiziksel aktivite ve vitalite alt boyutların arasında anlamlı farklılıklar görülürken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar görülmemektedir. Bölüm ile fiziksel aktivite durumları arasında tüm alt boyutlar arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Cinsiyet ile yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite alt boyutları puanlarına göz attığımızda tüm alt boyutlarda erkek öğrencilerin daha yüksek puanlar aldıkları hesaplanmıştır. Sonuç olarak fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalitesi ve toplumsal katılım arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

Albayrak (2016) tarafından yapılan çalışmada Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyeleri ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki araştırılmıştır. Araştırmaya Amasya Üniversitesinde öğrenim gören 591 erkek 1068 kadın olmak üzere 1659 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, kadın ve erkekler arasında fiziksel özellikler ile okul, spor ve serbest zamanlarda fiziksel aktivite alışkanlığı düzeyi ile yaşam doyumunun istatistiksel olarak farklı olduğunu göstermiştir. Sadece boş zaman etkinliklerine katılım konusunda kadınlar erkeklere oranla daha yüksek katılım göstermişlerdir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflar arasında erkeklerde, yaş, boy uzunluğu ve iş indeksi, kadınlarda ise, yaş, vücut ağırlığı ortalamaları, boy uzunlukları ve spor indeksi skorlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Okul, spor ve boş zamanlardaki fiziksel aktivite alışkanlıkları ve yaşam doyum seviyeleri arasında hem erkek hem de kadınlarda bir ilişki görülmemiştir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri okul ve boş zaman etkinliklerinde orta düzeyde

sportif etkinliklerde ise orta düzeyin altında olduğu tespit edilmiştir. Okul ve spor indeksi oranları sınıflara göre değişiklik göstermektedir.

Sahebi (2014) tarafından yapılan çalışmada Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Akademik Başarıları arasındaki ilişkinin İncelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 362 kadın, 152 erkek olmak üzere 519 öğrenci katılım göstermiştir. Fiziksel aktivite düzeyi açısından kadın ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında erkek öğrenciler lehine anlamlı oranda fark olduğu tespit edilmiştir.

Tekkanat (2008) tarafından yapılan çalışmada Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam kalitesi ve Fiziksel aktivite düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmaya 212 kadın 179 erkek olmak üzere toplam 391 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda; öğrencilerin tümünde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuş ve fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermezken, yaşam kalitesinin erkekler lehine anlamlı derecede farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak yaşam kalitesi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kalfa (2017) tarafından yapılan çalışmada Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 516 kadın, 591 erkek olmak üzere 1107 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda; Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu duyguları arasında anlamlılık derecesinde pozitif yönde bir anlamlılık tespit edilmiştir. Bu sonuca bakarak serbest zaman doyumunun yükselmesi yaşam doyumunun da yükselmesine sebep olmuştur. Serbest zaman doyum düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı farklar bulunurken yaşam doyum düzeyinde bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu algıları birbirlerinin pozitif olarak etkilemektedir. Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencileri arasında yaşam doyumu düzeyi bakımından anlamlı bir fark görülmemişken, spor bilimlerindeki öğrencilerin serbest zaman doyumunda, eğitim fakültesi öğrencilerine oranla avantajlı oldukları görülmektedir.

Özkara, Kalkavan, Çavdar (2015) tarafından yapılan çalışmada Spor Bilimleri Alanında Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 254 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda; cinsiyet değişkeninin üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri üzerine istatistiki açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Ancak ne kadar anlamlı bir farklılık olmadığı söylenmiş olsa da, yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlara bakarak kadınların erkeklere oranla daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Aile gelir düzeyi değişkenine bakıldığında ise; aile gelir düzeyi arttıkça yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlarında aynı oranda artmakta olduğu görülmektedir.

Aydiner (2011) tarafından yapılan çalışmada Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 139'u erkek, 387'si kadın olmak üzere 526 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda, yaşam doyum düzeyleri arasında cinsiyete göre farkların olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet özelliklerinin yaşam doyum düzeyini etkilediği görülmüştür. Kadın katılımcıların yaşam doyum düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Katılan katılımcılar arasında yaşa göre farklılık olmadığı görülmüştür. Buna göre katılımcıların yaşlarının 20 yaş ve altı yada 20 yaş ve üstü olması yaşam doyum düzeyini etkilememektedir. Öğrencilerden alınan verilere göre ailenin ekonomik durumu yükseldikçe yaşam doyum ölçeğinden alınan puanların ortalamasında yükselmektedir.

Cengiz (2007) tarafından yapılan çalışmada Orta Doğu Teknik Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Egzersiz Davranışının Değişim Basamakları incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya 496 erkek, 547 kadın olmak üzere 953 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda fiziksel aktivite düzeyi ilgili bulgular ışığında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha aktif oldukları tespit edilmiştir. Mimarlık Fakültesindeki öğrencilerin diğer fakültelerdeki öğrencilere oranla daha hareketsiz oldukları görülmüştür.

Aksu (2018) tarafından yapılan çalışmada beden eğitimi bölümlerinde okuyup beden eğitimi öğretmeni adayı olan kişilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı üniversitelerde beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan 667 erkek, 291 kadın olmak üzere 958 gönüllü öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda erkeklerin kadınlara oranla daha çok fiziksel aktiviteye katıldığı saptanmıştır. Analiz sonucunda yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfların benzer fiziksel aktivite düzeylerine sahip oldukları söylenebilir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri branşlara göre anlamlı bir şekilde farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin gelir durumunun fiziksel aktivitede bulunma düzeylerini etkilemediği tespit edilmiştir.

Asiabi (2012) tarafından yapılan çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisini araştırılmıştır. Araştırmaya 18-25 yaş aralığındaki 91 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin yüksek oranda fiziksel aktivitede buldukları tespit edilmiştir.

Aksoyak (2015) tarafından yapılan çalışmada Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yaşam Tatmini ve Saldırganlık Düzeyi Farklılıkları ve İlişkileri incelenmiştir. Araştırmaya 120 bayan, 231 erkek olmak üzere toplamda 351 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaşam tatmini oranlarında birinci ve son sınıflar arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

Fişne (2009) tarafından yapılan çalışmada Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri Ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 347 kadın, 347 erkek olmak üzere toplam 694 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeylerinin düşük düzeyde olduğu, cinsiyet, yaş değişkenler ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara oranla daha

yüksek olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Bozdağ (2019) tarafından yapılan çalışmada Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Gazi Üniversitesi, Ankara Üniversitesi ve Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversiteleri spor bilimleri ve diğer fakültelerde öğrenim gören 77,190 üniversite öğrencisi, örneklemini ise evrenden kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 658 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi ölçeğinin boyutları arasında birbiri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin; düşük, orta ve yüksek fiziksel aktivite skorları kadın öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksektir. Fiziksel aktivite skorlarının tamamı ve yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarında spor bilimi öğrencileri lehine anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin BKİ değişkeni ile fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin analiz neticesinde; düşük, yüksek ve toplam fiziksel aktivite skorlarında BKİ olarak zayıf kabul edilen öğrencilerin lehine anlamlı fark olduğu görülmekteyken; orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kaliteleri üzerindeki etkisine ilişkin yapısal eşitlik modellemesi sonucunda; öğrencilerin fiziksel aktivite skorlarının en çok etkili olduğu yaşam kalitesi alt boyutu; çevre alanıdır. Öğrencilerin fiziksel aktivite skorlarının en az etkili olduğu yaşam kalitesi alt boyutu ise; fiziksel alan olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım süreleri arttıkça yaşam kalite skorlarında da anlamlı düzeyde artış gözlemlenmektedir. Bu bağlamda düzenli fiziksel aktiviteye katılımın; sağlığı geliştirme, hastalıklara karşı direnç sağlama ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen faktörlerle mücadele ederek kaliteli yaşam biçimi davranışları kazandırılması noktasında faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Gür (1992) tarafından yapılan çalışmada çocuk ve genç bireylerde düzenli fiziksel aktivite; fiziksel, mental ve sosyal sağlık açısından çok önemlidir. Fiziksel aktivite ve spora katılan bireylerde sigara içme, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ve şiddet

davranışları gibi istenmeyen davranışların gelişimi daha az görülürken, sağlıklı beslenme, yeterli dinlenme gibi istendik davranışların gelişimi artmaktadır. Bu davranışların artmasının bireylerin yaşam kalitelerini yükselteceği ve yaşam tatminlerini artıracığı düşünülmektedir.



BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde yapılan araştırmanın kapsamında izlenen yöntem hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılmış olan istatistiksel analizler hakkında bilgi sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma “tarama modeli” şeklinde kurgulanmıştır. Araştırmanın yöneldiği amaç ve kapsam bakımından tarama modelinin bir türü olan “ilişkisel tarama modeli” ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2018, s. 114).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi; Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya Üniversitesi; Fen-Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İşletme Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Örneklemini ise bu evren içerisinden kolayda örnekleme yöntemle seçilen 400 öğrenci oluşturmuştur. Kolayda örnekleme “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur” (Karagöz, 2017: 66).

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan bu çalışmada, veri toplama aracı olarak katılımcıların bazı demografik özelliklerini tespit etmek için “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin fiziksel aktivite

düzeylerini tespit etmek için “Uluslararası Fiziksel Aktivite Kısa- Form (IPAQ)” ve öğrencilerin yaşam doyumlarını belirlemek için “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, aile gelir durumu, spor yapma sıklığı ve öğrenim gördükleri fakülteler gibi bilgilere ulaşılmak hedeflenmiştir.

3.3.2. Uluslararası fiziksel aktivite anketi- kısa form (IPAQ)

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) 15-65 yaş arasındaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirleme hedefiyle geliştirilmiştir (Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, Booth, 2003). IPAQ, uluslararası alanda günlük olarak yapılan fiziksel aktiviteyi kişisel raporlara dayanarak fiziksel aktivite düzeyi hakkında geçerli ve karşılaştırılabilir bilgi elde etmek hedefiyle geliştirilmiştir. IPAQ geliştirme çalışmaları 1998 yılında Cenevre’ de başlamıştır ve bunu 12 ülkede yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları izlemiştir. Sonuçlar ölçeğin toplumda fiziksel aktiviteye katılma yaygınlığını gösterebileceğini ve bu hedefle ölçeğin birçok farklı kültür ve ortamda uygulanabileceğini düşündürmüştür (Özüdoğru, 2013, s.32). Anketin Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Anketin farklı formları olmakla birlikte yapılan bu çalışmada kendi kendine uygulanabilen “son 7 gün” kısa formundan faydalanılmıştır.

IPAQ verilerinin analizini yapmak için aşağıda bulunan değerler kullanılmaktadır:

- Düşük Fiziksel Aktivite=3.3 MET
- Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite=4.0 MET
- Şiddetli Fiziksel Aktivite: 8.0 MET

Örnek olarak haftada 3 gün 30 dakika yürüyen bir bireyin yürüme MET-dk/hafta skoru; $3.3 \times 30 \times 3 = 297$ MET-dk/ hafta olarak bulunmaktadır. Bu sürekli skora ile

birlikte, ondan elde edilen sayısal verilerle, kategorisel skorlama yapılmaktadır (Öztürk, 2005, s. 23). IPAQ Oturma Sorusu: IPAQ oturma sorusu ek bir belirleyicidir. Fiziksel aktivitenin skorlamasında yer almaz (Öztürk, 2005, s. 25).

3.3.3. Yaşam doyumu ölçeği

Öğrencilerin yaşam doyum düzeylerini belirlemek için Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu” ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır. Ölçme aracı (1) Kesinlikle katılmıyorum – (7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde 7 dereceli likert tipinde ve 5 ifadeden oluşmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Diener ve arkadaşları çalışmalarında ölçeğin Cronbach alfa katsayısını .87, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Ölçme aracının Türkiye’deki psikometrik inceleme çalışması ise Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Köker (1991) tarafından Türkiye’deki popülasyona uyarlanan çalışmada alpha katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada yaşam doyumuna ait Cronbach alfa (α) iç tutarlılık katsayısı .81 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için kullanılacak ölçme araçları çoğaltılarak hazır hale getirilmiştir. Önceden tespit edilen fakültelere araştırmacı tarafından gidilerek öğrencilerin derslerine engel olmayacak ve öğrencilerin yorgun olmadıkları anda araştırmaya gönüllü katılım göstermeyi kabul eden kişilerden veriler toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri ile incelenmiştir. Yapılan istatistiksel işlemin ardından verilerin -2.....+2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ifade etmektedir (George ve Mallery, 2001, s. 86-87). İki grubun bir ölçekten aldıkları puanların ortalamalarını karşılaştırmak için bağımsız gruplar t- testi, ikiden fazla olan grupların aldıkları puanların ortalamalarını

karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA), gruplar arasındaki farkın kaynağını tespit etmek için post hoc (LSD) testi kullanılmıştır. İki ölçekten alınan puanların birbirleriyle ilişkisini tespit etmek için ise pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak alınmıştır.



BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümde araştırma bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırma grubuna ait betimsel istatistikler

Cinsiyet	n	%
Kadın	187	46,8
Erkek	213	53,3
Yaş Grupları	n	%
18-20 yaş	183	45,8
21 ve üzeri	217	54,3
Sınıf Düzeyi	n	%
1. Sınıf	175	43,8
2. Sınıf	70	17,5
3. Sınıf	107	26,8
4. Sınıf	48	12,0
Gelir Grupları	n	%
2000 tl ve altı	57	14,3
2001-3000 tl arası	97	24,3
3001-4000 tl arası	146	36,5
4001-5000 tl arası	59	14,8
5001 tl ve üzeri	41	10,3
Spor Yapma Sıklığı	n	%
Haftada Hergün	30	7,5
Haftada 5 Gün	26	6,5
Haftada 3 Gün	115	28,8
Haftada 1 Gün	158	39,5
Spor Yapmayan	71	17,8
Öğrenim Görülen Fakülte	n	%
Spor Bilimleri	69	17,3
Fen Edebiyat	145	36,3
Mühendislik	92	23,0
İşletme	47	11,8
İlahiyat	47	11,8

Tablo 1’ de araştırmaya katılan öğrencilerin betimsel istatistik sonuçları yer almaktadır. Öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde 187’ sinin (%46.8) kadın, 213’ ünün (%53.3) erkek olduğu görülmektedir. Yaş gruplarına göre dağılımda ise 183’ ünün (%45.8) 18-20 yaş grubunda, 217’ sinin (%54.7) 21 ve üzeri yaş grubunda olduğu tespit edilmiştir. Sınıf düzeylerine göre inceleniğinde 175’ inin (%43.8) 1. sınıf, 70’ inin (%17.5) 2. sınıf, 107’ sinin (%26.8) 3. sınıf ve 482 inin ise (%12.0) 4. sınıf olduğu görülmektedir. Gelir grupları açısından bakıldığında 57’ sinin (514.3) 2000 tl ve altında, 97’ sinin 8524.3) 2001-3000 tl arasında, 146’ sının (%36.5) 3001-4000 tl arasında, 59’ unun (%14.8) 4001-5000 tl arasında, 41’ inin ise (%10.3) 5001 tl ve üzerinde gelire sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin spor yapma sıklığı açısından dağılımları incelendiğinde ise 30’ unun (%7.5) haftada her gün spor yapan, 26’ sının(%6.5) haftada 5 gün spor yapan, 115’ inin (%28.8) haftada 3 gün spor yapan, 158’ inin (%39.5) haftada 1 gün spor yapan ve 71’ inin ise (%17.8) spor yapmayanlardan oluştuğu görülmektedir. Son olarak öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre dağılımlarına göz atıldığında 69’ unun (%17.3) spor bilimleri, 145’ inin (%36.3) fen-edebiyat, 92’ sinin (%23.0) mühendislik, 47’ sinin (%11.8) işletme ve 47’ sinin ise (%11.8) ilahiyat fakültesinde öğrenim gördüğü tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Yaşam Doyumu	Kadın	187	19,81	6,72	,69	,48
	Erkek	213	19,34	6,73		

Tablo 4.2’ de öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan t- testi sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir ($t=.69$; $p>.05$).

Tablo 4.3. Öğrencilerin yaşam doyumlari puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması

	Yaş Grupları	n	X	SS	t	p
Yaşam	18-20 yaş	183	19,98	6,93	1,16	,24
Doyumu	21 ve üzeri	217	19,20	6,53		

Tablo 4.3' de öğrencilerin yaşam doyumlari puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasında kullanılan t- testi sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin yaşam doyumlari puanlarının yaş gruplarına göre farklılaşmadığını göstermektedir ($t=1.16$; $p>.05$).

