



Covid 19 Salgını Döneminde Egzersizin Yaşam Kalitesine Etkisi

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ¹ Erdal ZORBA² Yunus Emre ÇİNGÖZ³

¹Konya/TÜRKİYE

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Ankara, TÜRKİYE

³Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara, TÜRKİYE

Email aygulcaglayan@hotmail.com erdalzorba@hotmail.com,
yunuscingoz25@gmail.com

Type: Review Article (Received: 09.06.2020 – Accepted: 25.06.2020)

Öz

Araştırmanın amacı, pandemi döneminde egzersiz yapmanın yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmaya egzersiz yapan ve yapmayan 18-45 yaş arası 272 kadın, 295 erkek olmak üzere toplam 567 kişi katılmıştır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF) kullanılmıştır. Verilerin analizi, SPSS 21 paket program ile Pearson-korelasyon testi ve bağımsız örneklem T testi kullanılmıştır. Ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.84 tür. Yapılan tüm değerlendirmelerin anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak dikkate alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda Covid 19 salgını sürecinde egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin cinsiyet değişkeninde erkek katılımcıların kadınlardan ortalama puanları daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Yaş değişkenine göre; düzenli egzersiz yapanlarda yaşam kalitesi açısından anlamlı bir sonuç yok iken, egzersiz yapmayanlarda genel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutunda istatistiksel açıdan farklılık vardır ($p<0,05$). Yaş arttıkça genel sağlık ve çevre boyutunda düşüş, sosyal ilişkiler boyutunda ise artış görülmüştür. Sonuç olarak; Covid 19 salgını sürecinde egzersiz yapan bireylerin yapmayanlara göre yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Yaşam kalitesi, Covid 19, Egzersiz



The Effect of Exercise on Quality of Life in the Period of Pandemic (Covid 19)

Abstract

Purpose: The purpose of this study is to determine whether there is a difference in the quality of life of individuals who exercise and do not exercise during the Covid 19 outbreak period.

Method: A total of 567 people, including 272 females and 295 males between the ages of 18-45, participated in the study during the covid 19 outbreak period. Screening model was used in the research. The personal information form prepared by the researcher and the World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF) were used to collect the data. The analysis of the data was done with a computer-aided SPSS 21 package program. Pearson-correlation test and independent sample T test were used. The skewness and kurtosis values of the scale were first examined and it was determined that it showed a normal distribution. The internal consistency coefficient of the scale was found to be 0.84. The significance level of all Results: In the findings obtained from the study, a significant difference was found in the general health and environmental sub-dimensions according to the gender variable of the group who regularly participated in the study during Covid 19 ($p < 0.05$). Considering the averages, the participants who exercise in these sub-dimensions in the Covid 19 process have higher average scores compared to the participants who did not exercise in this period. There is no significant difference in other sub-dimensions. According to the gender variable, no significant difference was found in the scale sub-dimensions of the group exercising regularly ($p < 0.05$). In individuals who did not exercise regularly, a significant difference was found in the physical health sub-dimension ($p < 0.05$). When the averages are taken into consideration, it was determined that male participants had higher mean scores than female participants. When Covid 19 was evaluated according to the age variable of individuals who regularly and did not exercise, no significant difference was found in the scale sub-dimensions of individuals who exercise regularly ($p < 0.05$). In individuals who did not exercise, a significant difference was found in general health, social relations and environmental sub-dimension ($p < 0.05$). It was determined that as the age increases, the general health status decreases, the social relations status increases and the environmental dimension decreases. evaluations was taken as $p < 0.05$.

Discussion: During the 19 outbreak of Covid, there was a statistically significant difference in the quality of life of individuals who did not leave their homes and remained immobile and those who exercised on their own. When the literature is examined; The vast majority of studies support our findings. However, there are studies with different results in terms of age and gender. This difference is thought to be caused by the psychological factors created by the epidemic period in humans.

Conclusion: It was determined that individuals who exercise in the Covid 19 outbreak process have a higher quality of life than those who do not. It is recommended that people exercise in all conditions to improve their quality of life and stabilize their well-being.

