

Spor Yapıp Yapmama İle Yaşam Doyumu İlişkisi

Ali Ağılönü¹

Özet

Rekreatif faaliyetlerin en önemlilerinden biri olan sporun, bireylere hem sağlık hem de sosyal yönden faydaları olduğu bilinmektedir. Günümüz toplumlarında sportif faaliyetlere gün geçtikçe daha çok önem verilmektedir. Gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda spora olan ilgi daha fazladır. Bu bağlamda spor kültürünün toplumların gelişmişlik seviyeleriyle doğru orantılı olarak arttığını söyleyebiliriz. Çağımız modern toplumlarında toplumsal hayatın tüm yönlerini etkileyen, kültürel ve refah seviyesinin bir göstergesi olarak kabul gören çok önemli bir sosyal kurumdur. Günümüzde halkların bilinçli olarak spor yapmalarının artması ile toplumların gelişmişlik seviyeleri arasında pozitif bir paralelliğin olduğu kabul edilmektedir. Son zamanlarda spor aktivitelerine olan ilginin artması, spor kavramının sınırlarının gelişmesi, kültürel ve sosyal yapılar ile spor faaliyetleri arasındaki yakın ilişkiyi gözler önüne sermektedir. Bulgular incelendiğinde yüksek yaşam doyumuna sahip olan bireyler sporun yararına inandıkları için spor yapmaktadır. Aynı şekilde düşük yaşam doyumuna sahip olan bireyler ise zaman yetersizliğinden dolayı spor yapmamaktadır. Spor yapma ve yapmama nedenleri genel olarak incelendiğinde yaşam doyumuna göre değişkenlik gösterebilmektedirler. Bireylerin sportif faaliyetlerde bulunma ya da bulunmama nedenleri yaş, cinsiyet, meslek, medeni durum, eğitim seviyesi ve ekonomik durum gibi çeşitli demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-5552-3093, aali@mu.edu.tr

GİRİŞ

SPORUN SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ

İnsan organizmasının yaratılış nedeni hareket etmektir ve bir organizmanın işlevini devam ettirebilmesi için hareket etmesi gerekir. Spor bireyin zihinsel, bedensel, sosyal ve duygusal gelişiminin yanı sıra bireye hareket etmeyi öğretme, hareket ederken öğrenme gibi etkilerde de bulunan planlanmış fiziksel etkinliklerin tümü olarak ele alınır. Bu bağlamda bireylerin bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal (Ardahan ve ark., 2015) yönden gelişmelerine çağdaş bir eğitim şekliyle yardımcı olmaktadır (Ulukan, 2012).

Önde gelen Türk âlimlerinden biri olan İbni Sina da sağlıklı yaşamın basamaklarından birinin spor olduğunu “Sağlığı korumanın üç temel prensibi vardır, bunlar; hareket (spor), gıda ve uykudur.” sözüyle vurgulamıştır (Zorba, 2011).

Egzersiz ve sporun insan sağlığına pozitif etkileri olduğu bilinmektedir. Ruhsal ve zihinsel açıdan rahatlama, insan bedenine kazandırdığı sağlık ve zindelik gibi etkiler son zamanlarda sportif faaliyetlere katılım oranlarını gün geçtikçe arttırmaktadır. Bireylerin bu sportif faaliyetlerdeki asıl amaçları strese dayanma gücünü arttırması, ideal kiloda kalmak, meslek hayatında başarılı olmak, enerjik ve aktif bir hayat sürmek, uzun ve sağlıklı bir yaşam sürdürmektir (Akça, 2012).

Düzenli spor yapmak kalbi ve akciğerleri daha güçlü ve zinde bir hale getirerek kardiyovasküler sistemin her kalp atışında vücuda daha fazla oksijen göndermesini ve akciğerlerin maksimum kapasitede oksijen alabilmesini sağlar. Spor kan basıncının yanı sıra total ve LDL (kötü kolesterol) seviyelerini düşürürken HDL (iyi kolesterol) seviyelerini arttırmaktadır. Bu etkileri sayesinde kalp krizi, felç ve koroner damar hastalıklarının görülme riskini azaltmaktadır (Eren ve ark., 2023). Ayrıca, kolon kanseri ve diyabetin bazı türlerinin de düzenli spor yapan insanlarda görülme olasılığının daha düşük olduğu gösterilmiştir (Merck Manual, 2018). Spor kasları güçlendirerek günlük aktiviteleri çok daha rahat ve kolay bir şekilde gerçekleştirmeye olanak verir. Her aktivite kas gücüne ve bir dereceye kadar da eklem hareketlerine ihtiyaç duyduğundan, düzenli spor yapmak bu durumların her ikisi için de olumlu yönde ilerlemeyi sağlamaktadır. Spor kasları ve eklemleri esnetir, bu da vücutta esnekliği arttırarak yaralanma ve zedelenmelerin önüne geçer. Spor yapmak ayrıca tüm vücutta ve eklemleri çevreleyen dokulardaki dayanıklılığı da arttırarak dengeyi sağlamaya yardımcı olur. Tempolu yürüyüş ve ağırlık çalışması gibi ağırlık kazandırıcı egzersizler de kemikleri güçlendirerek kemik erimesini (osteoporoz) engellemektedir (Burroughs,

Laurence, 1990). Çağın getirdiği hareketsizliğin kalp hastalıkları ve diyabet gibi ölümcül hastalıklara yol açtığı bilinmektedir. Aynı şekilde anksiyete ve depresyon da hareketsizlik kadar yaşam kalitemizi düşürmektedir. Günümüz yaşantısında stres kaynaklı sorunlar ortaya çıkabiliyor ve bu da yaşam kalitemizi olumsuz etkilemektedir (Güler ve ark., 2021). Stresi azaltma, spor yapmanın en iyi bilinen zihinsel faydalarından biridir. Düzenli spor yapmak fiziksel ve zihinsel olarak stresle başa çıkmayı kolaylaştırır. Spor ayrıca, beynin strese cevap vermesini kontrol eden bir kimyasal olan norepinefrin salgısını da arttırmaktadır. Aerobik ve anaerobic fiziksel çalışmanın genel sağlık üzerine etkisi çok büyüktür. Çalışmalar haftada 5 ya da daha fazla gün boyunca, günde 30 dakika spor yapmanın ümitsizlik, çaresizlik duygu durumlarını ve zihinsel stresi azalttığını göstermektedir (Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, ve Chambliss, 2005). Diğer taraftan, spor yapmak kişiyi yoracağından uykuya dalmayı da kolaylaştırmaktadır. Kaliteli uyku ise genel olarak iyi hissetmeyi sağlayacak ve stresin azaltılmasına yardımcı olacaktır. Endişe durumunda ise, spor esnasında ve sonrasında vücudun ısınması ve bazı kimyasalların salgılanması aşırı endişe sorununu büyük oranda ortadan kaldırmaktadır (Griffin vd., 2011). Pistte ya da koşu bandında atlama gibi bazı orta-yüksek yoğunluklu aerobik egzersizleri de kaygı duyarlılığını azaltabilmektedir (Broman-Fulks, Berman, Rabian, ve Webster MJ, 2004).

