

Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyum İlişkisi

Oktay Şahin¹

Serdar Taşkın²

Özet

Sağlıklı bir insan bedenine sahip olmak için çeşitli aktivitelere katılım sağlamak ve hareketleri istikrarlı bir şekilde yapmak gerekir. Egzersiz, spor, rekreasyonel aktiviteler ve dans gibi aktiviteleri içeren fiziksel aktivite, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde büyük önem arz etmektedir. Planlı yapılan fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıkları, diyabeti, belirli kanser hastalıklarını azaltır ve kilo yönetimine ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda insanların arkadaş edinmesine ve topluma entegre olmalarına imkân sağlar. Fiziksel ve zihinsel faktörlerin yaşam memnuniyetini etkilediği ve fiziksel aktiviteye katılımın zihinsel ve fiziksel sağlığı ve yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bireylerin boş zamanlarını aktif olarak rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılarak geçirmeleri bilişsel ve sosyal gelişimlerini desteklerken, çeşitli kronik hastalıkların tedavisine yardımcı olan, obeziteyi azaltan, sedanter yaşam tarzı ve sosyalleşme sayesinde yaşam kalitesine katkı sağlar.

Yaşam kalitesinin önemli bir bileşeni olan yaşam doyumu, bireylerin ruh ve beden sağlığı için önemli bir belirleyicidir. Yaşam doyumu, bireylerin kendilerini mutlu ve iyi hissetmeleri ile ilişkili olarak yaşamdan almış olduğu haz ve doyumu karşılamaktadır. Bireylerin yaşamlarından mutlu ve memnun olmaları için ihtiyaç duydukları bir diğer önemli faktörde egzersizdir. Bireylerin yaşamdan zevk alması ve mutlu olması için öncelikli olarak kendisine zaman ayırması ve fiziksel aktivitelere katılım sağlaması gerekir. Fiziksel ve ruhsal sağlık ile yaşam doyumu arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumu ile düzenli fiziksel aktivite arasındaki olumlu ilişkinin tüm bireyleri serbest zaman dilimlerinde sağlık ve fiziksel seviye durumlarını korumak için fiziksel aktiviteye ve spora yönlendirdiği görülmüştür.

- 1 Dr. Öğretim Üyesi, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, oktay.sahin@gumushane.edu.tr, Orcid: 0000-0001-6579-353X
- 2 Yüksek Lisans, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, staskin129@gmail.com , Orcid: 0000-0002-4668-6453

1. Yaşam Kalitesi

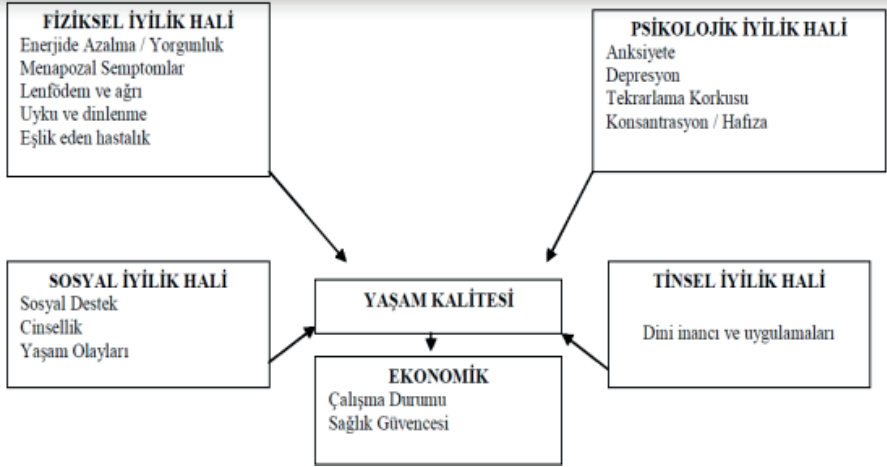
Yaşam kalitesi, insanların kültürel ve sosyal olarak bulunmuş olduğu toplum içerisinde kendine özgü iyilik hali durumudur. İnsanlar tarafından yaşam kalitesi maliyetli bir çaba gibi görünebilir, ancak insanlar genellikle zihinsel, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarının işleyişinden memnun oldukları sürece tatmin olurlar, yokluklarında ise kendilerini kötü hissederler (Zorba, 2008). Yaşam kalitesi terimi çok geniş anlamlara sahiptir ve zamanla değişikliğe uğrayabilmektedir. İnsanların beklentileri ve yaşamları ile ilişkisi bulunmaktadır (Carr ve ark., 2011). Genel olarak yaşam kalitesi, bireysel mutluluğu belirleyen psikolojik, sosyolojik, kültürel ve ekonomik faktörler tarafından belirlenir (Orley ve Kuyken, 1994).

Literatürde yaşam kalitesinin tanımlarının ortak noktası, insan etkeni ve insanların subjektif olarak değerlendirilmesidir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Dünya Sağlık Örgütü, yaşam kalitesini, insanların istekleri, standartları, ilgi alanları ve hedefleri ile ilgili olarak içinde yaşadığı kültürel durumu ve değer yargılarını algılaması olarak ifade etmektedir. Yaşam kalitesini artırmada ve yaşamı sürdürmede en önemli iki faktörden biri beslenme diğeri ise fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki gün geçtikçe herkesin ilgi odağı olmaya başlamıştır (Pirinççi ve ark., 2020). Bir başka tanımda ise yaşam kalitesi bireyin sağlıklı bir çevreye uyum sağlaması, temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılaması, fiziksel ve zihinsel bileşenlere sahip olması, kendini ifade etme yeteneğini kullanması, çevreye ve topluma uyum sağlamasının yanında olumlu katkı sağlaması olarak tanımlanmıştır (Torlak ve Yavuzçehre, 2008). Bu tanımlar ile yaşam kalitesi ile Maslow'un ihtiyaçlar piramidi arasında ilişki olduğu görülmektedir. Maslow'un (1970) yaşam kalitesini evrensel ortak bir amaç olarak görmesi ihtiyaçlar hiyerarşisi ile açıklanır. Maslow'un ihtiyaçlar teorisine göre insan ihtiyaçları önceliklerine göre beş kategoride incelenir (Aydın ve Paçacıoğlu, 2016);

- Fizyolojik ihtiyaçlar (yeme, içme, barınma vs.)
- Güvenlik ihtiyacı (emniyet, korunma, sağlık vs.)
- Sosyal ihtiyaçlar (aitlik duygusu, sevmek, sevilme gibi)
- Saygı görme ihtiyacı (toplumda kabul görme, prestij vs.)
- Kendini gerçekleştirme ihtiyacı (kişisel olarak çok yönlü kendini geliştirme).