Keywords: Quality of life, Covid 19, Exercise



Giriş

COVID-19 2019 Aralık ayında Çin'in Wuhan eyaletinde bir balık pazarında yarasadan insana virüsün bulaşması sonucu ortaya çıkmıştır ve (2019nCoV) olarak adlandırılmıştır (Huang ve ark. 2020). 13 Ocak 2020 tarihinde tanımlanan, koronavirüs (CoV), Mers ve Sars gibi birçok hastalığa neden olan virüs ailesindedir. İnsanların yaşam şartlarının değişmesine sebep olan COVID-19 pandemisi dünya genelinde sağlık, eğitim, sanayi, ulaşım, turizm ve spor gibi birçok alanda ekonomik, sosyal ve ticari alanda birçok sektör üzerinde olumsuz etki meydana gelmiştir. Karantina ve hareketsiz yaşam tarzı bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere neden olmuştur.

İnsan; yaşantı süresince kazandığı davranışlarla hayat döngüsü içinde yer almaktadır (Burgaz Uskan ve Bozkuş 2019). Dünya Sağlık Örgütü; kaliteli bir yaşamı tanımlarken, bireyin içinde bulunduğu kültür, değerler yaşama karşı amaç ve beklentileri doğrultusunda kendisini algıladığı yaşam standardı olarak değerlendirmiştir. Yaşam kalitesi, insanların düzenli bir şekilde gelişme ve değişme göstermesi ile ilişkilidir. Yaşam kalitesi sosyal, ekonomik, kültürel değerlerden etkilenmesi nedeniyle zaman zaman tanımlanması güçtür (Akdemir, 1998).

Sağlıklı bireyler ve yaşam kalitesinden bahsederken, yaşamdan keyif alan, hastalıktan uzak, sosyal yaşamın içinde aktif insanlar akla gelmelidir (Peel vd., 2007). Yaşam kalitesi insanların fonksiyonel oluşunu, bedensel ve ruhsal iyiliğini, güçlü aile bağlarını toplumsal ilişkilerindeki doyumunu en üst düzeye çıkarmaktadır (Testa ve Simonson, 1996). Fiziksel aktivite ise kaliteli bir yaşam için insanlara zindelik vermektedir. Spor postürü düzeltir, iyi bir duruş veririr (Karakaya 2009). Sportif etkinliklerde bulunmak insan yaşamını pozitif yönde etkilemekte ve yaşam kalitesini arttırmaktadır (Dalaman 2017; Yaşartürk vd., 2019). İnsanlar hayatını devam ettirirken, spor, sağlık, estetik, macera, eğlence gibi faaliyetlerde bulunarak biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden güçlenmektedir (Türkay ve Aydın 2017). Yaşanılan bu süreçle birlikte spor yapma alışkanlığı, önleyici ve koruyucu sağlık önerilerinin başında gelmektedir. Fiziksel aktivite kas gücünü artıran, insanların psikolojik ve fizyolojik direncine etki eden hareketler bütünüdür (Vural, 2010).

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak yeni tip koronavirüs (Covid 19) pandemi süresince değişen yaşam şartları, bireylerin izole bir şekilde kapalı alanlarda olması, hareketsiz bir şekilde zaman geçirme süresinin artması, yaşam kalitelerini etkilemiştir. Egzersiz yapma durumu pandemi sürecinde bireylerin zihinsel ve fiziksel olarak yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler meydana getirmiştir. Bu araştırmada, pandemi döneminde egzersizin yaşam kalitesi üzerine etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Materyal ve Metot

Araştırma Modeli: Bu araştırma tarama modelindedir.

Katılımcılar: Araştırmaya, covid 19 salgın döneminde, 18-45 yaş arası spor yapan ve yapmayan bireyler dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları: Bilgi formu, (WHOQOL-BREF) Dünya Sağlık Örgütü, Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçeği Eser ve arkadaşları 1999 yılında Türkçeye uyarlamış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Ölçek toplamda 27 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılar tarafından doldurulan bu ölçek fiziksel sağlık alanı, psikolojik alan,



sosyal ilişkiler alanı ve çevresel alan olmak üzere 4 boyuttan oluşmaktadır (Eser, Fidaner, Fidaner ve ark, 1999).

Verilerin Analizi: Araştırmada Pearson-korelasyon testi ve bağımsız örneklem T testi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 21 paket programı ile yapılmış, araştırmada ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayı 0.84'tür, anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Toplam puandaki dağılım, çarpıklık ve basıklık değerlerinde normal dağılımdadır.