Fiziksel olarak zinde olmak kişinin kendine ve benliğine olan saygısını artırma yönünde pozitif etki etmektedir. Kilo, beden, cinsiyet ya da yaş farketmeksizin, spor yapmak kişinin kendine bakış açısını ve kenine verdiği değeri hızlı bir şekilde olumlu olarak değiştirmektedir [Elavsky, 2010]. Birçok çalışma, aerobik ve direnç kazanma egzersizlerinin çok kısa sürede kişinin kendine olan güvenini arttırmaya destek olduğunu göstermektedir (Esfahani, 2002; Elmagd, Abubakr, Sami, Elmarsafawy, ve Aljadaan, 2015).

Fareler ve insanlar üzerindeki çok çeşitli çalışmalar göstermiştir ki kardiyovasküler egzersiz nöroenez adı verilen yeni sinir hücrelerinin yapımı olayını ve genel olarak beynin çalışma performansını arttırmaktadır (Mustroph vd., 2012). Çalışmalarda ayrıca spor yapmanın BDNF adı verilen, beyin kökenli ve karar verme, düşünme ve öğrenme gibi fonksiyonlarda rolü olan bir proteinin salgısını belirgin şekilde arttırdığı gösterilmiştir (Griffin vd., 2011).

Düzenli spor yapmak hafızayı güçlendirmekte ve yeni şeyler öğrenme kabiliyetini arttırmaktadır. Spor esnasında terlemek beynin hipokampus adı verilen ve hafıza ve öğrenmeyle ilişkili bölgesinde yeni sinir hücreleri oluşumunu tetiklemektedir (Erickson vd., 2011). Bu nedenle, öncelikli olarak çocukların beyin gelişimini fiziksel aktiviteyle ilişkilendiren çalışmalar

yapılmış olup, daha sonra bu durumun sadece çocuklarla ilişkili olmadığı ve düzenli spor yapmanın yetişkinlerin hafızasını da aynı şekilde güçlendirdiği anlaşılmıştır. Yapılan bir çalışma depar atmak olarak da bilinen hızlı koşunun sağlıklı yetişkinlerde kelime hafızasını güçlendirdiğini göstermiştir (Winter vd., 2007).

Spor yapmak, fiziksel aktivitenin türüne bağlı olarak uzun ya da kısa süreli olarak kasların devamlı olarak kasılmasını içermektedir. Kas güçlendirici aktiviteler kas kütesinin ve gücünün korunması için çok önemlidir. Güçlü bir kas ve bağ doku ise eklemlere binecek olan ağırlığı dengeleyerek eklem ve sırt ağrılarını engeller. Ayrıca, sporla güçlenen dolaşım ve solunum sistemleri kaslara çok daha etkili şekilde oksijen ve glukoz taşır (Wasserman ve Halseth, 1998). Diğer taraftan araştırmalar göstermiştir ki, yaşlanmanın sebep olduğu ve kalça kırığı gibi durumlarla sonuçlanarak yaşam kalitesi üzerinde negatif etki gösteren (Başkan ve ark., 2017) kemik doku yoğunluğunun azalması üzerinde, özellikle orta-yoğunlukta kemik güçlendirici aerobik egzersizlerinin oldukça olumlu etkisi görülmektedir (Burroughs vd., 1990).

Kalp kas yapısında bir organdır ve şeklini koruyabilmesi için çalışmaya ihtiyaç duymaktadır. Çalıştırıldığında, kalp vücuda daha fazla kan pompalamakta ve kendisine ait kas yapısını fazla zorlamadan, optimum etkiyle çalışmaya devam edebilmektedir. Bu durum kalp dokusunun daha uzun süre sağlıklı kalmasına yardımcı olmaktadır. Düzenli spor yapmak atar damarları ve diğer kan damarlarını da esnek tutarak kan akışının ve kan basıncının düzgün ve sınırlar içerisinde olmasını sağlar. Ayrıca kolesterol seviyesinin de istenen aralıkta tutulmasına yardımcı olur. Günlük fiziksel aktivite felç ve kalp hastalığı riskini önemli ölçüde azaltmaktadır. Amerikan Kalp Birliği'ne göre (AHA), haftada beş gün, günde 30 dakika spor yapmak, sağlığı iyileştirmek ve kalp krizi riskini düşürmekte oldukça etkilidir (Fletcher vd., 1996).

Obezite ve aşırı kilolu olmak hipertansiyon, osteoartrit, anormal kolesterol ve trigliserid seviyeleri, tip 2 diyabet, koroner kalp hastalığı, felç, safra kesesi rahatsızlıkları, uyku apnesi, solunum problemleri ve bazı kanserlerle ilişkilendirilmektedir (Jagdish, Singh, ve Singh, 2007). Obezite tüm dünyada yaygın bir sağlık problemidir. Genetik faktörlerin bireyin obez olup olmayacağı üzerinde etkisi olmakla birlikte, obezite uzun bir süre boyunca diyetle alınan kalorinin harcanan kaloriden fazla olması sonucu ortaya çıkmaktadır. Fazla kaloriler vücutta yağ olarak depolanmakta ve uzun süren kalori fazlalığı sonucu birey obez olmaktadır. Spor yapmak kalori yakımını arttırarak fazla kilo alımını engellemekte, ayrıca kilo verilmesini de kolaylaştırabilmektedir. Spor aktivitesinin yoğunluğu ne kadar fazla

olursa yakılan kalori miktarı da o ölçüde fazla olacaktır. Düzenli spor yapmak ve uygun beslenme ile vücut yağ oranını düşürmek mümkün olmaktadır. En etkili kilo kaybı, haftada 5-7 gün boyunca orta yoğunlukta bir kardiyovasküler programı takip etmekle ve sağlıklı beslenmekle mümkün olmaktadır (Burleson vd., 1998).

Diyabetle başa çıkmak söz konusu olduğunda diyabet ve spor çok yakın ilişki içerisinde görülmektedir. Spor yapmak kan şekeri kontrolünü kolaylaştırmakta, genel olarak zindelik vermekte ve kalp hastalığı ve felç riskini azaltmaktadır. Fakat diyabet ve spor bir arada olduğunda dikkat edilmesi gereken noktalar bulunmaktadır. Güvenli şekilde spor yapabilmek için öncelikle spordan önce, spor sırasında ve sonrasında kan şekerinin takibi yapılmalıdır. Birey vücudunun fiziksel aktiviteye nasıl cevap verdiğini öğrenmeli ve böylece tehlikeli kan şekeri oynamalarının önüne geçebilmelidir. Spor yapmak kan şekerini 24 saat ya da daha uzun süreli olarak düşürebilir ve bu da vücudu insüline daha hassas bir hale getirebilir (Colberg, Hernandez, ve Shahzad, 2013).