Maslow'un ihtiyaçlar teorisi, bir kişinin yaşamının her aşamasında ihtiyaçların birbiriyle ilişkili olarak karşılanması gerektiğini gösterir. Bu ihtiyaçlara sahip olan insanlar kendilerini mutlu hissederken, bu ihtiyaçlara

sahip olmayanlar ise mutsuz olurlar. Dolayısıyla, gereksinimlerin insan hayatı için gerekli olduğu kişisel değerlendirmelerden bağımsız ve nesnel bir konudur (Sapançalı, 2009).



Şekil 1. Yaşam Kalitesi Modeli (Ferrel, Grant ve Funk; (1997).

1.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Ekonomik, sosyal ve politik faktörlerin yaşam kalitesini etkilediğini görmekteyiz. Ayrıca temel ihtiyaçlar, yaşanılan evdeki fiziki koşullar, zihinsel ve fiziksel kısıtlılıklar, maddi imkansızlıklar, fiziksel engelin azalmasına bağlı ulaşım sorunları, aile içi çatışmalar, eşin ölümü ve yalnızlık gibi birçok etken yaşam kalite standartlarını negatif yönde etkilemektedir (Çalıştır, 2006).

Meslek seçimi ve iş hayatının da yaşam kalitesinin üzerinde etkisi bulunmaktadır. Çeşitli meslek dallarında çalışan bireylerin bulunmuş oldukları iş ortamı ya da yaptıkları zorlu işlerden ötürü psikolojik olarak etkilenmekte ve yaşam standartlarının düşmesine sebebiyet vermektedir. İstihdam türüne bağlı olarak iş stresi, depresyon durumu, zihinsel ve fiziksel yorgunluk, travmatik stres gibi faktörler de insanların yaşam kalitelerini etkilemektedir (Collins ve Long, 2003).

Sosyodemografik etkenlerinde yaşam kalitesinin üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bireyin yaşı, cinsiyeti, ırkı, medeni durumu ve maddi durumu da yaşam kalitesine etki etmektedir. Yapılan araştırmalar neticesinde kentte yaşayan insanların, kırsalda yaşayan insanlara, eğitim almış yaşlıların eğitim almamış gençlere nazaran daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu belirlenmiştir (Popovic ve ark., 1997).

2. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, insanların dünden bugüne üzerinde önemle durduğu önemli kavramlardan biridir. Literatürde bu kavramın Neugarten ve ark. (1961) tarafından ilk olarak kullanıldığı görülmektedir. Neugarten ve arkadaşları tarafından 1961 yıllarında tanımlanan yaşam doyumu kavramı, insanların elde ettikleri ile elde etmek istediklerinin karşılaştırılmasından ortaya çıkan bir durum olarak belirtilmiştir. Yaşam doyumu, başlı başına bir durum ya da olaydan duyulan doyum değildir, yaşamdaki tüm durum ve olayları içeren, kişinin genel bakış açısıyla şekillenen, çok çeşitli yaşam durumlarını kapsayan bir olgudur (Özer ve Karabulut, 2003). Bu olgu, bireyin kendi iradesiyle yarattığı şartlar içerisinde dâhil olduğu grupların ve ortamların bir bütün olarak değerlendirilmesini içerir (Aytas, 2020).

Yaşam doyumu kavramı tek bir tanımla açıklanamaz. Yaşam doyumu, kişinin pozitif bir bakış açısıyla yaşamdan zevk alması ve yaşamı tüm yönleriyle olumlu bir şekilde anlamlandırmasıdır. Başka bir ifadeyle, kişinin kendi isteği neticesinde yaşamdan duyduğu haz ve mutluluğu ifade etmektedir (Aşan ve Erenler, 2008). Diener ve ark. (1999); yaşam doyumu kavramını, geçmiş deneyimlerden alınan keyif, şimdiki yaşam doyumu, şimdiki yaşamı değiştirme isteği, gelecek yaşamdan arzulanan doyum ve kişinin yakın çevresinin yaşadığı yaşama ilişkin düşünceleridir.

Yaşam doyumu, pozitif psikolojisinin insan yaşamıyla ilgili araştırma alanları içerisinde yer alan ve sıklıkla mutluluk kavramı ile belirtilen, yaşamla ilişkili olumlu hislerin ve duyguların deneyimlenmesidir. Sağlanan yaşam koşullarının bir sonucu olarak değişen, arzulanan yaşam standartlarını oluşturan hedefler ve kazanımlar arasındaki fark ve tecrübelerin sahip olunan tecrübelerle birleşimi olarak tanımlanır (Atik, 2020; Dündar, 1993; Şekeroğlu, 2013). Yaşam doyumu, kişinin hayatının belirli alanlarından ve genel gidişatından ne ölçüde memnun olduklarının en önemli göstergelerinden biri olup, bu yaşam süreçlerine anlam yüklemesidir (Yıldırım, 2019).