Bulgular

Çalışmada elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya katılan grubunun egzersiz durumuna göre T-Testi

Alt Boyutlar	Spor Durumu	N	\bar{X}	Ss.	t	P
Genel Sağlık	Egzersiz Yapanlar	211	7,8023	1,03528	2,149	,032*
	Egzersiz Yapmayanlar	356	7,5337	1,28507		
Fiziksel Sağlık	Egzersiz Yapanlar	211	26,9070	3,54628	1,355	,176
	Egzersiz Yapmayanlar	356	26,2753	5,02284		
Psikolojik	Egzersiz Yapanlar	211	22,7849	2,60571	,103	,918
	Egzersiz Yapmayanlar	356	22,7472	4,07945		
Sosyal İlişkiler	Egzersiz Yapanlar	211	11,0988	1,97546	572	,568
	Egzersiz Yapmayanlar	356	10,9719	2,17180		
Çevre	Egzersiz Yapanlar	211	31,1570	3,49165	2,604	,010*
	Egzersiz Yapmayanlar	356	30,0225	4,56708		

Tablo 1'de Covid 19 süresince araştırmaya katılan düzenli egzersiz yapan grubun cinsiyet değişkenine göre, genel sağlık ve çevre alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Ortalamalar dikkate alındığında bu alt boyutlarda Covid 19 sürecinde egzersiz yapan katılımcıların ortalama puanlarının Covid 19 süresince egzersiz yapmayanlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 2. Düzenli egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan grubun cinsiyete göre t-testi

Egzersiz Durumu	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	P
Düzenli Egzersiz Yapan	Genel Sağlık	Erkek	114	7,7079	1,08923	1,241	,216
		Kadın	97	7,9036	,97047		
	Fiziksel Sağlık	Erkek	114	26,6629	3,84632		



Bireyler		Kadın	97	27,1687	3,19611	,934	,351
		Psikolojik	Erkek	114	22,5393	2,80445	1,282
	Kadın	97	23,0482	2,36284			
Sosyal İlişkiler	Erkek	114	10,9888	1,95107	,756	,451	
	Kadın	97	11,2169	2,00638			
Çevre	Erkek	114	30,9438	3,62240	,828	,409	
	Kadın	97	31,3855	3,35258			
Düzenli Egzersiz Yapmayan Bireyler	Genel Sağlık	Erkek	181	7,4656	1,24837	1,181	,239
		Kadın	175	7,7234	1,37844		
	Fiziksel Sağlık	Erkek	181	26,9389	3,77391	3,009	,003*
		Kadın	175	24,4255	7,21636		
	Psikolojik	Erkek	181	22,5344	4,22865	1,163	,236
		Kadın	175	23,3404	3,60722		
	Sosyal İlişkiler	Erkek	181	11,1298	2,26477	1,627	,106
		Kadın	175	10,5319	1,83979		
	Çevre	Erkek	181	29,9389	4,23494	,406	,685
		Kadın	175	30,2553	5,43126		

Tablo 2’de Covid 19 süresince araştırmaya katılan düzenli egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan bireylerin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre düzenli egzersiz yapan grubun ölçek alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Düzenli egzersiz yapmayan bireylerde ise, fiziksel sağlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalamalar dikkate alındığında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Araştırmaya katılan grupların yaş değişkenine göre pearson-korelasyon analizi

Spor Durumu		Genel Sağlık	Fiziksel Sağlık	Psikolojik	Sosyal İlişkiler	Çevre	
Düzenli Egzersiz Yapanlar	Yaş	R	,015	-,087	-,018	,084	-,040
		P	,842	,256	,818	,271	,600
		N	172	172	172	172	172
Egzersiz Yapmayanlar	Yaş	R	-,220**	-,014	,005	,163*	-,162*
		P	,003	,853	,946	,030	,031
		N	178	178	178	178	178

Tablo 3’te Covid 19 süresince araştırmaya katılan düzenli egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan bireylerin yaş değişkenine göre pearson-korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre düzenli egzersiz yapan bireylerin ölçek alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Egzersiz yapmayan bireylerde ise, genel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaş arttıkça



genel sađlık durumunun dűstűđű, sosyal iliřkiler durumunun arttıđı ve evre boyutunun ise dűstűđű belirlenmiřtir.

Tartışma

Bu bűlűmde elde edilen bulgular literatűr eřliđinde tartıřılmıřtır.