Kansere karşı en önemli savunma yöntemlerinden biri spor yapmaktır. Kanser ilişkili ölümlerin üçte biri obezite ve hareketsiz hayat biçimi ile ilişkili olup, bu kanserlerin başlıcaları meme ve kolon kanseridir (Pergola ve Silvestris, 2013). Günde 30-60 dakika arası ortadan yoğunu giden bir fiziksel aktivite programı kolon, endometriyum ve akciğer ve meme kanserine karşı korunmak için gerekli görülmektedir (Lemanne, Cassileth, ve Gubili, 2013). Son yapılan çalışmalardan birinde ise 65 yaş ve üzeri erkeklerde düzenli yoğun spor yapmak prostat kanserini ortaya çıkışını ve ilerleyişini geciktirmektedir (Richman vd., 2012).

Düzenli olarak spor yapmak yalnızca kronik hastalıklara karşı koruma sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kişinin yaşam doyumunu da yükseltir (Centers for Disease Control and Prevention, 2011). Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamlarının olumlu ve olumsuz yönlerini öznel olarak nasıl algıladıklarını ifade eder (World Health Organization Quality of Life Assessment Group, 1998) ve bireyin hayatındaki genel tatmin duygusunu etkileyen psikolojik ve fiziksel faktörleri birlikte kapsar. (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999).

Araştırmacılar ve doktorlar tarafından yaygın olarak kabul edilen görüşe göre, spor yapmak yaşam doyumunu şu üç psikolojik hipotez üzerinden etkilemektedir: 1) boş vakitleri değerlendirme, vakit geçirme, 2) öz-yeterlilik, ve 3) sosyal ilişkiler (Peluso ve Guerra de Andrade, 2005) Birincisi, fiziksel aktivitelerin eğlenceli doğası, olumsuz günlük yaşam deneyimlerinden kişiyi uzaklaştırmakta ve egzersizlerden sonra ruh halini iyileştirmektedir. İkincisi,

fiziksel olarak zorlu bir görevi tamamlama motivasyonu, öz-kavram, öz-farkındalık ve kendi kaderini tayin etme becerisinin artırılmasında çok önemli bir faktör olarak bulunmuştur (Alesi, Bianco, Padulo, 2014). Üçüncü olarak, fiziksel aktiviteler sosyal etkileşim, başkalarıyla işbirliği, kurallara saygı, boş zaman deneyimlerini paylaşma ve akranları teşvik etme fırsatları yaratmaktadır (Battaglia vd., 2016).

YAŞAM DOYUMU

İlk kez 1961 yılında Bernice Neugarten tarafından geliştirilen yaşam doyumu, bilim insanları tarafından yoğun ilgi gören bir kavramdır. Yaşam doyumu bütün olarak bir yaşamın kalitesi, pozitif yönde gelişiminin derecesi olarak açıklanır (Veenhoven, 1996). Neugarten'e göre yaşam doyumu (life satisfaction), kişinin yaşamdan ne istediği ve ne elde ettiği ilişkilendirilmesinden elde ettiği sonuçtur (Onur, 1997). Başka bir deyişle gereksinimlerin, beklentilerin, dilek ve isteklerin karşılanmasıdır (Diener, 1984).

Yaşam doyumu ile ilişkili önemli bir alanı temsil eden faktör de sosyal ilişkililerdir. Bunun nedeni arkadaş, eş ya da çocuk gibi yakınların sosyal destek sağlaması, maddi yardımda bulunması, serbest zamanlarını paylaşması ve eşlik etmesidir (Adams, 1971).

Sporun Yaşam Doyumuna Etkisi

Bireylerin anlamlı ve mutlu bir yaşam sürdürmesi anlamında kullanılan yaşam doyumu, yüzyıllar süresince toplumların ve bireylerin ilgi odağı olmuş bir konudur. Bireysel anlamda ise yaşam doyumu kişinin iyi olması, mutlu hissetmesi anlamında kullanılan, pozitif psikoloji literatüründe de öznel iyi oluş anlamında kullanılan bir terimdir (Dağlı, A.ark. 2016).

Öznel iyi olmanın üst seviyelerde olduğu durumlarda yaşam doyumlarının da yüksek olması beklenir. Sportif faaliyetlerin bireylerin kişiliklerine olumlu etki ettiği, kendine güven ve kendine saygı duymada etkisi olduğu (Yıldız ve Ekici, 2017), beden sağlığı kazandırdığı, psikolojik ve fizyolojik yönden olumlu etkiler verdiği, stresi azalttığı, mutlu olma ve eğlenme gibi duygulara etki ettiği bilinmektedir (Yetim, 2001).

Cinsiyetçi yaklaşımlar ilk çağlardan bu yana var olan bir gerçektir. İlk çağlar yaşam şartları bakımından oldukça zor ve kuvvete dayalı olması nedeniyle, bu yıllarda spor anlamında gerçekleştirilen faaliyetler erkeklerle özgüdüdür. Bu bilgiye İ.Ö. 2000'li yıllara ait bir metinde "Kuvvetli erler, karşılıklı olarak güçlerini belirten mücadeleye giriyorlar." şeklindeki ifadeyle ulaşıyoruz. Burada belirtilen avcılık ve savaşçılıktır. Güreş, ok atma,

sopalarla dövüş, avlanma, koşu türünde oyunlar, top oyunları ve beden eğitimi gibi sportif faaliyetlerin görüldüğü bu dönemde kadın ve spor henüz bir araya gelmemiştir (Alpman, 1972).

Kadın sınırlı olsa da sporla antik çağda Ege uygarlıkları ile buluşmuştur. Bu dönemde anaerkil kökenleri olan toplumlarda kız çocukları da spor eğitimi almaktaydı (Diem, 1971). Kız çocuklarının eğitiminde koşu ve jimnastik olması, kızlar için yarışlar düzenlemesi ya da erginme törenlerinin kızlar için de yapılması gibi olumlu gelişmeler olsa bile kadınlarla spor bağının yeterli olduğunu göstermez. Birçok sportif faaliyet ve organizasyonlara kadın sporcuların katılması ve izlemesi ölüme kadar uzanan cezalarla caydırıcılıştırmıştır. Spor antik çağ Ege uygarlıklarında genel görünümüyle erkeklere özgüdür (Alpman, 1972).