2.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmalarda, bir yaşam olayından kaynaklanan üzüntü ve birden çok olaydan kaynaklanan mutluluk, bu bireysel deneyimlerin analiz edilmesi ile ortaya çıkar. Bu sebeplerden ötürü yaşam doyumunu etkileyen birden çok etkenlerin olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu araştırmaları kişinin yalnızca kendisiyle ilgili gerçekleri araştırması değil; bununla birlikte, kişinin kontrolü dışındaki ve iradesi dışındaki durumlar üzerinden etkilenmesidir. Bu dış etkenler toplumun kültürel yapısını, içinde yaşadığı toplumun ve kendisinin ekonomik düzeyini, eğitim seviyesini ve sağlık durumunun bir değerlendirmesidir (Türak, 2021).

Yapılan araştırmada insanların, farklı hedeflere, değerlere ve arzu ettiği durumlara sahip olduğunun yine farklı insanların aynı nesnel durumları farklı gördüklerini ortaya koymuştur. Yaşam doyumu standartları kişiden kişiye değişir ve bireyin belirli hedefleri için oldukça öznel kriterlerdir. Dolayısıyla yaşam doyumu kavramı, insanların maddi gelirleri, yaşları, mevcut sağlık durumları, gelecek ve gelecekle ilgili duygu ve sezgileri gibi öznel durumların içinde buldukları duruma veya hayata dair hissettiklerine göre hayatlarını sorgulamayı içerir. Diener ve ark. (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, yaşam doyumu teriminin bağlantı ve sebeplerini şu şekilde sıralamıştır;

a) Sosyal ilişki: Genel olarak, sosyal ilişki durumu, yaşam doyumu ile en güçlü ilişkiye sahiptir. Örneğin, güçlü sosyal ilişkilere sahip olduğu bilinen bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bireylerin sosyal ilişkilerinin nitelik ve niceliğinin daha objektif ölçütleri incelendiğinde, yapılan araştırmalar sırasında bu ilişkilerin düşük olabileceği belirtilmiştir (Diener ve ark., 2019).

b) Gelir ve Zenginlik: Yaşam doyumu ile ilişkilendirilen diğer faktörlerde gelir ve ekonomik düzeydir. İnsanların gelir düzeylerinin yaşam koşullarını etkilemesi yaşam doyumlarını da yüksek oranda etkilemektedir. İnsanların maddi varlıklarının net faydası, daha iyi sağlık hizmeti almalarına, çeşitli boş zaman etkinliklerini daha aktif değerlendirmelerine ve hayatlarında başka birçok şeyi satın almalarına yardımcı olabilir (Diener ve ark., 2019).

c) Yaş: Yapılan çalışmalarda, genç yaştaki bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşlı bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak son araştırmalar, mutluluk ve yaş arasında bir ilişki olmadığını göstermiştir. Yaşlanmayla birlikte insanların duygularında değişiklikler meydana gelir, yaşla birlikte uyarılma ve heyecanda azalma olsa da bu durum hoş, tatmin edici gibi duyguların yetişkin zevkinin etkisini azaltmadığı görülmüştür (Yetim, 2001; Toy ve Toros, 2015).

d) Cinsiyet: Literatür incelendiğinde kadın ve erkeklerin yaşam doyumu seviyesi yüksekliği konusunda ciddi bir görüş farklılığı bulunmaktadır. Araştırmalar, bazı erkeklerin hayatlarından daha memnun görüldüğünü, bazı kadınların ise daha fazla memnun olduğunu göstermiştir. Öte yandan, bazı araştırmacılar tarafından cinsiyet ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmacılar, tek başına cinsiyetin yaşam memnuniyeti üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını ifade etmişlerdir. Cinsiyet diğer demografik özelliklerle birlikte değerlendirildiğinde anlamlı korelasyonlar ortaya çıkmıştır (Koçak, 2016).

Yaşam doyumu kavramını tam olarak hangi faktörlerin etkilediğini söylemek yanlış olur. Ancak literatürde bu konuda yapılan araştırma çalışmaları ile bazı temel unsurlara işaret edilmiş ve bazı genel konulara değinilmiştir (Bakır, 2020; Akkaya, 2020). Yaşam doyumunu araştıran Dockery'nin yaşam doyumu üzerinde etkisi bulunan faktörleri şu şekilde belirtmiştir;

- Milli geliri iyi olan bir ülkede yaşamak,
- İnsan iradesinin hakim olduğu demokratik yönetim anlayışına sahip bir toplumda yaşamak,
- Aile ve evlilik hayatında, arkadaş çevresiyle sağlıklı iletişimde bulunmak ve ilişkileri sürdürmek,
- İyi bir zihinsel, fizyolojik ve fiziksel sağlığa sahip olmak
- Toplumda üst düzey işlere katılmak,
- Ekonomik özgürlüğe sahip olmak,
- Özgür düşüncelere sahip olmak,
- Siyasi görüş ve ideolojide dengeli davranmak (Akkaya, 2020).

3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, bireyin günlük hareketlerinin iskelet kasları aracılığıyla vücutta gerçekleştirdiği istemli hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Pitta ve ark., 2006). Zorba, fiziksel aktiviteyi “vücutun iskelet kasları tarafından yapılan hareketler doğrultusunda ortaya çıkan enerji tüketimi” olarak tanımlar (Zorba, 2010). Fiziksel performans ise belirlenmiş fiziksel faaliyetlerin yürütülmesi sırasında ortaya çıkabilecek besin ve metabolik kullanımla ilgili gelişen yapısal ve işlevsel kapasite, yetenek ve becerilerin kondisyonlanması ve antrenman yoluyla kazanılan yeterlilik ve yetkinliğin artan sinerjik örüntüsüdür (Can ve Bayrakdaroğlu, 2023).

Fiziksel aktivite sırasında tüketilen enerji ile kas kütlesi arasında doğrudan bir ilişki vardır. Yapılan sportif egzersizlerde kas kütlesi ne kadar iş gücüne katılıyorsa o kadar çok enerji üretimi gerçekleşir (Öztürk, 2005). Çünkü iskelet kasındaki mekanik özelliklerin kassal performansı belirlediği ileri sürülür. Yani kasın meydana getirdiği kuvvetin büyüklüğü; kasın uyarıldığındaki sarkomerin uzunluğu, kasın kasılma hızı, kasın elastik özelliği, kasın aktif ve pasif gerimine ve kas uyarıldıktan sonra geçen zaman ile ilişkilidir (Can, 2018).