Dűnyada ve Tűrkiye’de covid 19 virűsű nedeniyle birçok insanın hayatını kaybetmekte ya da virűse yakalanarak hastanelerde tedavi gűrmektedir. Bűylesi bir ortamda dűřűndűrűcű olan ise bazı insanlar virűs kaptıkları halde hastalıđı hissetmeden geçirmekte bazı insanlar ise ۆlűme kadar varan tablolarla karřılařmaktadır.

Bilim insanları bu durumun nedenini daha çok bađıřıklık sisteminin gűclű olup olmaması ile açıklamaktadır. Yařam kalitesinin artırılması ve bađıřıklıđın gűlendirilmesinde ise ۆne çıkan dűřűnce egzersiz ve beslenme alıřkanlıklarıdır. Egzersiz kas iskelet sistemini ve insan psikolojisini gűlendirmekte ve bađıřıklık sistemini olumlu yűnde etkilemektedir. Pandemi dűneminde kapalı ortamlarda hareketsiz kalan bireylerin, egzersiz yapması ve egzersizin fizyolojik ve psikolojik faydalarından yararlanması gerekir.

Çalışmamızda elde edilen bulgularda, cinsiyete gűre; Covid 19 sűresince dűzenli egzersiz yapanların genel sağlık evre alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Dűzenli egzersiz yapmayan bireylerde ise, fiziksel sağlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0,05$). Ortalamalar dikkate alındığında erkek katılımcıların kadınlara gűre puanları yűksek çıkmıştır. Literatűrde 700 kişinin katıldığı bir araştırmada, erkek ve kadın yetişkinlerde egzersiz ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide cinsiyetler arasında farklı sonuçlara ulaşmıştır. Egzersiz yapan erkeklerin egzersiz yapan kadınlara gűre yaşam kalitesi yűksek çıkmıştır (Genç vd. 2011:145). Salici (2010) alışmasında egzersizin cinsiyete değişkenine gűre istatistiksel açıdan anlamlı fark yaratmadığı sonucunu bildirmiştir. Kangal (2009) űniversite ۆđrencilerinde yaşam kalitesini araştırdığı çalışmada, cinsiyet açısından kadınların lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Literatűrde çalışmamızla paralel olan bir çok araştırma bulunmakla birlikte farklı çalışmalarda vardır.

Çalıřmamızda salgın dűneminde egzersiz yapan bireylerin yapmayanlara gűre yařam kalitesinin daha yűksek olduđu tespit edilmiřtir. Literatűr incelendiđinde yapılan bir arařtırmada; fiziksel aktivitenin artması ile genel sađlıđın artması arasında gűclű bir iliřkinin olduđu belirtilmiřtir (Boutelle vd., 2000). ۆlkemizde yapılan bir diđer çalıřmada ise, egzersiz yapan kiřilerin yařam kalitesi dűzeyi yapmayanlardan daha yűksek olduđu saptanmıřtır (Ayhan 2017). Vuillemin ve ark. (2005) arařtırmasında ise, kısa sűreli yapılan egzersizin yařam kalitesi űzerindeki psikolojik etkisinin zayıf olduđunu saptamıřtır. Benzer sonuçlara sahip bir bařka çalıřmada yetersiz dűzeyde yapılan egzersizin sađlıđa olumlu etkisinin olmayacađını bildirmiřtir (Brown vd.2003)

Covid 19 sűresince arařtırmaya dahil olan dűzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin yař deđiřkenine gűre; dűzenli egzersiz yapan bireylerin ۆlek alt boyutlarında anlamlı farklılařma yoktur. Egzersiz yapmayan katılımcılarda, genel sađlık, sosyal iliřkiler, evre boyutlarında istatistiksel açıdan fark vardır. Yař arttıkaa genel sađlık durumunun dűstűđű, sosyal iliřkiler durumunun arttıđı ve evre boyutunun ise dűstűđű belirlenmiřtir.

Orta yaş grubunda yer alan bireylerin egzersiz seviyesi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, bu yaş grubundaki bireylerde yaşam kalitesi puan ortalamalarında



cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonucun orta yaş grubunda olan katılımcıların fiziksel güçlerinin benzer olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca aynı çalışmada fiziksel aktivite seviyesi artınca yaşam kalitesindeki seviyenin de yükseldiği tespit edilmiştir (Vatansever vd, 2015:71). Farklı bir çalışmada yaş değişkenine göre incelenen yaşam kalitesinde, 23-26 arası katılımcıların yaşam kalitesinin 31 yaş ve üzerinde olan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Güllü ve Çiftçi 2016).