Günümüze gelindiğinde artık sporun sadece erkeklere ait bir faaliyet olmadığı fikri görülmektedir. 20. yüzyılın sonlarına doğru Japonya, Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupalı bazı devletler kadınların spor hakkıyla ilgili farklı çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Örneğin Belçika 1980 yılını “Kadın Spor Yılı” olarak ilan etmiştir. 1981 yılında Avrupa Konseyi’nde dönemin spor bakanları kadınların daha fazla sportif faaliyetlerin içerisinde olmasına yönelik kararlar alınmıştır (Akgün, 1981).

Cinsiyet üstünlüğü konusu, her alanda olduğu gibi spor alanında da karşımıza çıkmaktadır. Spor alanında genelde erkekler baskın taraf görülmektedir. Bu oran ülkenin gelişmişlik seviyesine göre değişkenlik göstermektedir. Oran gelişmekte olan ülkelerde düşükken gelişmiş ülkelerde yüksektir. Gelişmemiş ve gelişmekte olan toplumlarda bu oranın düşük olmasının sebebi, kadının sadece doğurganlık için yaratıldığını, bakımlı olması gerektiği, faal bir yaşam yaşamaması gerektiği düşünülmektedir. Sportif faaliyetlere katılımlarında ise paten, tenis, yüzme ve artistlik gibi estetik görünen spor dallarını tercih etmeleri önerilmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Sportif faaliyetlerde bedensel performansın yüksekliğinin oldukça önemli olması, toplumsal cinsiyet faktörünü spor alanında gözler önüne serer. Genellikle yarışma türü sportif faaliyetlerde erkeksi ve kadınsı rollerden, erkeksi cinsiyet rolünü etkin ve baskın olarak görürüz. Bu bağlamda sportif başarılar erkeklikle eşdeğer görülmektedir (Theberge, 1993).

Toplumsal cinsiyet rolleri farklı kültürlerde değişkenlik göstermektedir. Tüm toplumlarda doğumla birlikte farklılaşmaya başlamaktadır. Bu süreç ebeveynlerin kız ve erkek çocuklarına farklı şekilde davranmaları ile başlar, sosyalleştirme etkinliklerindeki farklılıklarla devam eder. Başka bir deyişle

kadın ve erkek rollerindeki bu değişim zaman içerisinde gelişen birer kültürel oluşumdur (Baloğlu ve Davutoğlu, 2009). Özellikle mücadeleye dayanan etkinliklerde toplumsal cinsiyet faktörü uzun yıllar süresince sportif faaliyetler aracılığı ile ortaya konmuş ve bu faaliyetler erkek kontrolünde gerçekleştirilmiştir (Sage, 1997). Erkek çocukların sosyalleşme sürecinde spor yapmaları aileleri tarafından önerilir ve teşvik edilirken, kız çocuklarına aynı yaklaşımda bulunulmamaktadır. Kız çocuklarının kadınsı özelliklerini ve vücutlarını korumaları gerektiği düşünüldüğü için spordan uzak durması istenir. Kadınların 1970'lerden sonra yeni yasal düzenlemeler ve şartların kadınlar açısından olumlu gelişimi ile birlikte spora katılımları gün geçtikçe artmıştır (Coakley, J.J., 1994).

Türk kadınının sporla tanışmasına değinmek gerekirse, Türkiye Cumhuriyeti dönemin bütün mali yetersizliklerine rağmen kurulmasından tam bir yıl sonra 1924 yılında gerçekleşen Paris Olimpiyatları'na katılmış ve bu durum Türk kadınının spor alanında var oluşunu olumlu yönde etkilemiştir. Türk kadını bu katılım ile birlikte sporun birçok dalında kendilerini göstermeye başlamıştır. Kadınların Türk spor tarihinde varoluşlarını gördüğümüz bazı önemli olayları şöyle sıralayabiliriz:

- 1923 Türk kadını ilk defa tenis kortlarındadır.
- 1926 Türk kadını ilk defa atletizm sahalarında boy göstermiştir.
- 1927 Türk kadını ilk defa kürek sporu dalında yarışmıştır.
- 1929 ilk kez bir kadın grubu tenis kulübü kurmuştur.
- 1929 yeterli sayıda kadın voleybolcu bulamayan Suphiye Fırat erkek voleybol takımında oynamaya başlamıştır.
- 1930 yılında Türk kadını ilk defa bisiklet sporuyla karşımıza çıkmıştır.
- 1930 yıllarında ise bir Türk kadını ilk kez kulüp başkanlığı yapmıştır (Adana Seyhan kulübü-Huriye Hanım).
- 1941 ilk kadın jimnastikçilerimizden Mübeccel Argun modern bir spor salonu açmıştır (Atabeyoğlu C., 2000)

Günümüzde geldiğimiz noktada, kamusal alanda önemli seviyede cinsiyetsizleşme görmekteyiz. Fakat spor alanında aynı şeyi söylemek oldukça zordur. Başka bir deyişle erkek egemen bu toplum içerisinde kadın tam anlamıyla bir yer edinememiş ve birçok topluluğun dışında kalmıştır. Toplumsal yapıya sirayet etmiş olan bu erkek hegemonyası, tüm toplumsal kurumlarda kendini hissettirdiği gibi, spor alanında da önemli ölçüde kendini hissettirmiştir. Özellikle de modern sporlar, erkeğin gücünün ve

üstünlüğünün en önemli göstergelerinden biri olarak gelişmiştir (Eitzen and Sage, 1997).

Hanbay ve arkadaşları “Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması.” adlı çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre spor yapan bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık görmemişlerdir (Hanbay, Keskin ve Kahrıman, 2017).

Bireylerin yaşadıkları dönemlerde gerçekleşen gelen önemi olan tarihsel olaylar, yaş ilerledikçe farklı deneyimlerin yaşanması gibi durumların sonucunda bireylerin hayata bakış açılarında da değişimler ortaya çıkacağı, dolayısıyla değerlerde ve kararlarda da farklılaşmalar olacağı düşünülebilir (Cherrington vd., 1979).

Spor yapan bireylerin yaşam doyumu yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bu değerlendirmeye göre yüksek yaş grubunun genç yaş grubuna göre yaşam doyumlarının daha fazla olduğu görülmektedir (Hanbay, Keskin ve Kahrıman, 2017). Başka bir çalışmada akademisyenlerin yaşam doyumunun yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Kaya ve ark., 2022).

Ekonomik belirleyiciler ve bireylerin spora zaman ayırması arasındaki ilişkiyi inceleyen deneysel literatür oldukça geniştir ve sürekli olarak büyümeye devam etmektedir (Brown ve Roberts, 2011; Humphreys ve Ruseski, 2011). Genel olarak, bireyin ekonomik kaynakları ile spor yapması arasında pozitif bir ilişki gösteren çok sayıda kanıt mevcuttur (Humphreys ve Ruseski, 2007). Örneğin, yapılan bir çalışmada, kişilerin gelir düzeyi ile fiziksel aktivitelere katılmaları arasında oldukça güçlü bir pozitif korelasyon olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, en yüksek gelir grubunda bulunan bireylerin spor yaparak enerji harcama oranları en düşük gelir grubundaki bireylere göre %26 oranında daha fazla iken, spor yapma sıklıkları da en düşük gelir grubundaki bireylere göre %3 oranında fazladır (Meltzer ve Jena, 2010).