İnsanların hayatında önemli bir yer tutan fiziksel aktivite, spor aktivitelerini, sağlık ve eğlence amaçlı düzenlenen yaşam egzersizlerini ve

insanların iş hayatlarında yaptıkları hareketleri içermektedir (Sallis ve ark., 2006). Fiziksel aktivite; insan yaşamının tüm evrelerinde en düşük enerji seviyesinden daha fazla enerji harcamasını gerektiren, kasların ve iskeletlerin kasılması nedeniyle kalp atış hızını ve solunum hızını artıran, değişen derecelerde yoğunluk ve yorgunluğa neden olan fiziksel egzersiz olarak tanımlanır (Ardıç, 2014). Fiziksel egzersizlere örnek verilecek olursa, günlük yürüyüşler, bisiklet sürmek, koşu yapmak, dağ tırmanışları yapmak, step-aerobik hareketler, yüzmek, kol-bacak ısınma egzersizleri, sportif faaliyetler, ev ve iş yerindeki günlük hareketler kısacası günlük hayatın ve yaşamın içerisinde yapılan tüm egzersizler sayılabilir (Bulut, 2013). Fiziksel aktivite ve egzersiz sıklıkla birbirinin yerine kullanılır ama bu terimler eşanlamlı değildir. Fiziksel aktivite, dinlenik enerji harcamasının üzerinde önemli bir artışa neden olan ve iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen bedensel bir harekettir. Egzersiz ise fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenini geliştirmek veya sürdürmek için yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanan bedensel hareketlerden oluşan bir fiziksel aktivite türüdür (Kaya ve Can, 2022).

Fiziksel aktivite sportif faaliyetler ve planlı bir şekilde yapılan eğlence aktiviteleri ile sınırlı olmamalıdır. Fiziksel aktivite fırsatları, insanların yaşadığı ve çalıştığı her yerde, mahalle aralarında, parklarda, eğitim ve sağlık tesislerinde kısacası her yerde planlı ve plansız bir şekilde yapılmaktadır. Çocuk ve ergenlerin sağlıklı gelişimi için büyük önem taşıyan ve her yaştaki bireylere sağlık açısından faydaları vardır (Edwards ve Thourous, 2006).

Fiziksel aktivitenin sağlıklı beslenme ve egzersiz sonrası toparlanma ile birleştirilerek dengeli bir şekilde gerçekleştirilmesi, bireylerin bedensel sağlıklarının yanı sıra zihinsel gelişimleri ve ruhsal durumları üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır. Uygun toparlanma protokolleri sayesinde bireyler, vücudun ihtiyaç duyduğu enerji depolarını tamamlamakta ve böylece bir sonraki egzersiz için hazır hale gelmektedirler (Bayer ve ark., 2022a; Bayer ve ark., 2022b; Bayer ve ark., 2023). Beslenme ise; insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır ve fizyolojik olduğu kadar hem sosyolojik hem de psikolojik bir olay olduğu unutulmamalıdır (Kabakçı ve ark., 2012). Ayrıca, bedensel yapı ile ruhsal yapı arasında etkileşimli bir bağlantı vardır. Son araştırmalar, egzersizin ve sağlıklı, düzenli beslenmenin insan yaşamındaki çeşitli hastalıkları önlemek ve bunlara karşı koymak için önemli olduğunu göstermiştir. Gelişmiş ülkelerde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitelere büyük önem verilmektedir. Avrupa ülkelerinde sağlıklı bir yaşam için spor faaliyetlerine yönelik teşvik eylemleri düzenlenmektedir (Gümüş, 2009). Ayrıca, fiziksel aktivite bozulmuş glukoz toleransına

sahip olan bireylerde diyabetin başlamasını geciktirebilir. Egzersiz, glukoz metabolizmasını ve insülin duyarlılığını iyileştirerek, diyabet tedavisine yardımcı olur ve oral ilaç ve insülin kullanımını azaltabilir (Ataş ve Can, 2022).

Fiziksel aktivite, kişinin yaşamı boyunca mücadele etmek zorunda kalacağı kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmada, iskelet ve kas yapısının mevcut durumunu koruyup güçlendirmesinde ve iyi bir yaşam sürmesinde önemli rol oynar (Aktaş ve ark., 2015). Bu nedenle, anne babalar çocuklarını küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmeleri, bu disiplini bir yaşam felsefesi olarak benimsetip, onlara yol gösterici ve rol model olarak örnek teşkil etmesi aynı zamanda sorunların en aza indirilmesinde de rol almaları önemlidir (Bozkuş ve ark., 2013). Tekin ve ark. (2015) obezite sorunu olan üniversiteli kız öğrenciler üzerine yaptıkları bir çalışmada üç ay boyunca sürdürülen aerobik egzersiz programının öğrenciler üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumlu etkiler gösterdiğini bulmuşlardır.

3.1. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Günümüz dünyasında hareketsiz bir yaşam tarzı, erken çocukluk döneminde başlayan obezite hastalığına yol açar. Bu nedenle dünyadaki tüm insanlık için bir tehdit olarak kabul edilmektedir. Tüm bunların nedeni ise sadece hareketsiz yaşam tarzı değil, insanların beslenme alışkanlıklarının değişmesi de önemli bir faktör olarak görünüyor. İnsanların hareketsiz bir yaşam tarzı sürmesi ve bu yaşam tarzının neden olduğu kötü beslenme alışkanlıkları, enerji alımını ve harcamasını azaltıp dengesini bozmaktadır. Bozulan bu dengenin kişinin vücut yağ yüzdesinin artmasına sebep olması bireylerin günlük yaşamlarında ve iş yerlerinde fiziksel egzersizi aktif olarak kullanma ihtiyacı sağlıklı bir yaşam için oldukça önemlidir (Sever, 2022; Somoğlu, 2021). Fiziksel aktivitenin insanların fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi bulunması hastalık riskinin azalmasına ve ortaya çıkan hastalıkların tedavi sürecini destekler niteliktedir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