Tablo 4.4. Öğrencilerin yaşam doyumlari puanlarının sınıf düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	n	X	SS	F	p	Farklar
1. Sınıf	175	20,56	7,01	2,71	,04	1>4
2. Sınıf	70	19,12	6,10			
3. Sınıf	107	18,97	6,86			
4. Sınıf	48	17,85	5,72			

Tablo 4.4' de öğrencilerin yaşam doyumlari puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin sınıf düzeylerine göre yaşam doyumlari puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($F=2.71$; $p<.05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre 4. Sınıflar ile 1. Sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 1. sınıfların yaşam doyumlari puanlarının 4. sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5. Öğrencilerin yaşam doyumlari puanlarının aile gelir durumlarına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	n	X	SS	F	p
2000 tl ve altı	57	19,22	7,42		
2001-3000 tl arası	97	18,63	7,06		
3001-4000 tl arası	146	19,57	6,64	1,29	,27
4001-5000 tl arası	59	20,16	4,79		
5001 tl ve üzeri	41	21,29	7,41		

Tablo 4.5’ de öğrencilerin yaşam doyumlari puanlarının aile gelir durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin yaşam doyumlari puanlarının aile gelir durumlarına göre farklılaşmadığını göstermektedir (F=1.29; p> .05).

Tablo 4.6. Öğrencilerin yaşam doyumlari puanlarının spor yapma sıklığına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	n	X	SS	F	p	Farklar
Haftada Hergün	30	19,66	7,12			
Haftada 5 Gün	26	19,53	7,85			
Haftada 3 Gün	115	21,24	6,67	3,09	,01	3>4,5
Haftada 1 Gün	158	19,03	6,50			
Spor Yapmayan	71	17,97	6,29			

1) Haftada hergün, 2) Haftada 5 gün, 3) Haftada 3 gün, 4) Haftada 1 gün, 5) Spor Yapmayan

Tablo 4.6’ da öğrencilerin yaşam doyumlari puanlarının spor yapma sıklıklarına göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin spor yapma sıklıklarına göre yaşam doyumlari puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir (F=3.09; p< .05). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre haftada 3 gün spor yapanlar ile haftada 1 gün spor yapan ve spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Haftada

3 gün spor yapanların yaşam doyumları haftada 1 gün spor yapan ve spor yapmayanlara göre yüksektir.

Tablo 4.7. Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının öğrenim gördüğü fakülteye göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		N	X	SS	F	P	Farklar
Yaşam Doyumu	Spor Bilimleri	69	21,99	7,30	2,63	,01	1>2,3,4,5 2>5
	Fen Edebiyat	145	19,83	6,81			
	Mühendislik	92	18,86	5,91			
	İşletme	47	18,94	6,71			
	İlahiyat	47	17,17	6,17			

Tablo 4.7’ da öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının öğrenim gördükleri fakülteye göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre yaşam doyumları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($F=2.63$; $p<.05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre spor bilimleri ile fen edebiyat, mühendislik, işletme, ilahiyat arasında; fen edebiyat ile ilahiyat arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Öğrencilerin MET değerlerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Kadın	187	3171,40	3934,07	-2,35	,01
Erkek	213	4097,70	3931,65		

Tablo 4.8’ de öğrencilerin MET değerlerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan t- testi sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin MET değerlerinin cinsiyete göre farklılaştığını göstermektedir ($F=-2.35$; $p>.05$). Erkek katılımcıların MET değerleri kadın katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 4.9. Öğrencilerin MET değerlerinin yaş gruplarına göre karşılaştırılması

Yaş Grupları	n	X	SS	t	p
18-20 yaş	183	3757,34	3536,80	,43	,66
21 ve üzeri	217	3586,50	4282,66		

Tablo 4.9’ da öğrencilerin MET değerlerinin yaş gruplarına göre karşılaştırılmasında kullanılan t- testi sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin MET değerlerinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığını göstermektedir ($t=.43$; $p> .05$).

Tablo 4.10. Öğrencilerin MET değerlerinin sınıf düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	n	X	SS	F	p	Farklar
1. Sınıf	175	4457,13	4836,44	4,35	,00	1.>2.,3.,4
2. Sınıf	70	3184,22	3067,91			
3. Sınıf	107	3105,74	2991,91			
4. Sınıf	48	2722,00	2808,52			

Tablo 4.10’ da öğrencilerin MET değerlerinin sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin sınıf düzeylerine göre MET değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($F=4.35$; $p< .05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre 1. Sınıflar ile 2. 3. ve 4. sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 1. sınıfların MET değerleri 2. 3. ve 4. sınıfların MET değerlerine göre daha yüksektir.

Tablo 4.11. Öğrencilerin MET değerlerinin aile gelir durumlarına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	n	X	SS	F	p
2000 tl ve altı	57	4143,84	4244,01		
2001-3000 tl arası	97	3542,80	3425,58		
3001-4000 tl arası	146	3486,47	4656,46	,32	,86
4001-5000 tl arası	59	3770,44	2987,68		
5001 tl ve üzeri	41	3769,09	3256,03		

Tablo 4.11’ da öğrencilerin MET değerlerinin aile gelir durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin MET değerlerinin aile gelir durumlarına göre farklılaşmadığını göstermektedir (F=.32; p> .05).

Tablo 4.12. Öğrencilerin MET değerlerinin spor yapma sıklıklarına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	n	X	SS	F	p	Farklar
Haftada Hergün	30	8440,16	8008,91			
Haftada 5 Gün	26	5195,38	3539,20			
Haftada 3 Gün	115	3982,42	2991,03	18,13	,00	1>2,3,4,5
Haftada 1 Gün	158	2661,44	2796,99			
Spor Yapmayan	71	2804,12	3487,80			

1) Haftada hergün, 2) Haftada 5 gün, 3) Haftada 3 gün, 4) Haftada 1 gün, 5) Spor Yapmayan

Tablo 4.12’ de öğrencilerin MET değerlerinin spor yapma sıklıklarına göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin spor yapma sıklıklarına göre MET değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir (p< .05). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre Her gün spor yapanlar ile haftada 5 gün, haftada 3, haftada 1 gün ve spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Haftada her gün spor

yapanların MET değerleri haftada 5 gün, haftada 3, haftada 1 gün ve spor yapmayanlara göre daha yüksektir.

Tablo 4.13. Öğrencilerin MET değerlerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		N	X	SS	F	P	Farklar
MET Değerleri	Spor Bilimleri	69	5419,38	3958,19	5,21	,00	1>2,3,5
	Fen Edebiyat	145	3452,00	4651,05			
	Mühendislik	92	3019,75	3135,66			
	İşletme	47	4032,71	3623,75			
	İlahiyat	47	2639,02	2326,30			

Tablo 4.13’ de öğrencilerin MET değerlerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu yer almaktadır. Sonuçlar öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre MET değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre spor bilimleri ile fen edebiyat, mühendislik ve ilahiyat arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4.14. Öğrencilerin yaşam doyumu ile MET değerleri arasındaki ilişki sonuçları

		MET Değeri
Yaşam Doyumu	r	,183
	p	,000**

Tablo 4.14’ de öğrencilerin yaşam doyumu ile MET değerleri arasındaki person korelasyon analizi sonucu yer almaktadır. Sonuçlara göre öğrencilerin yaşam doyumu ile MET değerleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki görülmüştür ($r = ,183$; $p < .05$).

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlendiği araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatür ışığında tartışılmış ve bu bulgulara ait yorum, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1.Tartışma

Bu araştırma egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılmıştır. Araştırmaya 187'si kadın, 213'ü erkek olmak üzere 400 öğrenci katılmıştır.

Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonucunda yaşam doyum puanlarında cinsiyete göre bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Ancak kadınların erkeklere oranla yaşam doyum puanlarının yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.2). Cinsiyete göre yaşam doyum puanlarında farklılık olmamasının nedeni olarak, öğrencilerin benzer yaşam koşullarına sahip olduklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kadınların yaşam doyumlarının yüksek olmasının nedeni olarak duygu dünyalarının bir hayli zengin olması gösterilebilir. Genelde kadınların daha çok negatif duygu durumunda buldukları bilinir. Ancak negatif duygular kadar pozitif duygularıda çok güçlü bir şekilde yaşadıkları için bu iki zıt durumu erkeklerden daha iyi bir şekilde dengeleyebilmektedirler. Bu yüzden kadınların yaşam doyumları erkeklere göre daha yüksek olabilir. Özkara, Kalkavan ve Çavdar (2015) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Ancak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiş olsa da, yaşam doyum ölçөгünden alınan puanlara bakarak kadınların erkeklere oranla daha yüksek yaşam

doyum düzeyine sahip oldukları ifade edilmiştir. Bu sonucun mevcut araştırmanın sonucunda elde edilen bilgilerle örtüştüğü görülmektedir. Hintikka ve diğ., (2001) ve Hampton ve Marshall' ın (2000) yaptıkları araştırmalarda da katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği rapor edilmiştir. Elde edilen bu bulgular, yapılan araştırmanın sonucuyla benzerlik göstermektedir. Aydıner (2011) tarafından yapılan araştırma sonucunda yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet özelliklerinin yaşam doyumları üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu sonucun mevcut araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Recepoğlu (2013) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durum mevcut yapılan araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle farklılık göstermektedir. İncekara (2018) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda yapılan analiz sonucuna göre araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Bu sonuç mevcut araştırma bulgularıyla farklılık göstermekte; ancak kadınların yaşam doyum düzeyi erkeklere göre daha yüksektir bilgisine paralel olarakta mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması sonucunda yaşam doyumları puanlarının yaş gruplarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.3). Ancak 18-20 yaş grubundaki öğrenciler 21 ve üzeri yaş grubundaki öğrencilere oranla daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları görülmüştür. Bireylerin genç yaşlarda yaşamdan daha çok doyum almalarındaki sebep gelecek kaygısını daha az yaşamaları olabilir. Her geçen yaşta sorumlulukların artması yaşamdan doyum almayı etkileyen unsurlardan olabilmektedir. Aksu (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen yaşam doyumlarının yaş gruplarına göre farklılık göstermediği sonucuyla örtüşmektedir. Aydıner (2011) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda katılımcıların yaşam doyumlarının yaşa göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda tespit edilen yaşam doyum düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık göstermediği sonucuyla

örtüşüğünü; ancak 18-20 yaş grubu katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin 21 ve üzeri yaşlara oranla daha yüksek olduğu sonucuyla örtüşmediği görülmektedir. Recepoğlu (2013) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının öğretmenlerin yaşına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuç mevcut araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ayrıca Robinson ve Shaver (1973) yaptıkları çalışmada genç bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduklarını tespit etmişlerdir. Bu bilgide, araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması sonucunda sınıf düzeylerine göre yaşam doyumları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir (Tablo 4.4). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre 4. Sınıflar ile 1. Sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 1. sınıfların yaşam doyumlarının 4. sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Aksoyak (2015) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda yaşam doyum oranlarında birinci ve son sınıflar arasında her hangi bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle farklılık göstermektedir. Özdemir ve Dilekmen (2016) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda yaşam doyumu puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarına bakıldığında dördüncü sınıfların lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulgularına göre dördüncü sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Dördüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine göre daha fazla yaşam doyumu elde ettikleri, istek ve beklentilerinin karşılandığı söylenebilir. Ayrıca son sınıf öğrencilerinin mesleğe atılma istekleri ve isteklerinin karşılanma durumu da öğrencilerin yaşam doyumlarını yükseltmiş olabilir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen yaşam doyumu puanlarının sınıf düzeylerine göre farklılık göstermektedir bilgisiyyle benzerlik göstermekte; ancak 1.sınıfların yaşam doyumları puanlarının 4.sınıflara göre daha yüksektir bilgisiyyle farklılık göstermektedir. Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, birinci sınıf ve dördüncü sınıf öğrencilerinde dördüncü sınıf lehine, yaşam

doyumunu açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur. Bu bulgular, araştırmanın bulgularına göre farklılık göstermektedir. İncekara (2018) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri arasında sınıf durumlarına göre anlamlı bir farklılık vardır. 2.sınıf üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksektir. Bu sonuç mevcut araştırma bulguları ile yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği bilgisiyle benzerlik göstermekte; ancak 1. sınıfların 4.sınıflara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bilgisiyle farklılık göstermektedir. Göker (2013) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin “yaşam doyumlarının” sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, öğrencilerin “Yaşam doyumları” sınıf düzeyi değişkenine göre değişmemektedir. Bu sonuçlar, farklı sınıf gruplarındaki öğrencilerin benzer yaşam doyumunu düzeyine sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle farklılık göstermektedir.

Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının aile gelir durumlarına göre karşılaştırılması sonucunda yaşam doyumları puanlarının aile gelir durumlarına göre farklılaşmadığını göstermektedir (Tablo 4.5). Yaşam doyumunu puanlarında aile gelir durumuna göre farklılık olmamasında örneklem grubunun çoğunluğunun aynı gelir düzeyine sahip olması, bireylerin gelirlerine uygun bir şekilde giderlerini ayarlayabilmesi, ayrıca bireyin bu olumlu durumları yaşamasında gelir dışında başka faktörlerin etkili olabilmesinin sebep olacağı düşünülebilir. Aydın (2011) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda öğrencilerden alınan verilere göre ailenin ekonomik durumu yükseldikçe yaşam doyum ölçeğinden alınan puanların ortalamasının da yükseldiği tespit edilmiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Özkara, Kalkavan ve Çavdar (2015) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda aile gelir düzeyi arttıkça yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlarında aynı oranda artmakta olduğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada da gelirin artmasıyla yaşam doyum puanlarının arttığı görülmektedir. Özkara, Kalkavan ve Çavdar’ın bulgusuyla mevcut araştırma bulgusu örtüşmektedir. İncekara (2018) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda öğrencilerin yaşam doyum puanlarının aile gelir durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin yaşam doyum

düzeyleri ekonomik durumu orta olan öğrencilere göre daha yüksektir. Yaşam doyumunda elde edilen farklılık mevcut araştırma bulgusuyla farklılık gösterirken; ekonomik durumun artışı ile yaşam doyum puanlarının artışı yönünde ki bulguyu ise destekler niteliktedir. Demir (2017) tarafından yapılan araştırma sonucunda aile gelir durumuna göre öğretmen adayları arasında mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumunu açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Buna göre öğretmen adaylarında mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumunun aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı söylenebilmektedir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının spor yapma sıklıklarına göre karşılaştırılması sonucunda spor yapma sıklıklarına göre yaşam doyumları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir (Tablo 4.6). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre haftada 3 gün spor yapanlar ile haftada 1 gün spor yapan ve spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre haftada 3 gün spor yapanların yaşam doyumları haftada 1 gün spor yapan ve spor yapmayanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporun insanı bedensel ve zihinsel rahatlamaya götürdüğü stresi azalttığı düşünüldüğünde haftada 3 gün egzersiz yapmanın bireyin yaşam doyumlarını etkilediği düşünülmektedir. Ergin ve diğ., (2011) araştırmalarında spor yapanların yaşam doyum puanlarının spor yapmayanlara göre yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgu mevcut araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. İncekara (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin egzersiz/spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle farklılık göstermektedir.

Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının öğrenim gördükleri fakülteye göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.7). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre spor bilimleri ile fen edebiyat, mühendislik, işletme, ilahiyat arasında; fen edebiyat ile ilahiyat arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit

edilmiştir. Yaşam doyumunu etkileyen etmenler arasında sporun olduğu da düşünülmektedir. Sporun insanı dinlendirdiği, eğlendirdiği ve mutlu kıldığı bunun yanı sıra bireye yaşamdan daha fazla doyum alması açısından da olumlu katkılar sağladığı bilinmektedir. Bu nedenle spor bilimleri öğrencilerinin daha çok sporla iç içe olmaları ders müfredatları ve içerikleri gereği spor aktiviteleriyle yaşamlarını sürdürmeleri ve bu sayede de spor ve egzersiz aktivitelerinin onların yaşam doyumlarına olumlu katkılar sağlamış olduğu düşünülmektedir. Fen edebiyat fakültesinde seçilen örneklem grubunda diğer fakültelerdeki örneklem gruplarına oranla hayatlarında yaşam doyumlarını arttırıcı faaliyetlerde buldukları, belkide öğrenim gördükleri derslerin bu doyumun artmasına katkılar sağladığı şeklinde düşünülebilir. Kaya (2014) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle benzerlik göstermektedir. Kalfa (2017) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin eğitim gördükleri fakültelere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle farklılık göstermektedir.