Fakat gelir düzeyi ve spor yapma arasındaki ilişki beklenenden daha karmaşık olabilmektedir. Bu bakış açısı “maksimum fayda” varsayımı üzerine kurulmuştur. Kısaca, mevcut zaman ve bütçe kısıtlamaları dâhilinde bireyler boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirebilmek ve en yüksek faydayı sağlayabilmek üzere planlama yapmaktadırlar (Gronau, 1977). Bu davranış biçimi göstermektedir ki, yüksek gelir seviyesi her ne kadar spor yapmak için daha fazla fırsat sunsa da (gelir etkisi), aynı zamanda boş zamanları değerlendirmek için var olabilecek seçenekleri de arttırmaktadır (yerini alma etkisi) ve sonuç olarak spor aktivitelerine ayrılan zamanda bir düşüş

gözlenebilmektedir (Kari vd., 2015). Bu karmaşık ilişkinin çözülebilmesi için daha fazla sayıda, daha detaylı ve cinsiyet farkına dayalı çalışmalara ihtiyaç vardır. Çünkü bazı çalışmaların sonuçları gelir düzeylerine bağlı olarak boş zamanlarını spor aktivitelerine ayırma oranlarında kadın ve erkekler arasında farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır (Kari vd., 2015).

Eğitim, kişinin yaşadığı toplum içinde değerli olan tutum, davranış ve yetenek biçimlerini düzenleyen ve geliştiren süreçlerin toplamıdır (Bilge, 1989). Bir eğitim aracı olan spor ve beden eğitimi, ferdi yönden karakter gelişimi, insan sağlığı, moral ve verimliliği, milli yönden ise; güçlü, sağlam, ortak duygu ve davranışları yüksek bir insan gücü potansiyeli ile doğrudan ilgili, etkili bir eğitim faaliyetidir. İnsanın ve toplumun daha sağlıklı, mutlu, uzun ömürlü, dengeli, verimli ve başarılı olmasının, bireylerin zihni ve fikri gelişimlerinin uyumlu ve dengeli olduğunda tam bir görüş birliği vardır (D.P.T., 1985).

Sağlıktaki sosyal tabakalaşma kavramına uygun olarak, sosyoekonomik durumun (SES) önemli bir bileşeni olan eğitim seviyesi, bireylerin fiziksel aktivitede bulunmaları üzerinde de etkisini göstermektedir. Bu nedenle eğitim seviyesi bireylerin spor yapma ve yapmama nedenleri incelenirken, üzerinde durulması gereken önemli demografik bileşenlerden biridir. Gerçekten de, birçok kişi tarafından eğitim seviyesi bireylerin yaşamındaki temel itici güç olarak görülüyor ve daha iyi iş fırsatları ve ekonomik refahı yakalama, doğru beslenme, spor yapma ve bu sayede sağlıklı bir yaşam tarzı edinme gibi, bireyin sağlık ve sosyoekonomik durumuyla yakından ilişkili olayları şekillendirdiği düşünülüyor (Mirowsky ve Ross, 2003).

Diğer taraftan, bireylerin hayatlarında meydana gelen, işten ayrılma, kronik hastalıklar ve fonksiyonel kısıtlamalar gibi durumlar fiziksel aktivitenin azalmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte, kişinin yaşamındaki bu değişimler bireyin eğitim düzeyine bağlı olarak fiziksel aktiviteyi farklı şekilde etkileyebilir (Shaw ve Spokane, 2008). Örneğin, işten ayrılma, düşük eğitim düzeyine sahip kişilerin fiziksel aktivitesi üzerinde özellikle güçlü bir olumsuz etkiye sahip olabilir. Son çalışmalar, örneğin emekliliğin fiziksel aktivite üzerindeki etkilerinde önemli değişkenlikler ortaya çıkararak bu kavramı desteklemektedir. Araştırmacılar emekliliğin, boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitede değil, yalnızca işle ilgili fiziksel aktivitelerde düşüşlere neden olduğunu bulmuşlardır. (Slingerland et al., 2007). Düşük eğitim düzeyine sahip yetişkinlerin fiziksel emek gerektiren pozisyonlarda çalışmasının daha muhtemel olduğu düşünüldüğünde (He ve Baker, 2005), bu düşüş paterni, daha az eğitilmiş olmanın, işten ayrılmayı takiben düşük

eğitim düzeyindeki bireylerde genel fiziksel aktivitede en büyük kayıplara neden olacağını düşündürmektedir.

Bunun yanı sıra, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin fiziksel aktiviteler için daha fazla finansal kaynağa sahip olduğu da bilinmektedir (Shaw ve Spokane, 2008). Yüksek eğitilmiş bireyler ayrıca düzenli fiziksel aktiviteyi korumanın önemini daha iyi kavrayarak bu konuda daha donanımlı olabilmektedirler. Örneğin, daha yüksek eğitim seviyeleri, bireylere, sporun faydaları hakkında daha bilgili olma, daha güçlü kişisel denetim sağlama ve fiziksel aktiviteler için gerekli öz-yeterliliğe sahip olma, fiziksel aktiviteyi kolaylaştıran kaynaklara daha kolay erişim sağlayabilme gibi sayısız avantajlar sağlamaktadır (McAuley et al., 2006; Mirowsky & Ross, 2003; Wray, Herzog, Willis, & Wallace, 1998).

Spor yapan bireylerin yaşam doyumları eğitim seviyesi değişkenine göre değerlendirildiğinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmektedir. Eğitim seviyesi yükseldikçe doğru orantıda yaşam doyumunun da yükseldiği görülmektedir (Hanbay, Keskin ve Kahrıman, 2017).

Fiziksel aktivitenin (PA) olumlu sağlık etkileri yetişkinler için iyi bilinmekte, ancak bu faydalara rağmen, nüfusun büyük yüzdeleri yeterli fiziksel aktivitede bulunmamaktadır (U.S. Department of Health and Human Services, 1996). Fiziksel aktivitenin azalmasına neden olan faktörleri anlamak, yetişkinlerde daha fazla aktivite düzeyini geliştirmek ve teşvik etmek için stratejileri planlamak açısından önemlidir. Araştırmalar, yetişkinlerin ergenlik dönemine göre daha düşük fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğunu göstermesine rağmen (Telama vd, 2005), bu düşüşe neden olabilecek faktörler iyi anlaşılamamıştır. Aktivite için çok sayıda engel bulunmakla birlikte, yetişkinlerin aktif olmamaları için gösterdikleri en önemli sebep zamansızlıktır. Zaman eksikliğine neden olabilecek faktörler, kişinin işe ya da üniversiteye başlaması, evlenmesi ya da çocuk sahibi olması gibi sorumluluk ve yükümlülüklerini arttıran yaşamsal geçişleri içerir. Bu yaşam geçişleri tipik olarak ergenlik ve yetişkinlik arasında gerçekleşir ve izleme çalışmalarında gözlemlenen fiziksel aktivitedeki azalmaya katkıda bulunabilir (Telama vd, 2005).