Fiziksel aktivite, düzenli egzersiz yoluyla vücuttaki kan dolaşımının düzenlenmesi, kas hareketliliği, sağlıklı solunum fonksiyonu gibi sağlığa olan etkisi yadsınmaz. Ayrıca kişide yarattığı özgüven, insanların içinde yaşadıkları toplumla uyumunun ve bunun sonucunda zihinsel ve duygusal durumlarının temelini oluşturur (Bulut, 2013). Fiziksel aktivite, kişinin hareket etme düşüncesiyle kişinin potansiyeli dahilinde yapılması çocuk ve gençlerin iskelet ve kas sisteminin sağlıklı gelişimine katkıda bulunarak yaşa bağlı sorunların önlenmesinde etkilidir. Yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklara karşı korunmasında veya bu hastalıkların tedavi ve desteğinde önemli bir

fark yaratarak yaşlıların verimli bir yaşlılık dönemi geçirmelerini, diğer bir deyişle yaşam kalitelerini yaşamları boyunca iyileştirmelerine olanak sağlar. İnsanların topluluk içinde birbirlerini daha iyi anlamalarına, arkadaşlıklar kurmalarına, başkalarının haklarına saygı duymalarına ve birbirleriyle empati kurmalarına yardımcı olur. Bu bağlamda insanların sosyalleşmesine ve birbirleriyle uyumlu bir şekilde hayat sürdürmelerine katkı sağlamaktadır (Tunay, 2008). Son yıllarda medyada yer alan spor haberleri tek yönlü ve ekonomik bir etki yaratsa da bilinçli ve bilinçsiz olarak insanların zihnine yerleşmiş ve özellikle çocuklar arasında egzersizsiz özendirici bir etkiye sahip olmuştur. Spor, insanların yaşam biçimlerini tamamlayan ve yönlendiren bir yaşam biçimi haline gelmiştir (Doğan ve Moralı, 1998).

Bireyler sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz sayesinde olumlu bir zihinsel yapı ve hayata iyimserlik ile bakma yeteneği kazanarak beden ve ruhen kendini iyi hissederler. Çünkü fiziksel yapı ile zihinsel yapı arasında bir etkileşim bulunmaktadır.

Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin birtakım hastalıklardan korunma ve bunlarla mücadelede önemli olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. Gelişmiş ülkelerde sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz en önemli konuların başında gelmektedir. Avrupa ülkelerinde ise sağlıklı beslenme ve spora yönelik teşvik edici kampanyalar yoğun bir şekilde yürütülmektedir. Yine yapılan çalışmalar doğrultusunda düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam sürelerinin uzamasına ve daha sağlıklı bir hayat sürmelerine katkı sağladığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Gümüş, 2009).

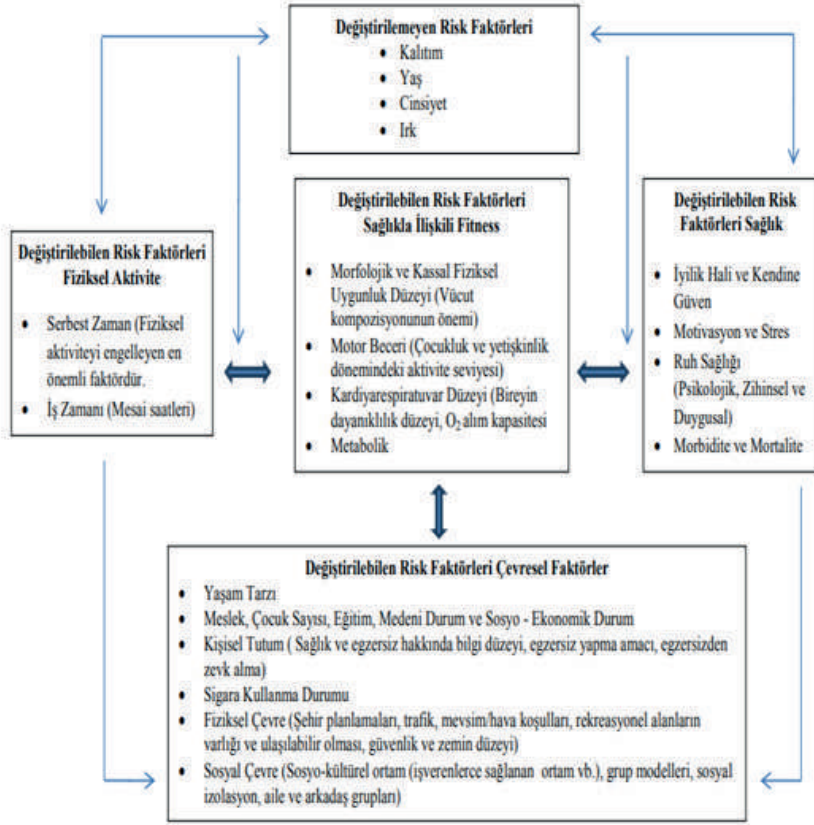
Fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı bireyler, daha aktif ve sosyal bir yaşama sahip olmaları karşılaşılabilecekleri engellerin risk durumunu azaltmaktadır. Düzenli yapılan egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, bireyin sosyal yaşamını istenilen yönde etkiliyorsa ve sosyal yaşamda bazı imkânların ve şartların olumlu yönde oluşması fiziksel aktivitelere katılım düzeyini etkileyecektir (Cerit, 2018). Düzenli fiziksel aktivite zamanı, kişilerin kendisine ayırdığı zaman olarak değerlendirilir. Kişi kendine zaman ayırıp kendisi için bir şeyler yaptığında hayata karşı olan bakış açısı değişir ve kendini daha mutlu hisseder. Kişinin bedensel olarak güzel ve sağlıklı olması toplumdaki statüsünü de etkiler. Kişinin bedeninden memnun duyması, kendisine olan güven inancını ve kendisi ile barışık olması durumunu etkiler. Ayrıca fiziksel aktiviteler kişilerarası iletişimi arttırmakta ve arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasına olanak sağlar. Sosyal uyum ve toplum tarafından kabul görme, kişilerin ilişkilerinde ve çalışma ortamlarında daha aktif ve etkili olmalarını sağlar (Baltacı, 2008).