Öğrencilerin MET değerlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması sonucunda MET değerlerinin cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür (Tablo 4.8). MET değerleri incelendiğinde erkek katılımcıların MET değerleri kadın katılımcılara göre daha yüksektir. Fişne (2009) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen erkek katılımcıların MET değerleri kadın katılımcılara göre daha yüksektir bilgisiyle örtüşmektedir. Aksu (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda erkeklerin kadınlara oranla daha çok fiziksel aktiviteye katıldığı tespit edilmiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgileri desteklemektedir. Cengiz (2007) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili bulgular ışığında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha aktif oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle benzerlik göstermektedir. Sahebi (2014) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda fiziksel aktivite düzeyi açısından kadın ve erkek öğrenciler

karşılaştırıldığında erkek öğrenciler lehine anlamlı oranda fark olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle benzerlik göstermektedir. Erdal (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda fiziksel aktivite ile cinsiyet arasında erkekler lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle örtüşmektedir.

Öğrencilerin MET değerlerinin yaş gruplarına göre karşılaştırılması sonucunda MET değerlerinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.9). Ayrıca yaşla beraber fiziksel aktivitenin azaldığı tespit edilmiştir. Cana (2012) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu bulgu, mevcut araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Aksu (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle benzerlik göstermektedir. Vural, Eler ve Atalay-Güzel (2010) yaptıkları çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaşmadıklarını rapor etmişlerdir. Bu bulgu, mevcut araştırmanın sonucuyla benzerlik göstermiştir. Araştırma bulgusundan farklı olarak Arabacı ve Çankaya' nın (2007) çalışmasında katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin farklılık gösterdiği saptanmıştır. Fiziksel aktivitede bulunmak her yaşta insanın beden ve ruhen yenilenmesine yardımcı olan en önemli etkenlerden biridir. Bir insanın yaşı ne olursa olsun fiziksel anlamda iyi durumda olması onun aktif bir birey olmasına bağlıdır. Her yaşta bireyin aktif olarak fiziksel aktivitede bulunması onların sağlıklarına ciddi anlamda olumlu katkılar sağlayacaktır.

Öğrencilerin MET değerlerinin sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması sonucunda sınıf düzeylerine göre MET değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.10). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre 1. Sınıflar ile 2. 3. ve 4. sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 1. sınıfların MET değerleri 2. 3. ve 4. sınıfların MET değerlerine göre daha yüksektir. Aksu (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfların benzer fiziksel aktivite düzeylerine sahip oldukları söylenebilir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda

elde edilen bilgilerle farklılık göstermektedir. 1.sınıfların okula ilk başladıklarında arkadaş ortamından etkilenerek spor yapma isteğinde bulunmaları ve formda görünme isteklerinden dolayı 2. 3. ve 4. sınıflara göre daha aktif olmak istemeleri sebebiyle daha aktif bir yaşam tarzı benimsemiş oldukları düşünülmektedir. Ancak sınıf atlamaya başladıktan sonra eğlence boyutuna biraz daha fazla vakit ayırmalara başlanması ve arkadaş ortamında buna elverişli olması kişinin daha az aktif bir birey olmaya doğru yol aldığını göstermektedir. Buda okula ilk başladığı zihniyetle, okula alışma ve bitirmesine yakın zihniyet arasında farklılıklar olduğunu ve fiziksel aktiviteden uzaklaşmalar yaşadığını göstermektedir.

Öğrencilerin MET değerlerinin aile gelir durumlarına göre karşılaştırılması sonucunda MET değerlerinin aile gelir durumlarına göre farklılaşmadığını göstermektedir (Tablo 4.11). Aksu (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda öğrencilerin gelir durumunun fiziksel aktivitede bulunma düzeylerini etkilemediği tespit edilmiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgilerle örtüşmektedir. Kargün, Togo, Biner ve Pala (2016) yaptıkları çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin aylık gelir durumlarına göre farklılık gösterdiğini rapor etmişlerdir. Bu bulgu, mevcut araştırmanın sonucuyla farklılık göstermiştir. Ekonomik anlamda iyi durumda olmak ya da olmamak fiziksel aktiviteyi etkileyecek bir durum olmamaktadır. Fiziksel aktiviteye her gelir durumundan birey katılım gösterebilir. Sadece fiziksel aktivitede bulunulacak alan açısından ekonomik durum belirleyici olabilir. Ekonomik durumu iyi olan bireyler spor salonları, fitness merkezleri, yüzme havuzlarına giderken; gelir durumu zayıf kişiler halka açık spor merkezlerinde fiziksel aktivitelerini aynı şekilde yerine getirebilmektedirler.

Öğrencilerin MET değerlerinin spor yapma sıklıklarına göre karşılaştırılması sonucunda spor yapma sıklıklarına göre MET değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.12). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre her gün spor yapanlar ile haftada 5 gün, haftada 3, haftada 1 gün ve spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Haftada her gün spor yapanların MET değerleri haftada 5 gün, haftada 3, haftada 1 gün ve spor yapmayanlara göre daha yüksektir. Her gün spor yapan

bireylerin diğ er bireylere göre fiziksel olarak daha iyi durumda oldu ğ u g r lmektedir. Fiziksel olarak daha aktif olan bireyler daha sa ğ lıklı ve daha dinç olabilmektedirler. İstedikleri ve hayal ettikleri sa ğ lıklı ve fit v cuda kavuş maları her g n d zenli spor yapmaktan geç mektedir. Sa ğ lı ğ ı korumak i in her g n spor yapmak birey i in  ok  nemli bir durumdur. Hafta i i belirli g nlerde spor yapmak yerine bireyin her g n n spor yaparak geç irmesi bireylere fiziksel a ı dan  ok  nemli artılar kazandırabilmektedir.

 ğ rencilerin MET de ğ erlerinin  ğ renim g rd kleri fak lteye g re karş ılaş tırılmasında kullanılan tek y nlu varyans analizi (ANOVA) sonucu yer almaktadır (Tablo 4.13). Sonuç lar  ğ rencilerin  ğ renim g rd kleri fak lteye g re MET de ğ erlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oldu ğ unu g stermektedir. Farklılı ğ ın hangi gruptan kaynaklandı ğ ı tespit etmek i in yapılan Post Hoc (LSD) sonuç larına g re spor bilimleri ile fen edebiyat, m hendislik ve ilahiyat arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş tir (Tablo 13). Bozda ğ (2019) tarafından yapılan  alış manın sonucunda  ğ rencilerin  ğ renim g rd kleri fak lteye g re MET de ğ erleri arasında anlamlı farklılık oldu ğ unu tespit edilmiş tir. Bu anlamlı farklılık Spor Bilimlerinde  ğ renim g ren  ğ rencilerin harcadı ğ ı enerji miktarının diğ er fak lterde  ğ renim g ren  ğ rencilere g re daha y ksek olmasından kaynaklanmaktadır. Spor Bilimlerinde  ğ renim g ren  ğ renciler  ğ renim g rd kleri fak ltenin sa ğ ladı ğ ı imkanlara ve kazandı rdıkları beceri ve iste ğ e ba ğ lı olarak da diğ er fak lterde e ğ itim g ren  ğ rencilere g re daha aktif olmaları  ok do ğ al bir durumdur. Ayrıca bu durumun, spor bilimleri fak ltesinde okuyan  ğ rencilerin hem ders programları gere ğ i hem de kiş isel e ğ ilimleri gere ğ i diğ er fak lterde okuyan  ğ rencilere g re daha fazla fiziksel aktivite yapmaya imkan bulması ve bununla birlikte  ğ rencilerin kendi yaptıkları antrenman ve m sabakalardan kaynaklanabilece ğ i gibi diğ er fak lte  ğ rencilerinin yo ğ un ders programları, yo ğ un sınav takvimleri ve fiziksel aktivitelere katılma konusunda spor bilimleri fak ltesi  ğ rencilerine kıyasla yeterli boş zamanı bulamadıklarından kaynaklanabilece ğ i de d ř n lmektedir.