Güncel literatürde, evliliğin fiziksel aktiviteyi nasıl etkilediği konusunda çelişkiler bulunmaktadır. Evliliğin sosyal ve ailevi sorumlulukları, fiziksel aktivite için mevcut zamanı azaltabilir (Baxter, Hewitt, Haynes, 2008), ancak diğer taraftan aktif bir eşin varlığı, fiziksel aktivite için motivasyonu artırabilir (King, Kiernan, Ahn ve Wilcox, 1998). Eğer bu 2 faktör birbirini etkisiz hale getirirse, fiziksel aktivite düzeyleri değişmeyebilir. Yapılan bir çalışmada oldukça büyük ve sosyoekonomik ve etnik açıdan çeşitlilik arz

eden bir grup kullanılmış ve sonuçta evli bireylerin evli olmayan benzerlerine göre fiziksel olarak çok daha aktif oldukları bulunmuştur (Pettee vd., 2006). Dahası, bu çalışma bir evlilikte, iki birey arasında güçlü bir ilişki olduğunu da göstermiştir. Fiziksel aktivitesi düşük erkek bireyler ile karşılaştırıldığında, oldukça aktif bir erkek bireyin da aynı şekilde aktif bir eşe sahip olasılığı daha yüksektir. Bu sonuç, bir eşin egzersiz durumunun, çiftin diğer üyesinin de egzersiz yapıp yapmamasıyla yakından ilişkili olduğunu gösteren daha önceki çalışmaları doğrulamaktadır (Satariano, Haight ve Tager, 2002; Schone ve Weinick, 1998).

Medeni durum, bireylerin hayatlarındaki sorumluluklar ve öncelikleri üzerinde değişikliklere neden olduğu için, medeni duruma göre bireylerin değer yargılarında ve kararlarında farklılaşmalar olacağı düşünülebilir (Kirkpatrick-Johnson, 2005). Buna örnek olarak Hanbay ve arkadaşları “spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması” adlı çalışmalarında yaşam doyumunu medeni durum değişkenine göre değerlendirdiklerinde anlamlı farklılıklar görmüşlerdir. Evli bireylerin yaşam doyumlarının bekâr bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Hanbay, Keskin ve Kahrıman, 2017).

Çeşitli meslek gruplarına mensup çalışanlar için, çalışma hayatının getirdiği stres ve yorgunluğu azaltmak üzere boş zamanları değerlendirmek, bireylerin iş yaşamındaki verimliliklerini ve başarıyı arttıracakları için oldukça önem arz etmektedir.

Boş zamanların çalışanlar tarafından nasıl değerlendirildiği ile ilgili farklı çalışmalar yürütülmüş olup, bu çalışmaların birinde Brezilya’da yaşayan ergenlik dönemindeki öğrencilerin boş zamanlarının büyük kısmını, bisiklet sürme, tempolu yürüyüş gibi düzenli fiziksel aktivitelere ayırdıkları ve bunun da beraberinde bu bireylerin davranışları üzerinde olumlu etki gösterdiği belirtilmiştir (Fernandes vd., 2008). Türkiye’de yükseköğretim öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalardan birinde ise, öğrencilerin boş zamanlarını %44.4 oranında gazete, dergi okuyarak ve daha az oranlarda ise dinlenerek ya da televizyon izleyerek geçirdiği saptanmıştır. Aynı çalışmada bu öğrencilerin boş zamanlarında spor yapma, fiziksel aktivitede bulunma gibi faaliyetleri cazip bulmadıkları belirtilmiştir (Kır, 2007). Bu bulgularla uyumlu olarak, Aktif Yaşam Derneği tarafından 2010 yılında yapılan “Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması” sonuçları da yine meslek gruplarına göre değerlendirildiğinde, öğrencilerin %72 ile en hareketsiz grup olduklarını göstermektedir.

Muğla il merkezinde devlet memurları ile ilgili yapılan bir çalışmada ise, bu bireylerin ev içinde gerçekleştirdiği boş zaman faaliyetleri içerisinde

TV izleme %34.8 ile en üst sırada yer alırken spor yapma %5.4 ile en son sırada yer almıştır (Yeniçeri vd., 2002). Aynı bireylerin ev dışı boş zaman aktivitelerine bakıldığında ise fiziksel aktivitede bulunmak %25.4 ile ikinci sırada yer aldığı görülmektedir (Yeniçeri vd., 2002).

Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan beş farklı üniversitede bulunan öğretim üyelerinin fiziksel aktivitede bulunma alışkanlıkları ile ilgili yapılan başka bir çalışmanın sonuçları, katılımcı öğretim üyelerinin %27.5'inin yeterince boş zamanları olmadığını gösterirken, %54'ünün ise kısıtlı da olsa zamanları olduğunu göstermiştir (Tel ve Köksalan, 2008). Çalışmaya katılan genç akademisyenler ise büyük oranda (%52.9) rekreasyon faaliyetleri için yeterli zamanları olmadığını belirtmişlerdir. Çalışma genel olarak değerlendirildiğinde rekreasyonel aktivitelere katılan akademisyenlerin en yüksek oranda (%60.3) fiziksel aktivitelerle ilgilendiği ve erkek öğretim üyelerinin fiziksel aktivite olarak en çok yürüyüş ve futbolu, kadın öğretim üyelerinin ise en çok yürüyüş, modern dans ve halk oyunlarını tercih ettikleri tespit edilmiştir (Tel ve Köksalan, 2008).

Yine Aktif Yaşam Derneği tarafından 2010 yılında yapılan "Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması" sonuçlarına göre, fiziksel aktivite seviyesinin iş yaşamıyla birlikte artış gösterdiği ve fiziksel olarak aktif olan bireylerin çoğunluğunun mavi yakalılar olarak belirtilen ve daha yoğun fiziksel emek harcayarak çalışan işçiler, madenciler, şoförler oldukları gösterilmiştir. Bu grubu açık mavi yakalılar olarak belirtilen ve doktorlar, dükkân sahipleri, avukatlar gibi meslekleri içeren grup ile en düşük fiziksel aktiviteye sahip grup olan beyaz yakalılar, yani yöneticiler ve özel/kamu sektöründeki hareketsiz çalışanlar takip etmektedir. Yine aynı çalışmada düzensiz çalışma hayatı olan grup içerisinde (ev hanımları, emekliler, öğrenciler, işsizler) fiziksel aktivite bakımından en hareketli sınıf ev hanımları olarak görülmektedir.