3.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Gelecek ve yaşam kaygısı insanların yaşamlarını şekillendiren ve yön veren en önemli faktörlerden biridir. İnsanlar üzerindeki bu kaygılar fiziksel aktivite için ayrılacak zamanın planlamasını etkilemesi, yetişkinler için para kazanma düşüncesi ve çocuklar için bilinmeyen bir gelecek, fiziksel aktiviteye katılımı geri plana atmaktadır. Bu faktörlerin yanı sıra çevresel, psikolojik ve fizyolojik koşullarda insanların sportif faaliyetlere katılımını etkilemektedir (Uysal, 2022). İnsanların fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen bir diğer husus da zaman eksikliğidir. Bireylerin, iş hayatı, toplantılara katılımı, çocukların beklentileri ve onlara karşı sorumlulukları fiziksel aktivite süreçlerine katılımlarına etki etmektedir (Eyler, 2003).

Literatürdeki fiziksel aktivite çalışmaları incelendiğinde fiziksel aktivite uygulama yaygınlığının kültürel faktörlerden (fikir, alışkanlık), fiziksel faktörlerden (fırsat, erişilebilirlik) ve sosyal faktörlerden (eğitim düzeyi, katılımcı sayısı, ulaşım şekli) etkilendiği görülmektedir (Kirtland ve ark. 2003; Eyler 2003). Kentleşmenin düşük olduğu yerlerde, boş vakti olan bireylerin olmayanlara göre, spor tesisi, park, yürüyüş alanlarına erişimin daha iyi olduğu ve ekonomik düzeyin yüksek olduğu yerlerde, evli olan bayanların evli olmayan bayanlara göre spor yapma ve aktivitelere katılım durumunun negatif yönde olduğu görülmüştür. Biyolojik (cinsiyet, yaş, genetik) ve demografik (ekonomik durum, nüfus, meslek) gibi faktörlere bakıldığında nüfus yoğunluğunun fazla olduğu alanların nüfus yoğunluğunun az olduğu alanlara göre spor aktivitelerine katılımın az olduğunu, erkeklerin kadınlardan daha aktif bir şekilde katılım sağladığı görülmüştür (Eyler, 2003). Zihinsel, psikolojik (motivasyon, ruh hali) ve duygusal faktörlere (stres azaltma, zevk, gevşeme) bağlı olarak sportif etkinliklere katılım düzeyinin düştüğü, sigara kullananların kullanmayanlara göre daha az istekli ve

fiziksel aktiviteleri bırakma durumlarının yüksek olduğu, fiziksel aktivitelerin insan yaşamına katkıları hakkında bilgi sahibi olmak gibi durumlar katılım konusunda etki yapmaktadır (Karaca 2008; Sema ve ark 2014).



Çizelge 1.1 Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler (Vanhees ve ark., (2005) ve Branca ve ark., (2007) uyarlanmıştır.

4. Yaşam Kalitesi, Yaşam Doymumu ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

Günümüzde sanayileşmiş toplumlarda insanların hızlı ve tempolu hayat içerisinde hareketsiz ve monoton bir yaşam sürmesi, onları psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz durumlar insanlarda ciddi sağlık sorunlarına sebebiyet vermektedir. Kişisel gibi görünen bu sorunlar daha sonra toplumsal bir soruna dönüşebilir. Fiziksel aktivite bu sorunların çözümünde kullanılacak en etkili faktörlerden biridir (Ergül ve ark., 2015). Ergenlik döneminde karşılaşılan psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlarla baş etmede fiziksel aktivite düzeyi büyük önem taşımaktadır. Çocukluktan itibaren düzenli fiziksel aktivitenin kilo kontrolüne, psikolojik sorunlara, okul performansına ve iyilik haline olumlu etki ederek yaşam kalitesini arttırdığı tespit edilmiştir (Goran ve ark., 1999).

Uluslararası literatüre bakıldığında, fiziksel aktivite düzeyleri ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi değerlendiren birçok çalışmada, fiziksel aktivitenin ruh sağlığını koruyucu etkilerine ilişkin veriler bulunmaktadır (De Moor ve ark., 2006; Salmon, 2000). Fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi değerlendiren birçok araştırmaya göre, fiziksel aktivite, fiziksel fonksiyon, ruh sağlığı gibi sağlıkla ilgili yaşam kalitesi boyutlarındaki gelişmelerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma ayrıca boş zamanlardaki fiziksel aktivitenin sosyal işleyişi artırabileceğini göstermiştir (Karadağ, 2008). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılımın türü ve sıklığının yaşam kalitesini artırarak sağlığı iyileştirdiği diğer çalışmalarda belirtilmiştir (Cheung ve ark., 2009, Haug, 2008).

Yaşam doymu, kişinin yaşamda arzu ettiği hedeflere ulaşmış olduğunu gösterir. Yaşam doymu, yaş, cinsiyet, medeni durum, sağlık, istihdam, eğitim, din, medeni durum gibi sosyodemografik faktörlerin yanı sıra fiziksel aktivite ve boş zaman etkinliklerine katılımları da etkilemektedir (Karataş 1988).

Düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapılmasının her yaşta insan için fiziksel ve psikolojik olarak faydaları bulunmaktadır. İnsanların mevcut sağlık durumunu korumasına ve sürdürmesine yardımcı olurken hastalıklara yakalanma riskini azaltır. Örneğin, insanların boş vakitlerinde yürüyüş, koşu ve sportif etkinliklerde bulunması daha sağlıklı bir beden ve iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Pucci ve ark., 2012). İnsanların sağlık durumunu belirlemeye yönelik objektif göstergelerin yanı sıra, kişinin kendi sağlığı ve hastalığı hakkında ne hissettiğini gösteren “yaşam kalitesi” kavramı da gereklidir. Yaşam kalitesi terimi, günlük aktiviteleri gerçekleştirme becerisinin yanında yaşam doymu ve kişisel mutluluğu temsil eder (Abdurrahman ve ark., 2011). Genel olarak ifade edildiğinde insanların spor aktivitelerine istekli ve arzulu katılım sağlaması yaşamdan doymunun bir parçasıdır (Somoğlu ve Cihan, 2022).

Yapılan araştırmalar hem fiziksel hem de mental faktörlerin yaşam doymunu etkilediğini, sportif etkinliklere katılımın insanların ruhsal ve mental sağlık doymunu olumlu etkilediğini göstermektedir (Somoğlu ve Cihan, 2021; Yazıcı ve Somoğlu, 2021). Dolayısıyla bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, fiziksel ve ruhsal sağlığının yüksek olmasının yaşam doymunu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Yaşam doymu ile fiziksel ve ruhsal sağlık arasında doğrusal bir ilişki vardır (Payne ve ark., 2006). Genç ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmada kadınların yaşam doymu düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu ve bu sonucun çalışma sonuçlarında erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek

olmasıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer bir ifadeyle araştırmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olması, erkeklerin kadınlara göre yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olmasına yol açmıştır. An ve ark. (2020) tarafından yapılan bir araştırma, yaşam memnuniyeti ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki olduğunu, bu nedenle fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve desteklenmesi gerektiğini önermektedir.

KAYNAKÇA

- Abdurrahman G, Şener Ü, Karabacak H, Kağan Ü. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Akkaya, G. (2020). Kadınlar Süper Ligi'nde Oynayan Basketbolcularda Duygusal Sermayenin İş ve Yaşam Doymuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D. ve Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 60-70.
- Alpözgen, A. Z. ve Özdiñler A.R. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(13), 4817.
- Ardıç, F. (2014). "Egzersiz Reçetesi" Türk Fizik Tıp Rehabilitasyon Dergisi 60.p. 1-8. <http://www.ftrdergisi.com/uploads/sayilar/288/buyuk/S1-S8.pdf>
- Aşan, Ö., Erenler, E. (2008). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi. *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences*, 13(2)
- Atık, G. (2020). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ve Yaşam Doymu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Ataş, B., Can, İ. (2022). Diyabet ve spor. Özmütlu, İ., Arı, Y (Editör). *Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler*. İstanbul: Efe Akademi; 2022, 43-58.
- Aydiner, B.A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15), 137-150.
- Aytaş, Y. (2020). İl Spor Merkezlerindeki Öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü ile Yaşam Doymu İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Bakır, R. E. (2020). Sporcularda Dindarlık, Alçak Gönüllülük ve Yaşam Doymu İlişkisi: Uzak Doğu Sporları Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltacı, G. (2008). Çocuk ve Spor. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.

- Bayer, R. , Nobarı, H. , Eken, Ö. , Bayrakdaroğlu, S. , Koç, H. , Pardos, E. M. & Yağın, F. H. (2023). Effect of different specific warm-up protocols and time of day on optimum power performance in kickboxers. *Turkish Journal of Kinesiology* , 9 (1) , 41-51 . DOI: 10.31459/turkjin.1225476
- Bayer, R., & Eken, Ö. (2022a). Effects of Time-of-Day on Repeated Sprint Performance of Aromatherapy Massage Applied Young Futsal Players. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 384-384.
- Bayer, R., Eken, Ö., Yağın, F. H., & Ilkım, M. (2022b). The Effect of Different Massage Protocols on Running-Based Anaerobic Sprint Test Performance During and After Ramadan. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 114-129.
- Boylu, A. A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137- 150.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü. ve Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49-65.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici: Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*. 205-214.
- Can, İ. (2018) Mechanical factors affecting muscular force, Arapgirlioğlu, H., Atik, A., Eliott, R. Turgeon, E. (Editors), Ankara: Gece Kitaplığı; 2018, 1067-1076.
- Can, İ., Bayrakdaroğlu, S. (2023). Sporda performans testlerine giriş. Can, I, Bayrakdaroğlu, S (Editörler). *Kuramdan Uygulamaya Sportif Performans*. İstanbul: Efe Akademi; 2023, 7-30.
- Carr, D. C., Hendricks, J., & Komp, K. (2011). Relevance of social capital and lifestyle for the third age. *Gerontology in the era of the third age: Implications and next steps*, 207-224.
- Cerit, E. (2018). Yetiştirme Yurtlarında Ve Sevgi Evlerinde Yaşayan Farklı Fiziksel Aktivite Düzeylerine Sahip Çocukların Bazı Psikolojik Parametrelerinin İncelenmesi (Amasya-Çorum Örneği). *Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum*.
- Cheung MC, Ting W, Chan LY, Ho KS, Chan WM. (2009) "Leisure participation and health related quality of life of community dwelling elders in Hong Kong", *Asian J Gerontol Geriatr*; 4: 15–23
- 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.
- 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.