 ğ rencilerin yaş am doyumları ile MET de ğ erleri arasındaki pearson korelasyon analizi sonuç larına g re  ğ rencilerin yaş am doyumları ile MET de ğ erleri arasında anlamlı iliş ki tespit edilmiş tir (Tablo 4.14). Fiş ne (2009) tarafından yapılan  alış manın sonucunda

katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç mevcut araştırma sonucunda elde edilen bilgiyle benzerlik göstermektedir. Gür (1992) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda bireylerin fiziksel aktiviteye katılımıyla birlikte yaşam doyumlarında pozitif anlamda değişimler olduğu görülmektedir. Bu bulgu mevcut araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Fiziksel aktivitenin ilk etapdaki yararı günlük yaşamdaki kondisyonu yükseltmektir. Yükselen kondisyon kapasitesi sonucunda, insanların vücutları günlük zorluklar karşısında daha dirençli hale gelmektedir. Bu günlük zorlanmalara, hızlı yürüme, merdiven çıkma, otobüse koşma ve bir yükü kaldırma veya taşıma gibi aktiviteler örnek gösterilebilir. Kişinin belirli bir programa bağlı kalarak yapacağı fiziksel aktivite sonucunda, egzersizden öncesi ve sonrası günlük işler karşısındaki durumu net bir şekilde görülecektir. Sonuç olarak fiziksel aktivite, kişinin günlük işlerini zorlanmadan yapması, yorulmadan bitirebilmesi bireyin hayattan duyduğu doyumun artmasına sebep olacaktır. Yine fiziksel aktivitenin sakatlık ve hastalıkların oluşumunu önlemek veya geciktirmek ve tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir. Fiziksel aktivite birçok rahatsızlığı engellediği gibi ciddi faydalar sağladığından dolayı da bireylerin yaşam doyumlarını arttırdığı söylenebilir.

5.2. Sonuç

Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada elde edilen sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

- Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonucunda yaşam doyumları puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması sonucunda yaşam doyumları puanlarının yaş gruplarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması sonucunda sınıf düzeylerine göre yaşam doyumları puanlarında

istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre 4. Sınıflar ile 1. Sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 1. sınıfların yaşam doyumlarının 4. sınıflara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

- Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının aile gelir durumlarına göre karşılaştırılması sonucunda yaşam doyumları puanlarının aile gelir durumlarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının spor yapma sıklıklarına göre karşılaştırılması sonucunda spor yapma sıklıklarına göre yaşam doyumları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre haftada 3 gün spor yapanlar ile haftada 1 gün spor yapan ve spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Haftada 3 gün spor yapanların yaşam doyumları haftada 1 gün spor yapan ve spor yapmayanlara göre yüksektir.
- Öğrencilerin yaşam doyumları puanlarının öğrenim gördükleri fakülteye göre karşılaştırılmasında yaşam doyumlarının öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre spor bilimleri ile fen edebiyat, mühendislik, işletme, ilahiyat arasında; fen edebiyat ile ilahiyat arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Öğrencilerin MET değerlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması sonucunda MET değerlerinin cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların MET değerleri kadın katılımcılara göre daha yüksektir.
- Öğrencilerin MET değerlerinin yaş gruplarına göre karşılaştırılması sonucunda MET değerlerinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- Öğrencilerin MET değerlerinin sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması sonucunda sınıf düzeylerine göre MET değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre 1. Sınıflar ile 2. 3. ve 4. sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 1.

sınıfların MET değerleri 2. 3. ve 4. sınıfların MET değerlerine göre daha yüksektir.

- Öğrencilerin MET değerlerinin aile gelir durumlarına göre karşılaştırılması sonucunda MET değerlerinin aile gelir durumlarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- Öğrencilerin MET değerlerinin spor yapma sıklıklarına göre karşılaştırılması sonucunda spor yapma sıklıklarına göre MET değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre her gün spor yapanlar ile haftada 5 gün, haftada 3, haftada 1 gün ve spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Haftada her gün spor yapanların MET değerleri haftada 5 gün, haftada 3, haftada 1 gün ve spor yapmayanlara göre daha yüksektir.
- Öğrencilerin MET değerlerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre karşılaştırılması sonucunda öğrenim görülen fakülteye göre MET değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) sonuçlarına göre spor bilimleri ile fen edebiyat, mühendislik ve ilahiyat arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Öğrencilerin yaşam doyumları ile MET değerleri arasındaki person korelasyon analizi sonucunda yaşam duyumları ile MET değerleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

5.3.Öneriler

Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi adlı bu çalışmada elde edilen sonuçlar çerçevesinde bazı önerilere aşağıda yer verilmiştir.

5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

- Araştırma sonucunda egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri arasında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha çok fiziksel aktivitede buldukları tespit edilmiştir. Bu sebeple kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre neden daha az fiziksel aktivitede buldukları araştırılabilir.
- 1.Sınıfta okuyan öğrencilerin 4.Sınıflara kadar fiziksel aktivite ve yaşam doyumlarını devam ettirilebilir. Bununla alakalı bir çalışma yapılabilir.
- Üniversite içinde bulunan öğrenci kulüpleri daha aktif olmalı.
- Okullar ve Rektörlük fiziksel aktiviteyi arttıracak önlemler almalı (dolmuş durakları vb.).
- Kampüs Rekreasyonu alanları artırılmalı.

5.3.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler

- Bu araştırma lise öğrencilerini kapsayacak şekilde düşünülüp, lise öğrencilerinin spora katılımı ve yaşam doyumları açısından değerlendirilmesi yapılabilir.
- Her Fakültenin bölümleri arasında fiziksel aktivite ve yaşam doyum düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili bir çalışma yapılabilir.
- Farklı fakülteler arasındaki fiziksel aktivite ve yaşam doyum düzeyleri ile ilgili bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Ades, P.A. (2001). Cardiac rehabilitation and secondary prevention of coronary heart disease. *N Engl J Med*, 345, 892–902.
- Aksoyak, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı yaşam tatmini ve saldırganlık düzeyi farklılıkları ve ilişkileri; (Erciyes Üniversitesi Besyo Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Aksu, E. O. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarıları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Aktan, C.C. ve Işık, A.K. (2012). Sağlıkın korunması ve geliştirilmesine yönelik evrensel sağlık bildirgelerine toplu bir bakış. Erişim: Erişim tarihi: 19.01.2013.
- Albayrak, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Amasya.
- Altınacı, D. (2006). *Pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Anon Diet, (1991). *Nutrition and the prevention of chronic diseases*. WHO Technical Report Series, No 797, 1991.
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Arazi, H., Farzaneh, E. ve Gholamian, S. (2012). Effects of morning aerobic training on lipid profile, body composition, Whr and vo2max in sedentary overweight females. *Acta Kinesiologica*, 6(1), 19-23.

- Asiabi, S. R. (2012). *Besyo öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atasoy, D. G. (2014). *Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumları*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Atıcı, A. R. (2018). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile motorik ve antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ayaz, S. (2014). *Hemşirelerin iş yaşamı kalitesini etkileyen etmenler: balıkesir örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Baltaş, Z. (2008). *Sağlık psikolojisi: halk sağlığında davranış bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barut, Y. ve Kalkan, M. (2002). Ondokuz mayıs üniversitesi öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14, 66-77.
- Bassuk, S.S. ve Manson, J.E. (2010). Physical activity and cardiovascular disease prevention in women: a review of the epidemiologic evidence. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 20(6), 467-473.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (Bursa İli Uygulaması)* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Bayrakçı, Y.V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. 1. Baskı, Ankara: Klamat Matbaacılık.

- Baysal, A. (1998). Sağlıklı beslenme: uzmanların önerisi ve tüketici algılaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27(2): 1-4.
- Baysal, A. (2011). *Beslenme*. (13. Baskı). Ankara: Hatiboğlu.
- Baysal, A., Bozkurt, N., Pekcan, G., Besler, T., Aksoy, M., Merdol, K.T., Keçecioğlu, S. ve Mercanlıgil, S.M. (2002). *Diyet El Kitabı* (3.baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bemelmans, R.H.H., Blommaert, P.P., Wassink, A.M.J., Coll, B., Spiering, W., Graaf, Y.V. ve Visseren, F.L.J. (2012). The Relationship Between Walking Speed and Changes in Cardiovascular Risk Factors During a 12- day Walking Tour to Santiago de Compostela: a Cohort Study. *BMJ Open*. 2(3), 1-8.
- Berne RM, Levy MN, Koeppen BM, Stanton BA. Physiology, çeviri: *Türk fizyolojik bilimler derneği (Fizyoloji)*. 5. Baskı Öncü Basımevi. 2008:267. Yayınevi: mosby.
- Beyhan, Y. (2008). *İşçi sağlığı-iş güvenliği ve beslenme*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bidlack, W. R. (1996). İnterrelationships of food, nutrition, diet and health: the national Association Of State Universities and Land Grant Colleges White paper. *J Am Coll Nutr*, 15(5), 422-433.
- Bozdağ, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E. ve Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care (TJFMPC)*, 6(1), 13-21.
- Bridges, L.J., Denham, S.A. ve Ganiban, J.M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345.
- Bulut, S. (2009). *Öğretmenim hayat*. Ankara: Kalkan Matbaacılık.