Sonuç

Covid 19 salgını sürecinde egzersiz yapan bireylerin yapmayanlara göre yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Pandemi döneminde egzersiz yapan ve yapmayan bireyler cinsiyetler açısından karşılaştırıldığında erkek katılımcıların kadınlardan daha yüksek bir ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre; düzenli egzersiz yapan bireylerde yaşam kalitesi açısından anlamlı bir sonuç yok iken, egzersiz yapmayanlarda tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanmıştır. Yaş arttıkça genel sağlık ve çevre boyutunda azalma, sosyal ilişkiler boyutunda ise artış görülmüştür. Fiziksel aktivitenin gerek salgın döneminde gerekse normal dönemlerde yaşam kalitesini artırdığı görülmektedir. Özellikle pandemi dönemi gibi olağanüstü durumlarda fiziksel ve ruhsal sağlığı korumak, yaşam şartlarına ve hastalık durumuna karşı direnci artırmak adına fiziksel aktiviteyi yaşamın bir parçası haline getirilmek önerilmektedir.

Sorumlu Yazar

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ- Yunus Emre ÇİNGÖZ

Konya, TÜRKİYE

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Email: aygulcaglayan@hotmail.com yunuscingoz25@gmail.com



KAYNAKÇA

- Akdemir, N., Birol, L. (1998). Dinlenme uyku ve düzensizlikleri- yaşam kalitesi. Akdemir N. Editör, İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı El Kitabı. 1. Baskı, İstanbul, Vehbi Koç Vakfı Yayınları, 18-139.
- Ayhan C. (2017). Aktif Sporcuların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Burgaz Uskan, S., Bozkuş, T. (2019). Eğitimde Oyunun Yeri. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD), Aralık, 5(2), 123-131.
- Boutelle, K. N., Murray, D. M., Jeffery, R. W., Hennrikus, D. J., & Lando, H. A. (2000). Associations Between Exercise and Health Behaviors in A Community Sample of Working Adults. *Preventive Medicine*, 30(3), 217-224.
- Brown, D. W., Balluz, L. S., & Heath, G. W. (2003) Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Prev Med*, 37(5), 520–528.
- Covid-19 (Sars-Cov Enfeksiyonu) Rehberi. [cited 2020 May 5]. Available from: https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf.
- Dalaman, O., (2017). Investigating Female Pre-Service Preschool Teachers' Attitudes towards Sport. *Educational Research and Reviews*; 12 (24), 1242-1252
- Eser E., Fidaner H., Fidaner C., Yalçın Eser S., Elbi H., Göker E. (1999). WHOQOL -100 ve WHOQOL-Bref 'in Psikometrik Özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(ek2), 23-40
- Genç A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Uçok, K. (2011). Kadın Ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3).
- Güllü, S., Çiftçi, E.G. (2016). Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (3), 1012-1023.
- Huang C, Wang Y, Li X, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. 2020;395:497-506. doi:10.1016/S01406736(20)30183-5
- Kangal A. (2009). Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi ve Türk Üniversite Öğrencilerine Uyarlanması. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Karakaya, O. (2009). Türk Müziği Eğitimi Veren Devlet Konservatuvarlarında Koro Eğitimi ve Yönetimi. Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Peel, N.M., Bartlett, H.P., Marshall, A.L. (2007). Reliability and validity of WHOQOL-OLD. *Aust J on Ageing*, 26(4), 162–167.
- Salıcı O. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.



Testa, M.A., Simonson, D.C. (1996). Assesment of qualityof-life outcomes. N Engl J Med, 334:835-40.

Turkay, H., AYDIN, AD. (2017). Bir İnceleme: Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Spor Örgütlenmesi. Diyalektolog Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi 16, 179-189

Vatanserver, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G., & Çelik, A. (2015). Orta Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi. 2(2), 63-73.

Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, j.M., Hercberg S., Guillemin, F., & Briancon, S. (2005) Leisure Time Physical Activity and Health Related Quality of Life. Preventive Medicine, 41(12), 562– 569

Vural, Ö. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Gönülateş, S. (2019). The Investigation of the Relationship between University Students' Levels of Life Quality and Leisure Satisfaction. Universal Journal of Educational Research, 7(3), 739-745.