- De Moor M.H.M, Beem A.L, Stubbe J.H, Boomsma D.I, De Geus E.J.C. (2006) Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine*, 42, 273–279.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2019). Well-Being Interventions to Improve Societies. In Sachs, J., Layard, R., & Helliwell, Global Happiness Policy Report 2019: Global Happiness Council.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Doğan, B. ve Moralı, S. (1998). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ile İncelenmesi, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BESBD.
- Dündar, S. (1993). Fakülte Bilimsel Atölyesinden: Teorik Çerçeve Duyulan Tatmin Kavramı, *Yönetim Dergisi*, 4(15): 49-55.
- Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi, *Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü*.
- Ergül, O. K., Alp, H., & Çamlıyer, H. (2015). Determination of the interest and participation level for the youth of university sports recreation activities. *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(2), 76-85.
- Eyler AA, 2003. Personal, Social, and Environmental Correlates of Physical Activity in Rural Midwestern White Women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 86-92.
- Ferrell, B. R., Grant, M., Funk, B., Otis-Green, S., & Garcia, N. (1997). Quality of life in breast cancer: Part I: Physical and social well-being. *Cancer nursing*, 20(6), 398-408.
- Genç, M. F., Eğri, M., Kuröer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., Güneş, G. (2002). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fizik Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), 237-240.
- Goran, M.I., Reynolds K.D., Lindquist C.H. (1999). Role of physical activity in the prevention of obesity in children. *International Journal of Obesity*, 23 (Suppl 3), 18-33.
- Gümüş, H. (2009). Yetiştirme Yurtlarında Kalan Adölesanların Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Sağlık ve Vücut Kompozisyonları İle İlişkisinin Saptanması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Haug E. (2008) The Characteristics Of The Outdoor School Environment Associated With Physical Activity, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5:47 doi:10.1186/1479-5868-5-47.
- Kabakçı, AC., Arı, E., Bozkuş, T., Can, İ. (2012). Türkiye 1. ve 2. bocce liginde oynayan oyuncuların sosyo-ekonomik durumlarına göre beslenme bilgi düzeylerinin araştırılması, *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports*, 2(2): 29-38.

- Karaca A, 2008. Yetişkin Bireylerde Orta ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivitenin Cinsiyete Göre İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 19(1), 54-62.
- Karadağ Ö. (2008). Ankara'da Bulunan Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adölesanlarda Sosyodemografik Özelliklerin ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ruhsal Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi
- Karataş, S. Ç. (1988). Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü., Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Kaya, S., Can, İ. (2022). Fiziksel uygunluk ve Eurofit test bataryası. Yalçın, S. (Editör). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. Konya: Eğitim Yayınevi; 5-24.
- Kirtland KA, Porter DE, Addy CL, Neet MJ, Williams JE, Sharpe PA, ... Ainsworth BE. (2003). Environmental Measures of Physical Activity Supports: Perception Versus Reality. American Journal of Preventive Medicine, 24(4), 323-331.
- Koçak, Ö.F (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(43),1956.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. Journal of gerontology.
- Orley, J., & Kuyken, W. (1994). Quality of life assessment: international perspectives (pp. 41-60). Berlin: Springer-Verlag.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.K. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. Turkish Journal of Geriatrics, 6 (2): 72-74
- 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.
- Payne, L. L., Mowen, A. J., Montoro-Rodriguez, J. (2006). The Role of Leisure Style in Maintaining The Health of Older Adults with Arthritis. Journal of Leisure Research, 38(1), 20-45.
- Pirinççi CŞ, Cihan E, Yıldırım NÜ, 2020. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi, Kronik Hastalık Varlığı, Sigara Kullanımı ve Akademik Başarıyla Olan İlişkisi. KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(1), 15-23.
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., & 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., Tosic, S., Zlatanoic, L. ve Vukic, D. (1997). Some aspects of quality of life of alcoholics. Qual Life Res, 6, 700-705.

- Pucci G, Reis RS, Rech CR, Hallal PC. (2012). Quality of Life and Physical Activity Among Adults: Population-Based Study in Brazilian Adults. *Quality of Life Research*, 21(9), 1537-1543.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K. & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297–322.
- Salmon P. (2000). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clin. Psychol. Rev.* 21, 33–61.
- Sapancalı, F. (2009). *Toplumsal Açısından Yaşam Kalitesi*, İzmir: Altın Nokta.
- Sema C, Arslan E, Ersöz G. (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Sever, C. (2022). Covid-19' lu hastaların fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Somoğlu M. B., & Hamit Cihan. (2021). An investigation of the perceived life satisfaction and social support levels of the vocational high school for hearing-impaired students according to active participation in sports activities. *Journal of Educational Issues*, 7(3),11-138. Doi: 10.5296/jei.v7i3.19274. (Yayın No: 7348494).
- Somoğlu, M. B., & Cihan, H., (2022). Sportive life satisfaction scale: Adaptation study to Turkish culture. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Special Issue 1), 531-547. DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1194098>.
- Somoğlu, M.B. (2021). Spor bilimleri. İçinde Z. F. Dinç (Ed.). *Covid-19 Süresince Obezite Problemleri ve Spor* (ss. 231-248). Ankara: Akademisyen Kitabevi A. Ş.
- Şekeroğlu, M.Ö. (2013). *Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı Çalışanlarının İş-Aile ve Aile-İş Çatışmalarının Yaşam Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Tekin, A., Tekin, G., Çalışır, M., & Bayrakdaroğlu, S. (2015). Düzenli aerobik egzersiz programının üniversiteli obez kız öğrencilerin fiziksel, motorik ve psiko-sosyal parametrelerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 19-29.
- Torlak, S.E. ve Yavuzçehre, S.P. (2008). Denizli kent yoksullarının yaşam kalitesi üzerine bir inceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17(2), 23-44.
- Toy, A.B., Toros, T. (2015). Güreşçilerin yaşam doyumlarının yaş ve deneyim açısından incelenmesi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi. Mersin.
- Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. *Sağlık Bakanlığı Yayını*, (730), 16.

- Turak, H. (2021). Düzenli Egzersizin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Uysal, R. (2022). Normal ve ikili eğitimde ortaöğretim öğrencilerinin uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yazıcı, Ö. F., & Somoğlu, M. B., (2021). A study on vitality and happiness levels of sports high school students. *Journal Of Educational Issues*, 7(3), 214-229. Doi: 10.5296/jei.v7i3.19274 (Yayın No: 7348494)
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul; Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, Y. (2019). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Sakarya.
- Zorba E. (2010). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Kitapçığı, 82-85.
- Zorba, E. (2008). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.23-25 Ekim, Abant İzzet Baysal Üniversitesi: Bolu