- Cana, H. (2012). *Sakarya üniversitesinde çalışan personelin fiziksel aktivite düzeyleri bazı fiziksel özellikleri ve fiziksel uygunluk seviyelerinin tespiti*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Carr, J.A. ve Higginson, I.J. (2001). Measuring quality of life are quality of life measures patient centered. *BM.*, 322, 1357-1360.
- Cengiz, C. (2007). *Ortadoğu teknik üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersiz davranışlarının değişim basamakları* (Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Collins, S. ve Long, A. (2003). Working with the Psychological Effects of Trauma: Consequences For Mental Health-Care Workers- a Literature Rewiev. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10, 417-424.
- Çakmakçı, E. ve Pulur, A. (2008). Milli takım kamp döneminin bayan taekwondocularıda bazı biyokimyasal parametreler üzerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 10(1), 39- 47.
- Çalıştır, B., Dereli, F., Ayan, H. ve Cantürk, A. (2006). Muğla il merkezinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9, 30-33.
- Çayır, A., Atak, N. ve Köse, S.K. (2011). Beslenme ve diyet kliniğine başvuranlarda obezite durumu ve etkili faktörlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*. 64(1): 13-19.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Devran, B. S. (2018). *Lise öğrencileri ve ebeveynlerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgi ve davranışları üzerine etkisinin belirlenmesi* (Doktora Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Horwitz, J. ve Emmons, R.A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16(3), 263-274.
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys. *Full Employment Imperative, The*, 77.
- Durmaz, B. ve Atamaz, F. (2006) İnme ve hayat kalitesi. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*. 52(özel ek), B45-B49.
- Durstine, J.L., Gandjean, P.W., Davis, P.G., Ferguson, M.A., Alderson, N.L. ve DuBose, K.D. (2001). Blood lipid and lipoprotein adaptations to exercise: a quantitative analysis. *Sports Med*, 31(15), 1033- 1062.
- Edelman, C.L ve Mandle, C.L. (1998). *Health promotion throughout the lifespan*. philadelphia, Elsevier Health Sciences.
- Erbahçeci, F. (1999). *Vücut mekaniklerini geliştirme*. Ankara: Sömgür Yayıncılık.
- Erdal, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalite ve toplumsal katılım düzeylerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Samsun.
- Ergen, E., Demirel, H., Güner, R., Turnagöl, H., Başoğlu, S., Zergeroğlu, A.M. ve Ülkar, B. (2002). *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A. İ., Bostancı, M., Atak, B. M., Kısaoğlu, S., ... & Karasu, E. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz-bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, (3), 144-151.
- Ergün, C. (2003). *Sağlıklı beslenme kavramı ve tüketici algısı üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin üniversite öğrencilerinin akademik başarıları iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Friedman, D.P., Stine, C.C. ve Whalen, S. (2004). *Lifetime Health*. Holt Rinehart and Winston. A Harcourt Education Company. 10801 N. MoPac Expressway, Building 3, Austin, Texas 78759.
- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., Lee, I.M., Nieman, D.C. ve Swain, D.P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Med Scie Sports Exerc*, 43(7), 1334-1359.
- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Göker, Y. (2013). *Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Guyton, A.C. (1986). *Spor Fizyolojisi*. Philadelphia: WB Saunders.
- Guyton, A.C. ve Hall, J.E. (2007). *Medical Physiology (Tıbbi Fizyoloji)* (Yeğen, B.Ç., Alican, İ. ve Solakoğlu, Z, Çev.). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Guzel, N.A., Pinar, L., Colakoglu, F., Karacan, S. ve Ozer, C. (2012). Long-Term callisthenic exercise-related changes in blood lipids, homocysteine, nitric oxide levels and body composition in middle-aged healthy sedentary women. *Chinese Journal of Physiology*, 55(3), 202-209.
- Gül, T. (2011). *Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Günay, M. ve Cicioğlu, İ. (2001). *Spor fizyolojisi*. Ankara Gazi Kitabevi.

- Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E. ve Yazıcı, M. (2008). *Egzersiz ve kalp*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu, İ. (2006). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Gür, H. ve Küçüköğlü, S. (1992). *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*. Roche Yayınları.
- Hamer, M. ve Chida, Y. (2008). Walking and primary prevention: a meta-analysis of prospective cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 42(4), 238-243.
- Hampton, N. Z. ve Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D. ve Bauman, A. (2007). Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the american heart association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093.
- Hintikka, J., Koskela, T., Kontula, O., Koskela, K., Koivumaa-Honkanen, H. T. ve Viinamäki, H. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29(2), 158-164.
- Hu, F.B., Stampfer, M.J. ve Solomon, C. (2001). Physical Activity And Risk For Cardiovascular Events İn Diabetic Women. *Annals of Internal Medicine*, 134(2), 96-105.
- Humpel, N., Owen, N. ve Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *American journal of preventive medicine*, 22(3), 188-199.

- Ignarro, L.J., Balestrieri, M.L. ve Napoli, C. (2007). Nutrition, physical activity, and cardiovascular disease: an update. *Cardiovasc Research*, 73(2), 326-340.
- Imamura H , Mizuuchi K , and Oshikata R. (2012). Physical activity and blood lipids and lipoproteins in dialysis patients. *International Journal of Nephrology*, 2012, 1-6.
- Işık, K. A. (2004) Hayat Kalitesi (Quality Of Life) Kavramının Felsefik Temelleri <http://tubitak.gov.tr/-w/b08.-html>(16.12.2000) (12.02.08)
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Muğla.
- Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M. ve Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Kaya, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin yordayıcısı olarak yalnızlık ve gelecek zaman algısı*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Tokat.
- Kırkıncıoğlu, M. (2003). *Çocuk beslenmesi*. İstanbul: Ya-Pa Yayın Pazarlama.
- Korkutata, A. (2010). *Sakarya üniversitesi akademik ve idari personelinin vücut kompozisyonu ve rekreatif tercihlerinin araştırılması* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Kozanoğlu ME. Adolesan ve Egzersiz http://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/229_28egzersiz.pdf, 2004.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Köksal, O. (2016). *Sağlık bilimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin diğer bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileriyle karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- LaMonte, M.J., Durstine, J.L., Addy, C.L., Irwin, M.L. ve Ainsworth, B.E. (2001). Physical activity, physical fitness, and framingham 10-year risk score: cross-cultural activity participation study. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, 21(2), 63-70.
- Lyons, S., Jackson, J. ve Hey, W. (2015). *Interactive health and fitness. A practical approach to wellness*. Illinois, Sagamore Publishing.
- Manson, J.E, Greenland, P., LaCroix, A.Z., Stefanick, M.L., Mouton, C.P., Oberman, A., Peri, M.G., Sheps, D.S., Pettinger, M.B. ve Siscovicki, D.S. (2002). Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women. *The New England journal of medicine*, 347(10), 716-725.
- Marotz, L. R. (2009). *Health, safety and nutrition for the young child, delmar cengage learning*, Seventh Edition, USA.
- Memiş, U.A, Yıldırım, İ. (2007). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 13-32.
- Mental Health Commission Of NSW (2016). Physical health and mental wellbeing: evidence guide, Sydney, Mental Health Commission of NSW. State of New South Wales ISBN: 978- 0-9923065-8-8, 8
- Merdol, T. K. (2017). *Beslenmeye bağlı kronik hastalıkların önlenmesinde yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmenin önemi ve temel ilkeler, hastalıklarda beslenme tedavisi*. (Ed. Emel Tüfekçi Alphan). Ankara: Hatipoğlu Basım Yayım.
- Mutlu, Z. (2012). *Yaşlı bireylerde yaşam tatmini ve sosyal destek ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Nahas, M. V., Goldfine, B. ve Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60(1), 42.
- Örs, M. (2012). *Sosyal sağlık bakımından ilköğretim okullarının durumu ve velilerin bu konudaki öğrenme gereksinimleri (Manavgat İlçe Örneği)* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Özdemir, M. ve Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98-113.
- Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Geriatry*, 6(2), 72-74.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 336-346.
- Öztuna, B. (2007). *ISO 9001:2000 Kalite yönetim sisteminin iş yaşamı kalitesine katkısı: bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A. ve Bouchard, C, et al. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and American College of Sport Medicine. *JAMA*. 273, 402-407.
- Perk, M., Şanlı, T. ve Tuncel N. (1992). *Halk sağlığı hemşireliği*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Petibors, C., Cazorlo, G., Poortmans, J.R. ve Deleris, G. (2002) Biochemical aspects of overtraining in endurance sports: A review. *Sports Medicine*, 32(13), 867-878.
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V., Spruit, M., Decramer, M. ve Gosselink, R. (2006). Koah'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme. *The European Respiratory Journal*, 27, 1040-1055.
- Popovic, V., Popovic, I., Lilic, V., Tomic, S., Zlatanoic, L. ve Vukic, D. (1997). Some aspects of quality of life of alcoholics. *Qual Life Res*, 6, 700-705.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1), 311-326.
- Robinson, J. P. ve Shaver, P. R. (1973). *Measures of social psychological attitudes* (Revised ed.). Oxford, England: U. Michigan, Inst. of Social Resear.
- Roque, L. ve Veríssimo, M. (2011). Emotional context, maternal behavior and emotion regulation. *Infant Behavior and Development*, 34(4), 617-626.
- Rowland, T.W. (2017). *Biologic regulation of physical activity*, United States of America: Human Kinetics.
- Russell B. (2010). *What is evidence-based medicine?*. In: Essential Evidence-Based Medicine. Mayer D (Ed.). 2nd edition, Cambridge University Press, USA.
- Sahebi, A. (2014). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Samour, P.Q., Helm, K.K. ve Lang, C.E. (2004). *Handbook of Pediatric Nutrition*, Second Edition, Canada: Jones and Bartlett Publishers.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207 -222.