Bu çalışmada ortaya koyulan en önemli çıktılarından biri de boş zamanların Türkiye halkı için en hareketsiz zaman dilimi olduğu ve bu nedenle toplumun boş zaman değerlendirme alışkanlıkları içerisinde fiziksel aktivitenin bulunmadığının belirtilmesidir.

Kaynakça

- Açıkada C. Ergen E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro Tek Ofset Matbacılık.
- Adams, D.L. (1971). Correlates of Satisfaction Among The Elderly. *Gerontologist*, 11, 64–68.
- Akça, N.Ş., (2012) Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, s. 8-17.
- Akgün, N. (1981). Kadın ve Spor, *Spor Hekimliği Dergisi*, 16 (2), 17-23.
- Alesi, M., Bianco, A., Padulo J, vd. (2014). Motor and Cognitive Development: The Role of Karate. *Muscles Ligaments Tendons J.*, 4 (2), 114–120.
- Alpman, C. (1972). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, s10, s 127.
- Ardahan, F., Genç, S., & Uludağ, A. H. (2015). The effect of regular physical exercise on life satisfaction and hopes of the breast cancer women in remission period. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 7(2).
- Atabeyoğlu, C. (2000) *Olimpiyat Oyunlarında Türk Kızları*. İstanbul: Ok yayınları.
- Baloğlu, B., Davutoğlu, A. (2009). *Sporun Değişen Yüzü*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Battaglia, G., Bellafiore, M., Alesi, M., Paoli, A., Bianco, A., Palma, A. (2016). Effects of An Adapted Physical Activity Program on Psychophysical Health in Elderly Women. *Clinical Interventions in Aging*, 11, 1009–1015.
- Başkan, A. H., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2017). Impact of the population density on quality of life. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 506–518. Retrieved from <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4416>
- Baxter, J., Hewitt, B., Hayne, s M. (2008). Life Course Transitions and Housework: Marriage, Parenthood, and Time on Housework. *J Marriage Fam.* 70 (2), 259–272.
- Bilge, N. (1989). *Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayın No: 1095.
- Broman-Fulks, J.J., Berman, M.E., Rabian, B.A., Webster, M.J. (2004). Effects of Aerobic Exercise on Anxiety Sensitivity. *Behavior Research and Therapy*, 42 (2), 125-136.
- Brown, H., Roberts, J. (2011). Exercising Choice: The Economic Determinants of Physical Activity Behaviour of An Employed Population. *Soc Sci Med.*, 73, 383–390.

- Burleson Jr, M.A., vd. (1998). Effect of Weight Training Exercise and Treadmill Exercise on Post-Exercise Oxygen Consumption. *Medicine and science in sports and exercise*, 30 (4),518-522.
- Burroughs, P., Laurence, E. (1990).The Effect of Enforced Exercise on The Healing of Ligament Injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, 18 (4), 376- 378.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2011). Physical Activity and Health. Cherrington, D.J., Condie, S.J., England, J.L. (1979). Age Work Values, *Academy of Management Journal*, 22, 3.
- Coakley, J.J. (1994). *Sport in Society*. St. Louis, MO: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Colberg, S.R., Hernandez, M.J., Shahzad, F. (2013). Blood Glucose Responses to Type, Intensity, Duration, and Timing of Exercise. *Diabetes Care*, 36 (10), e177.
- Çakmakçı, S. (2001). Okullarda Beden Eğitimi Dersi Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkiler. Yüksek Lisans Tezi, *Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Kütahya.
- Dağlı, A., Baysal, N. (2016). “Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (59), 1250.
- Diem, C. (1971). *Weltgeschichte des Sports*. Stuttgart: Cotta Verlag. s.145-146.
- Diener, E. Subjective well-being. (1984). *Psychological Bulletin*, 95 (3),542–575.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 123 (2),276–303.
- D.P.T. (1985). *Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, Spor Özel İlgi Esas Komisyon Raporu*. Ankara: DPT. Yayını.
- Dunn, A.L., Trivedi, M.H., Kampert, J.B., Clark, C.G., Chambliss, H.O. (2005). Chambliss Exercise Treatment for Depression: Efficacy and Dose Response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (1), 1- 8.
- Eitzen, D., Sage, G. (1997). *Sociology of North American Sport*. Sixth Edition, Boston: McGraw-Hill.
- Elmagd, M., Abubakr, M., Sami, M., Elmarsafawy, T.S., Aljadaan, O. (2015). The Impact of Physical Activity Participation on the Self-Esteem of the Students. A Cross Sectional Study from RAKMHSU – RAK –UAE. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2 (1), 87-91.
- Eren, M. Ö., Dokuzoğlu, G., & Zorba, E. (2023). Investigation of the Effect of Physiotherapists' Basic Psychological Needs in Leisure on Life Satisfaction with Structural Equation Model. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 462-471. <https://doi.org/10.15314/tsed.1338946>

- Erickson, K.I., Voss, M.W., Prakash, R.S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L. vd. (2011). Exercise Training Increases Size of Hippocampus and Improves Memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 15,108 (7), 3017-3022.
- Esfahani, N. (2002). The Impact of Sport on Physical, Anxiety, Sleep Disorder, Social Function and Depression Components of Mental Health in Az-zahra University Students. *Harakat*, 12, 75-86.
- Fernandes, R.A., Freitas Júnior, I.F., Cardoso, J.R., Vaz Ronque, E.R., Loch, M.R., Oliveira, A.R., (2008). Association Between Regular Participation in Sports and Leisure Time Behaviors in Brazilian Adolescents: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 8 (32), 1-6.
- Fletcher, G.F. vd. (1996). Statement on Exercise: Benefits and Recommendations for Physical Activity Programs for All Americans a Statement for Health Professionals by The Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of The Council on Clinical Cardiology, American Heart Association. *Circulation*, 94 (4), 857-862.
- Güler, M., Kozak, M., Certel, Z., & Yanar, N. (2021). Inactividad y estrés provocados por la pandemia COVID-19: ¿Cuál es la situación de los estudiantes universitarios?
- Griffin, E.W., Mullally, S., Foley, C., Warmington, S.A., O'Mara, S.M., Kelly, A.M. (2011). Aerobic Exercise Improves Hippocampal Function and Increases BDNF in The Serum of Young Adult Males. *Physiology & Behavior*, 24,104 (5), 934-941.
- Gronau, R. (1977) Leisure, Home Production, and Work—The Theory of Allocation of Time Revisited. *J Political Econ.*, 85, 1099–1124.
- Hanbay, E., Keskin, B., Kahrıman, M. (2017). Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumlarının Araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (51), 1306-1308.
- He, X.Z., Baker, D.W. (2005). Differences in Leisure-Time, Household, and Work-Related Physical Activity by Race, Ethnicity, and Education. *Journal of General Internal Medicine*, 20, 259-266.
- Humphreys, B.R., Ruseski, J.E. (2007). Participation in Physical Activity and Government Spending on Parks and Recreation. *Contemporary Economic Policy*. 25, 538–552.
- Humphreys, B.R., Ruseski, J.E. (2011). An Economic Analysis of Participation and Time Spent in Physical Activity. *B E Journal of Economic Analysis & Policy: Contributions to Economic Analysis & Policy.*, 11, 1–36.
- Jagdish, B., Singh, G.J., Singh, B.A. (2007). *Essentials of Physical Education*. Yeni Delhi: Kalyani Yayınları.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Bağırhan.

- Kari, J.T., Pehkonen, J., Hirvensalo, M., Yang, X., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O.T., vd. (2015). Income and Physical Activity Among Adults: Evidence from Self-Reported and Pedometer-Based Physical Activity Measurements. *PLoS ONE*, 10 (8), 1-15.
- Kaya, C., Yıldız, S. M., & Ekici, S. (2022). Rekreatif Aktivitelere Katılımın Akademisyenlerin Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 23(51), 249-264.
- Kır, İ. (2007). Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: KSÜ Örneği. *Kahra Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (2), 307-328.
- King, A.C., Kiernan, M., Ahn, D.K., Wilcox, S. (1998). The Effects of Marital Transitions on Changes in Physical Activity: Results From A 10-Year Community Study. *Ann Behav Med*, 20 (2), 64-69.
- Kirkpatrick-Johnson, M. (2005). Family Roles and Work Values: Processes of Selection and Change. *Journal of Marriage and Family*, 67 (2), 352-369.
- Lemanne, D., Cassileth, B., Gubili, J. (2013). The Role of Physical Activity in Cancer Prevention, Treatment, Recovery, and Survivorship. *Oncology (Williston Park)*, 27 (6), 580-585.
- Meltzer, D.O, Jena, A.B. (2010). The Economics of Intense Exercise. *J Health Econ.* 29, 347-352.
- Merck Manual, (2018). Egzersizin Faydaları.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Education, Social Status, and Health*. New York: Aldine.
- Mustroph, M.L., Chen, S., Desai, S.C., Cay, E.B., DeYoung, E.K., Rhodes, J.S. (2012). Aerobic Exercise is The Critical Variable in an Enriched Environment That Increases Hippocampal Neurogenesis and Water Maze Learning in Male C57BL/6J mice. *Neuroscience*, 6 (219), 62-71.
- Peluso, M.A., Guerra de Andrade, L.H. (2005). Physical Activity and Mental Health: The Association Between Exercise and Mood. *Clinics (Sao Paulo)*, 60 (1), 61-70.
- Pergola, G.D., Silvestris, F. (2013). Obesity as a Major Risk Factor for Cancer. *J Obes.*, 1-11.
- Pettee, K.K., Brache, J.S., Kriska, A.M., Boudreau, R., Ricardson, C.R., Colberd, L.H., Satterfield, S., Visser, M., Harris, T.B., Ayonayon, H.N., Newman, A.B. (2006). Influence of Marital Status on Physical Activity Levels among Older Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 38 (3), 541-546
- Richman, E.L., Kenfield, S.A., Stampfer, M.J., Pacionek, A., Carroll, P.R., Chan, J.M. (2012). Physical Activity After Diagnosis and Risk of Prostate Cancer Progression: Data From The Cancer of the Prostate Strategic Urologic Research Endeavor. *Cancer Res.*, 71 (11), 3889-3895.

- Sage, GH. (1997). *Sociocultural Aspects of Human Movement: The Heritage of Modernism, the Need for a Postmodernism*. In: Critical Postmodernism in Human Movement, Physical Education, and Sport (Ed.: JM Fernandez-Balboa). Albany: State University of New York Press.
- Satariano, W. A., Haight, T.J., Tager, I.B. (2002). Living Arrangements and Participation in Leisure-Time Physical Activities in an Older Population. *Journal of Aging and Health*, 14, 427-451.
- Shaw, B.A., Spokane, L.S. (2008). Examining the Association Between Education Level and Physical Activity Changes During Early Old Age, *Journal of Aging and Health*, 20 (7), 767-787.
- Slingerland, A. S., van Lenthe, F. J., Jukema, J. W., Kamphius, C. B. M., Looman, C., Giskes, K., vd. (2007). Aging, Retirement, and Changes in Physical Activity: Prospective Cohort Findings From The GLOBE Study. *American Journal of Epidemiology*, 165, 1356-1363.
- Tel, M., Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (1), 261-278.
- Telama, R., Yang, X, Viikari, J, Valimaki, I, Wanne, O, Raitakari, O. (2005). Physical Activity From Childhood to Adulthood: A 21-Year Tracking Study. *Am J Prev Med.*, 28 (3), 267-273.
- Theberge, N. (1993). The Construction of Gender İn Sport: Woman Coaching and The Naturalization of Difference. *Social Problems*, 40, 301-313.
- Ulukan, H. (2012). İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *K.M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü*, s. 19.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon*. General Atlanta, Georgia: U.S. Department of Health and Human Services.
- Veenhoven, R. (1996). *The Study of Life Satisfaction*. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C.
- Wasserman, D.H., Halseth, A.E. (1998). An Overview of Muscle Glucose Uptake During Exercise. Sites of Regulation. *Adv Exp Med Biol.*, 441, 1-16.
- Winter, B., Breitenstein, C., Mooren, F.C., Voelker, K., Fobker, M., Lechtermann, A. vd. (2007). High Impact Running Improves Learning. *Neurobiology of Learning and Memory*, 87 (4), 597-609.
- World Health Organization Quality of Life Assessment Group. (1998). Development and psychometric properties. *Social Science and Medicine*, 46, 17.
- Wray, L.A., Herzog, A.R., Willis, R.J., Wallace, R.B. (1998). The Impact of Education and Heart Attack on Smoking Cessation Among Middle-Aged Adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 39, 271-294.

- Yeniçeri, M., Coşkun, B. Özkan, H. (2002). Muğla Merkezindeki Memurların Boş Zaman değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Üzerinde Bir Araştırma. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 7, 1-20.
- Yetim, Ü. (2001). The Impacts of Individualism/Collectivism, Self Esteem and Feelings of Mastery on Life Satisfaction Among the Turkish University Students and Academicians. *Journal of Happiness Studies*, 123-156.
- Yıldız, Y., & Ekici, S. (2017). Sporun üniversite öğrencileri üzerinde mutluluk ve sosyalleşme düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 181-187.
- Zorba, E. (2011). *Yaşam Boyu Spor*. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık, s.3.