- Skoumas, J., Pitsavos, C., Panagiotakos, D.B., Chrysohoou, C., Zeimbekis, A., Papaioannou, I., Toutouza, M., Toutouzas, P. ve Stefanadis, C. (2003). Physical activity, high density lipoprotein cholesterol and other lipids levels, in men and women from the ATTICA study. *Lipids in Health and Disease*, 2(3):1-7.
- Solak, H., Solak, T., Görmüş, N. ve Solak Görmüş, I. (2010). *Koroner arter hastalıkları ve cerrahisi*. Ankara: Efil Yayınevi.
- Stamatakis, E., Hamer, M. ve Lawlor, D.A. (2009). Physical Activity, Mortality, and Cardiovascular Disease: Is Domestic Physical Activity Beneficial?. *Am J Epidemiol*, 169(10), 1191-1200.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- T. C. Sağlık Bakanlığı (2015). *Türkiye beslenme rehberi (TÜBER)*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Tanasescu, M., Leitzmann, M.F., Rimm, E.B. ve Hu, F.B. (2003). Physical activity in relation to cardiovascular disease and total mortality among men with type 2 diabetes. *Circulation*, 107(19), 2435-2439.
- Taşdan, M. ve Erdem, M. (2010). İlköğretim okulu öğretmenlerinin iş yaşamı kalitesi ile örgütsel değer algıları arasındaki ilişki düzeyi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 92-113.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Denizli.
- The WHOQOL Group (1994) The development of the World Health Organisation quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: Orley J, Kuyken W, eds. *Quality of Life Assessment: International Perspectives*. Heidelberg: Springer Verlag. 1994: 41-57
- Tran, Z.V. ve Weltman, A. (1985). Differential Effects Of Exercise On Serum Lipid And Lipoprotein Levels Seen With Changes in Body Weight: a meta-analysis. *JAMA*, 254: 919-924.

- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M. ve Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and science in sports and exercise*, 34(2), 350-355.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23(3), 103-111.
- Tüfekçi Alphan, M.E. (2016). *Diyetler ve Gerçekler*. Ankara: Hatiboğlu Basım ve Yayım.
- U.S. Department of Health and Human Services Physical activity and health: a report of the surgeon general. Atlanta, GA: Centers for disease control and prevention, National center for chronic disease prevention and health promotion. 1996;21(1):44-73.
- Uludağ, A. H. (2015). *Farklı egzersiz türlerinin remisyonadaki meme kanserli hastaların fiziksel uygunluk ve psikososyal durumlarının etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antalya.
- Umar, E. K. (2018). *Küreselleşen dünyada sağlığın değişen anlamı: beslenme üzerinde bir inceleme* (Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- URL-1: <https://hthayat.haberturk.com/saglik/egzersiz/haber/1050117-duzenli-egzersiz-yapmanin-faydalari-nelerdir>
- URL-2: <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t50.pdf>
- URL-3: <http://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-39940212; E.T. 09.10.2017>.
- Vuori, I. (1998). Does physical activity enhance health?. *Patient Education and Counseling*, 33, S95-S103.
- Vural, Ö., Eler, S. ve Atalay-Güzel, N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- WHO (2001). *Mental Health: New Understanding, New Hope*. ISBN 92 4 156201 3. World Health Organization 1211 Geneva 27, Switzerland.

- WHO (2005). Promoting Mental Health, A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne. Chapter 1. syf 2
- World Health Organization. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic* (No. 894). World Health Organization.
- Yao, M., Lichtenstein, A.H., Roberts, S.B., Ma, G., Gao, S., Tucker, K.L. ve McCrory, M.A. (2003). Relative influence of diet and physical activity on cardiovascular risk factors in urban Chinese adults. *International Journal of Obesity*, 27(8): 920–932.
- Yıldırım, M., Akyol, A. ve Ersoy, G. (2008). Şişmanlık (obezite) ve fiziksel aktivite: Enerji dengesinin aktivite yönüne bir bakış. 1. Baskı, Ankara. Sağlık Bakanlığı Yayını, 729.
- Yücecan, S. (1999). Besin tüketimindeki değişimler ve yeni eğilimler. *Türk Mutfak Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı*, 23, 235-244.
- Ziyanur, G. (2013). *Spor ve beslenme*. (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Zorba, E. ve Saygın, E. (2007). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. İstanbul: İnceler Ofset.
- Zorba, E., Saygın, Ö. ve Ateş, B. (2009). Evaluation of the physical capacity and the quality of life of the housewives. *Journal of Human Sciences*, 6(2), 357-367.

EKLER

EK 1-A: Anket Formu

Sevgili Katılımcı; hazırlanan bu sorular lisansüstü bir tezde kullanılmak üzere yapılmaktadır. Araştırmanın amacı; Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmanın amacına ulaşması için, anket sorularının dikkatlice okunmasına ve cevaplanmasına, cevapların özenle seçilip cevapsız bırakılmamasına bağlıdır. Araştırmaya yapacağınız katkılardan ötürü sizlere teşekkür ederiz.

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Sınıfınız: 1 () 2 () 3 () 4 ()

Ailenizin aylık geliri:.....

Spor yapma sıklığınız: Her gün () Haftada 5 gün () Haftada 3 gün

Haftada 1 gün () Diğer.....

EK 1-B: Anket Formu

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Bu bölümdeki sorular son 7 gün içerisinde fiziksel aktivitede harcanan zamanla ilgilidir. Lütfen son 7 günde yaptığınız şiddetli fiziksel aktiviteleri düşünün. (işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence vb.) Şiddetli fiziksel aktiviteler yoğun fiziksel efor gerektiren ve nefes alıp verme temposunun normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika süre ile yaptığınız 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

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

Günde.....saat

Gündedakika

() Bilmiyorum/ Emin değilim.

Geçen 7 gün içerisinde 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 gidiniz.)

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 gidiniz.)

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 dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, kitap 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.

EK 1-C: Anket Formu

Yaşam Doyumu Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.							
2. Hayat şartlarım mükemmel.							
3. Hayatımdan memnunum.							
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.							
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

ÖZGEÇMİŞ

Yavuz YILDIRIM, Sakarya/Erenler doğumludur. İlk ve orta öğrenimini bu şehirde tamamlamıştır. Lisans öğrenimini Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümünde tamamlayarak, aynı üniversitenin Rekreasyon Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Bu tez çalışmasıyla yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır.