

Orta Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki Farkların Belirlenmesi

Ali ERKEK¹  Aylin Özge PEKEL²  Özden TAŞĞIN³  Ahmet UZUN⁴ 

Öz

Bu çalışmanın amacı, orta ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki farkların belirlenmesidir. Çalışmanın verileri uygun örnekleme modeli ile belirlenmiş 2021-2022 eğitim öğretim yılında lise düzeyinde öğrenim görmekte olan toplam 1040 orta ergenlik döneminde bulunan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi – Kısa Formu", yaşam kalite düzeyini belirlemek için ise "Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizinde, niceliksel verilerin ortalamalarında Oneway Anova, ikili grupların karşılaştırılmasında ise Independent t testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; çalışmaya katılan orta ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam kalitesinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı farklılık görüldüğü, bu farkında erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada orta ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam kaliteleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, orta ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam kaliteleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ancak cinsiyet ile arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu sonuçların ışığında, orta ergenlik döneminde yapılan sportif faaliyetlerin bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde pozitif etki yarattığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Orta Ergenlik, Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi

Determining the Differences Between Physical Activity Levels and Quality of Life of Individuals in Middle Adolescence

Abstract

The aim of this study is to determine the differences between physical activity levels and quality of life of individuals in middle adolescence. The data of the study was determined by the appropriate sampling model and was carried out on a total of 1040 middle-adolescent individuals studying at the high school level in the 2021-2022 academic year. The "International Physical Activity Questionnaire - Short Form" was used to determine the physical activity level of the individuals participating in the study, and the "Quality of Life Scale for Children" was used as the data collection tool to determine the quality of life. In the analysis of the data,

¹ Sorumlu Yazar: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya-Türkiye, alierkek17@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5656-357X>

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara-Türkiye, aylinozgesarac@gazi.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-7552-4106>

³ Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Nevşehir-Türkiye, e-posta: otaskin@nevsehir.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-9576-2865>

⁴ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Konya-Türkiye, e-posta: ahmetuzun@erbakan.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-3566-9823>

Atıf/Citation: Erkek, A., Pekel, A. A., Taşğın, Ö., Uzun, A. (2022) Orta Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki Farkların Belirlenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 83-92. DOI:10.32706/tusbid.1145097

*Geliş Tarihi:*18.07.2022

Kabul Tarihi: 19.12.2022

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi

Oneway Anova was used for the average of the quantitative data, and the Independent t test was used for the comparison of the paired groups. According to the research results; When the quality of life of the individuals in the middle adolescence who participated in the study was compared according to the gender variable, it was determined that there was a significant difference, and this difference was in favor of males. In the study, when the relationship between the quality of life of individuals in middle adolescence and their physical activity levels was examined, it was determined that there was a significant difference. As a result, it was found that there was no significant relationship between the life quality of individuals in middle adolescence and their age, but there was a significant difference between gender and gender. In the light of these results, it can be said that sportive activities in middle adolescence have a significant positive effect on the quality of life of the individual.

Keywords: Middle Adolescence, Physical Activity, Quality of Life

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, ergenlik dönemindeki bireylerin eğitimi, fiziksel gelişimi ve sağlıklı bir toplumun oluşması için hayati öneme sahiptir. Bu nedenle spora ilgi her geçen gün artmakta ve spora katılma yaş ortalaması her geçen gün düşmektedir (Uzun & Boyalı, 2020). Ergenlik; duygusal, biyolojik, fiziksel birçok gelişmenin, zihinsel ve sosyal olgunlaşmada değişimin yaşandığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (Aslan & Zihni, 2018). Ergenlik döneminde en belirgin değişiklik, fiziksel değişim ve gelişmelerdir. Ergenlerin davranışlarında önemli bir rol oynayan fiziksel gelişim, onların bedenlerinde yaptıkları değişikliklere de yansır (Karacabey, Ufuk, Öntürk, & Akyel, 2017). Son yıllarda özellikle erken ergenlik dönemi (Bernasco, Nelemans, van der Graaff, & Branje, 2021; Özçelikci, 2021; Van Reijmersdal ve diğerleri, 2020; Vannucci & McCauley Ohannessian, 2019), orta ergenlik dönemi (Erten, 2021; Gnams, 2021; Gomez-Baya, Rubio-Gonzalez, & Gaspar de Matos, 2019; Önen, 2022; S. B. Wang ve diğerleri, 2019) ve geç ergenlik dönemi (Oluwagbemigun ve diğerleri, 2019; Puukko, Hietajärvi, Maksniemi, Alho, & Salmela-Aro, 2020; Turan, 2021) üzerine yapılan çalışmaların arttığı ve beden eğitimi ve spor alanında önemli bir akademik gündem haline gelmeye başladığı görülmektedir.

Ergenlik, bireydeki hızlı ve kesintisiz gelişimin ve olgunlaşmanın var olduğu önemli bir süreç olarak nitelendirilmektedir. Bireyler ergenlik dönemi içerisinde psikolojik, biyolojik, sosyal ve zihinsel açıdan gelişip olgunlaşarak çocukluktan yetişkinliğe geçiş

yaparlar (Yavuzer, 2019). Ergenlik, erken ergenlik (11-14 yaş), orta ergenlik (14-17 yaş) ve geç ergenlik (17-21 yaş) olmak üzere üç döneme ayrılmaktadır (Uzun & Boyalı, 2020). Orta ergenlik döneminde boy uzaması yerini kilo almaya bırakır ve büyüme oranı dengeye girmeye başlar (Yücel, 2009). Bu nedenle düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve ergenlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için gereklidir. Fiziksel aktivitenin gençler için sosyal, davranışsal ve zihinsel faydaları vardır. Eğlenmek ve arkadaşlarla birlikte olmak, çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite ve spor yapmalarının ana nedenlerinden biridir (Edwards & Tsouros, 2006). Fiziksel aktivite, enerji harcamasını bazal seviyenin üzerine çıkaran bedensel hareket olarak tanımlanır (Ainsworth, Cahalin, Buman, & Ross, 2015). Bahçe işleri ile uğraşmak, egzersiz yapmak, yürüyüş veya bisiklete binmek gibi rutin yaşamdaki serbest zaman aktivitelerini içermektedir (Jansson, Hagströmer, & Anderssen, 2015). Bu düzenli fiziksel aktiviteleri yapmanın sağlığa olumlu etkileri düşünüldüğünde ergenler için önemi daha da artmaktadır (Kudaş, Ülkar, & Erdoğan, 2005). Erken yaşta fiziksel aktiviteyi alışkanlık haline getirmek çocukların aktif bir yaşam sürmeleri, sağlıklı büyümeleri ve daha kaliteli bir yaşam sürmeleri için gereklidir (Bayrakdar & Saygın, 2010).

Sağlıklı ve kaliteli yaşam arayışı, geçmişten günümüze kadar devam eden bir mücadeledir (A. Yıldırım & Eryılmaz, 2019). Yaşam kalitesi; Kişisel mutluluk, rekreasyon faaliyetleri, genel doyum, fiziksel sağlık ve iyilik hali gibi faktörlerle yakından ilişkilidir bununla birlikte fizyolojik sağlığın yanı sıra

psikolojik, sosyal ve ekonomik iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (Dinç, Güzel, & Özbey, 2018). Dinamik bir özelliğe sahip olan yaşam kalitesi kavramı; Sürekli gelişen ve değişen, kişiden kişiye farklı olabilen, sosyal, psikolojik, ekonomik ve kültürel özelliklerden etkilenebilen çok yönlü bir kavramdır (Yaran, Ağaoğlu, & Tural, 2017). Fiziksel aktivitenin mental ve fiziksel sağlığın yanında kariyer, akademik başarı ve yaşam kalitesi üzerine pozitif etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Brown & Summerbell, 2009; Jansen ve diğerleri, 2011). Bununla birlikte, düzenli fiziksel aktivitenin, fiziksel olarak ağrı eşiğini yükselttiği ve psikolojik olarak bireyin genel iyilik halini artırarak yüksek yaşam kalitesi sağladığı görülmektedir (Chemtob ve diğerleri, 2019; Marquez ve diğerleri, 2020). Özellikle erken ergenlikten orta ergenliğe geçişte ve orta ergenlik döneminde sportif faaliyetlerin bu dönemde azaldığı bilinmektedir. Bu dönemde azalan fiziksel aktivitelerin yaşam kalitesinin düşmesinde etkili olabileceği öngörülmektedir. Bu yüzden orta ergenlik döneminde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farkların ve ilişkilerin önemli bir bütünlük olduğu ve bunun orta ergenlik dönemi için önemli bir problem olduğu düşünülmektedir.

Literatürde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelendiği birçok çalışma mevcuttur (Abdurrahman, Şener, Karabacak, & Kağan, 2011; Özdemir ve diğerleri, 2017; Tekkanat, 2008; Tural, 2020; Vural, Serdar, & Güzel, 2010) ancak orta ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini araştıran çalışma sayısı oldukça sınırlıdır (Tavazar ve diğerleri, 2016; Uzun & Şahan, 2021). Orta öğretimde okuyan öğrencilerin yaş farklılıklarının yüksek olabileceği düşünüldüğünde ergenlik dönemi tanımlamalarının yaşa bağlı olarak çalışmalara önemli bir sınırlılık getirdiği görülmektedir. Eğitim sürecinde devlet politikalarının okul dönemlerini ve yaş gruplarını farklılaştırabileceği görülmektedir. Ancak yaşa bağlı fiziksel gelişimlerin hiçbir süreçte değişmeyeceği ve bu fiziksel gelişimin her dönemde sınırlılıklarının belli kriterlere bağlı kalacağı ergenlik dönemleriyle ilgili çalışmalarda belirtilmiştir. Bu çalışmada da orta ergenlik dönemindeki yaş sınırları içinde

kalan öğrencilerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Orta ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel ve sosyal gelişimlerin fiziksel aktiviteleri ve yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri olacağı bir gerçektir. Bu değişim ve gelişim sürecinin bireyler üzerindeki etkileri genel anlamda önem arz etmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı da, orta ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki farkların belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma amacına göre araştırma modeli; nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli esas alınarak ulaşılabılır evren içerisinde basit seçkisiz örneklem yöntemi ile veriler toplanmıştır (Özmen & Karamustafaoğlu, 2019).

Çalışma Grubu

10.05.2022 tarihli 09 karar numaralı Gazi Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu tarafından etik kurul onayı alınmıştır.

Çalışmanın verileri uygun örnekleme modeli ile belirlenmiş 2021-2022 eğitim öğretim yılında lise düzeyinde öğrenim görmekte olan 533 kız ve 507 erkek olmak üzere toplam 1040 orta ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin; 155'i 14 yaş, 272'si 15 yaş, 262'si 16 yaş ve 351'i 17 yaş orta ergenlik döneminde bulunan bireylerden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, "Kişisel Bilgi Formu", "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi – Kısa Formu" ve "Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”; katılımcıların cinsiyet, yaş, boy, kilo, spor yapma durumu gibi bilgileri edinmek için kullanılmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi – Kısa Formu (UFAA-KF)

Çalışmada bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilen Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA-KF) kullanılmıştır. Anket, bireyin son yedi gündeki fiziksel aktivite düzeyini ölçmektedir. Oturma, yürüme, orta düzey şiddetli aktiviteler ve yüksek şiddetli aktivelerde geçirilen zaman hakkında bilgi veren yedi sorudan oluşan formdur. Ankete göre tüm etkinliklerin değerlendirilmesinde her etkinliğin bir seferde en az 10 dakika yapılması kriter olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için her bir fiziksel aktivite çeşidi için dakika, gün ve metabolik eşdeğerlilik (MET) çarpılarak MET dakika/hafta skoru elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, 3 kategoride belirlenmektedir; İnaktif: <600 MET-dk/hf, Minimal Aktif: >600-3000 MET-dk/hf, Çok Aktif: >3000 MET-dk/hf şeklinde sınıflandırılmaktadır.

Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği - Ergen Formu (ÇİYKÖ)

Çalışmada bireylerin yaşam kalitesini belirlemek için Varni ve ark. (1999) tarafından geliştirilen Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Memik ve ark. (2007) tarafından yapılan Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇİYKÖ) 13-18 yaş grubu formları kullanılmıştır. ÇİYKÖ, dört alt bölümden oluşmaktadır. Bunlar fiziksel, duygusal, sosyal ve okul ile ilgili işlevselliğin sorgulandığı alt boyutlardır. Ölçeğin değerlendirmesinde, fiziksel sağlık toplam puanı (FSTP), duygusal işlevsellik puanı (DİP), sosyal işlevsellik puanı (SİP), okul işlevselliği puanı (OİP), psiko-sosyal sağlık toplam puanı (PSTP), ölçek toplam puanı (ÖTP) olarak kullanılmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri, Windows için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23.0 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Niceliksel verilerin ortalamalarının karşılaştırılmasında ikiden fazla olan gruplar için Oneway Anova (post-hoc Tukey HSD testi), ikili grupların karşılaştırılmasında ise Independent t testi kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa yöntemi ile hesaplanmıştır. Sonuçlar %95’lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Orta Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Cinsiyetleri ve ÇİYKÖ Puanları ile İlgili t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	p
ÖTP	Kız	533	677,53	,001*
	Erkek	507	551,18	
FSTP	Kız	533	208,11	,001*
	Erkek	507	164,49	
PSTP	Kız	533	469,41	,001*
	Erkek	507	386,68	

* $p < 0,05$; ÖTP: Ölçek toplam puanı, FSTP: Fiziksel sağlık toplam puanı, PSTP: Psikososyal sağlık toplam puanı.

Çalışmaya katılan orta ergenlik dönemindeki bireylerin 533'ü (%51,2) kız, 507'si (%48,8) erkeklerden oluşmuş, yaş ortalaması 15,7 (SD: 1,07) olarak bulunmuştur.

Orta ergenlik dönemindeki bireylerin cinsiyetleri ile ÇİYKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık olduğu görülmektedir ($p < 0,05$).

Tablo 2. Orta Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Yaşları ve ÇİYKÖ Puanları İle İlgili ANOVA Sonuçları

	Yaş	N	\bar{X}	p
ÖTP	14	155	669,19	,232
	15	272	600,82	
	16	262	597,32	
	17	351	618,01	
FSTP	14	155	203,22	,258
	15	272	181,98	
	16	262	176,81	
	17	351	190,88	
PSTP	14	155	465,96	,348
	15	272	418,84	
	16	262	420,51	
	17	351	427,13	

* $p < 0,05$; ÖTP: Ölçek toplam puanı, FSTP: Fiziksel sağlık toplam puanı, PSTP: Psikososyal sağlık toplam puanı.

Orta ergenlik dönemindeki bireylerin yaşları ile ÇİYKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ($p < 0,05$) görülmektedir (Tablo 2).

Orta ergenlik dönemindeki bireylerin ÇİYKÖ değerleri ile Yaşam Kaliteleri arasında ÖTP, FSTP ve PSTP skorları arasında istatistiksel

olarak anlamlılık olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Çalışmaya katılan orta ergenlik dönemindeki bireylerin % 24'ü çok aktif grupta, %52,3'ü minimal aktif grupta ve %23,7'si inaktif grupta yer almaktadır (Tablo 3).

Tablo 3. Orta Ergenlik Dönemindeki Bireylerin ÇİYKÖ Puanları ve MET Değerleri ile İlgili ANOVA Sonuçları

	MET D.	N	\bar{X}	Ss	F	p	Fark
ÖTP	İnaktif ^a	246	715,54	23,61	12,21 3	,001*	a>b
	Minimal aktif ^b	544	593,29	15,6			b>c
	Çok aktif ^c	250	567,20	23,5			
FSTP	İnaktif ^a	246	232,21	8,9	17,68 8	,001*	a>b
	Minimal aktif ^b	544	175,96	5,7			b>c
	Çok aktif ^c	250	165,90	9,1			
PSTP	İnaktif ^a	246	483,33	18,4	6,360	,002*	a>b
	Minimal aktif ^b	544	417,32	11,7			b>c
	Çok aktif ^c	250	401,00	17,6			

*p<0,05; ÖTP: Ölçek toplam puanı, FSTP: Fiziksel sağlık toplam puanı, PSTP: Psikososyal sağlık toplam puanı.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, orta ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya katılan bireylerin yaşam kalitesinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı farklılık görüldüğü, bu farkında erkekler lehine olduğu bulunmuştur (Tablo 1). Yıldırım ve Bayrak (2019) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisini incelemiş, yaşam kalitesinin cinsiyet değişkenine erkeklerin kızlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer olarak, Tekkanat (2008) öğretmenlik bölümü erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu bildirmiştir. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonuçlarının çoğu bulgularımızı desteklemektedir (Aldinç ve diğerleri, 2004; Arslantaş, Metintaş, Ünsal, & Kalyoncu, 2006; Cheung, Xie, & Huang, 2020). Erkek öğrencilerinin yaşam kalitesinin kız öğrencilere göre yüksek olmasının sebebinin ergenlik yaşlarındaki erkeklerin kızlara göre daha özgür hareket edebilmeleri

ve daha sosyal olmaları nedeniyle olduğu düşünülmektedir. Buna karşın yapılan bazı çalışmalarda yaşam kalitesinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Ancak, Enişte (2021), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi üzerine yaptığı çalışmada yaşam kalitesinin erkeklerin lehine yüksek olduğunu ancak anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde, yaşam kalitesinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını gösteren bazı çalışmalar mevcuttur (Altay, 2019; Koç, 2020). Genel literatürde çalışmamıza paralel sonuçlar olduğunu, bazı çalışmalardaki farklılığın ise anlamlı sonuçlar olmamasına rağmen erkekler lehine olduğunu göstermektedir. Çalışmaya katılan kişi sayısının önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesinin yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında ise yaşlar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 2). Tavazar ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada, çalışmamıza benzer olarak yaşam kalitesinin lise öğrenimi gören ergenlerde yaşlar arasında anlamlı

farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bunun nedeninin lise öğrenimi gören orta ergenlik dönemi bireylerin aynı şartlar altında yaşaması, aynı teknolojik imkanlara sahip olması ve aynı özgürlüklere sahip olması nedeniyle olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde orta ergenlik döneminde yaşam kalitesi ile yaş değişkenini karşılaştıran başka çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmada orta ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam kaliteleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (Tablo 3). Çalışma sonuçlarına göre, inaktif fiziksel aktivite düzeyinde bulunan öğrencilerinin yaşam kalite düzeylerinin düşük, çok aktif fiziksel aktivite düzeyinde bulunan öğrencilerin ise yaşam kalite düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, düzenli yapılan spor etkinliklerinin yaşam kalitesini arttığı görülmektedir. Pirinççi ve ark. (2020) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi üzerine ilişkisini araştırmış ve fiziksel aktivite düzeyinin artışı ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirtmiştir. Ölçücü ve ark. (2015) da benzer olarak fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Pedišić ve ark. (2014) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kaliteleri arasında pozitif yönlü anlamlı farklılık olduğunu, Özüdoğru (2013) üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılık olduğunu saptamıştır. Literatürde çalışmamızı destekler nitelikte daha birçok araştırma mevcuttur (Blacklock, Rhodes, & Brown, 2007; Blair, 2003; Elavsky ve diğerleri, 2005; Shibata, Oka, Nakamura, & Muraoka, 2007). Ancak, fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişki bulunmayan çalışmalar da mevcuttur. Albayrak (2016) ve Kıvrak (2021) üniversite öğrencilerinin, Uyanık (2016) ofis çalışanlarının, Kürklü (2014) sağlık çalışanlarının ve Vural ve ark. (2010) da masa başı çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Orta ergenlik döneminde sportif ve fiziksel aktivitelerin bireylerin fiziksel aktivite

düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığı farklı grupların olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Sonuç olarak, orta ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam kaliteleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ancak cinsiyet ile arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Orta ergenlik dönemi bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kaliteleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Sportif faaliyetlere katılan ve fiziksel aktivite yapan orta ergenlik dönemindeki bireylerin inaktif bireylere göre daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların ışığında, orta ergenlik döneminde yapılan sportif faaliyetlerin bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde pozitif etki yarattığı söylenebilir.

Yazarların Makaleye Katkı Beyanı

Fikir/Kavram: Ali Erkek; Makale Tasarımı: Ali Erkek, Ahmet Uzun; Danışmanlık: Ahmet Uzun; Veri Toplama ve İşleme: Ali Erkek, Aylin Özge Pekel; Analiz/Yorum: Özden Taşgın, Ahmet Uzun; Literatür taraması: Ali Erkek, Aylin Özge Pekel; Makale Yazımı: Ali Erkek; Eleştirel İnceleme: Ahmet Uzun, Özden Taşgın; Kaynak/Malzeme: Ali Erkek; Makale Gönderimi Sorumlu Yazar: Ali Erkek

Çıkar Çatışması

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. 10.05.2022 tarihli 09 karar numaralı Gazi Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu tarafından etik kurul onayı alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

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.
- Ainsworth, B., Cahalin, L., Buman, M., & Ross, R. (2015). The current state of physical activity assessment tools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 387-395.
- Albayrak, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Amasya Üniversitesi, Amasya.
- Aldinç, H., Aytar, B., Demetçi, E., Seçen, E., Şahin, A., & Yılmaz, H. (2004). Ankara ilinden seçilen birinci basamak sağlık kuruluşlarına başvuran 18 yaş ve üzeri kişilerin medikososyal özelliklerine göre yaşam kalitelerinin karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD*, s37.
- Altay, O. (2019). *Rekreatif amaçlı dans faaliyetlerine katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Arslantaş, D., Metintaş, S., Ünsal, A., & Kalyoncu, C. (2006). Eskişehir Mahmudiye ilçesi yaşlılarında yaşam kalitesi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 28(2), 81-89.
- Aslan, H., & Zihni, K. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden İmajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.
- Bayrakdar, A., & Saygın, Ö. (2010). 7-11 yaş arası kız çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kompozisyonlarının incelenmesi, 11. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 10-12.
- Bernasco, E. L., Nelemans, S. A., van der Graaff, J., & Branje, S. (2021). Friend support and internalizing symptoms in early adolescence during COVID-19. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 692-702.
- Blacklock, R. E., Rhodes, R. E., & Brown, S. G. (2007). Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(2), 138-152.
- Blair, S. N. (2003). Physical activity, epidemiology, public health, and the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 35(9).
- Brown, T., & Summerbell, C. (2009). Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obesity reviews*, 10(1), 110-141.
- Chemtob, K., Rocchi, M., Arbour-Nicotopoulos, K., Kairy, D., Fillion, B., & Sweet, S. (2019). Using tele-health to enhance motivation, leisure time physical activity, and quality of life in adults with spinal cord injury: A self-determination theory-based pilot randomized control trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 243-252.
- Cheung, S., Xie, X., & Huang, C.-c. (2020). Mind over matter: mindfulness, income, resilience, and life quality of vocational high school students in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5701.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., . . . Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8), 1381-1395. doi:10.1249/01.mss.0000078924.61453.f b
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreatyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2006). *Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: Yerel Yönetimlerin Rolü*. Türkiye: Dünya Sağlık Örgütü.
- Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Marquez, D. X., Hu, L., . . . Diener, E. (2005). Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: efficacy, esteem, and affective influences. *Annals of behavioral medicine*, 30(2), 138-145.
- Enişte, E. (2021). *Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel*

- aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.
- Erkek, A., Uzun, A., & Emre, M. (2021). Orta ergenlik dönemindeki futbolcularda yaşın sürat performansına etkisi. *Sportive*, 4(1), 57-68.
- Erten, R. (2021). Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin farklı değişkenler açısından beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(2), 107-116.
- Gnamb, T. (2021). The development of gender differences in information and communication technology (ICT) literacy in middle adolescence. *Computers in Human Behavior*, 114, 106533.
- Gomez-Baya, D., Rubio-Gonzalez, A., & Gaspar de Matos, M. (2019). Online communication, peer relationships and school victimisation: a one-year longitudinal study during middle adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(2), 199-211.
- Jansen, A., Nederkoorn, C., Roefs, A., Bongers, P., Teugels, T., & Havermans, R. (2011). The proof of the pudding is in the eating: Is the DEBQ-external eating scale a valid measure of external eating? *International Journal of Eating Disorders*, 44(2), 164-168.
- Jansson, E., Hagströmer, M., & Anderssen, S. A. (2015). Fysisk aktivitet-nya vägar och val i rekommendationerna för vuxna. *Lakartidningen*, 112.
- Karacabey, K., Ufuk, A., Öntürk, Y., & Akyel, Y. (2017). Ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: Sporcu eğitim merkezleri örneği. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 7(2/1), 111-121.
- Kıvrak, A. O. (2021). Examination of physical activity and quality of life of university students in the COVID-19 pandemic period. *Progress in Nutrition*, 23(2), 1-7.
- Koç, M. (2020). *Spor yapan ve yapmayan İşitme engelli bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Kudaş, S., Ülkar, B., & Erdoğan, A. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 19-29.
- Kürklü, S. (2014). Bir eğitim ve araştırma hastanesinde görev yapan sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine olası etkilerinin incelenmesi. *Türk Hava Kurumu Üniv., Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., . . . Petruzzello, S. J. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational behavioral medicine*, 10(5), 1098-1109.
- Memik, N. Ç., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Üneri, Ö. Ş., & Karakaya, I. (2007). Çocuklar için yaşam kalitesi ölçeğinin 13-18 yaş ergen formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 353-363.
- Oluwagbemigun, K., Buyken, A. E., Alexy, U., Schmid, M., Herder, C., & Nöthlings, U. (2019). Developmental trajectories of body mass index from childhood into late adolescence and subsequent late adulthood cardiometabolic risk markers. *Cardiovascular Diabetology*, 18(1), 1-14.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.
- Önen, M. (2022). Orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin sportif rekreasyon aktivitelerine İlişkin sağlık İnançlarının İncelenmesi. *Sportive*, 5(1), 10-21.
- Özçelikci, E. (2021). Erken ergenlik döneminde öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine katılmada öğretmenlerden beklentileri ile okul dirençlerinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(2), 77-87.
- Özdemir, Ö. Ç., Sürmeli, M., Özel, A., Yavuz, İ. E., Topçuoğlu, A., & Ankaralı, H. (2017). Gebelerde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 22(2), 95-102.
- Özmen, H., & Karamustafaoğlu, O. (2019). Eğitimde araştırma yöntemleri. *Ankara: Pegem Akademi*.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Burdur.

- Pedišić, Ž., Rakovac, M., Titze, S., Jurakić, D., & Oja, P. (2014). Domain-specific physical activity and health-related quality of life in university students. *European journal of sport science, 14*(5), 492-499.
- Pirinççi, C. Ş., Cihan, E., & Yıldırım, N. Ü. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla olan ilişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1*(1), 15-23.
- Puukko, K., Hietajärvi, L., Maksniemi, E., Alho, K., & Salmela-Aro, K. (2020). Social media use and depressive symptoms—A longitudinal study from early to late adolescence. *International journal of environmental research and public health, 17*(16), 5921.
- Shibata, A., Oka, K., Nakamura, Y., & Muraoka, I. (2007). Recommended level of physical activity and health-related quality of life among Japanese adults. *Health and quality of life outcomes, 5*(1), 1-8.
- Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Zerengök, D., Güzel, P., & Özbey, S. (2016). Lise eğitimi alan genç erişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıklarının incelenmesi (Manisa ili örneği). *International Journal of Sport Culture and Science, 2*(Special Issue 1), 496-510.
- Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Denizli.
- Tural, E. (2020). Covid-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi, 13*(COVID-19 Özel Sayı), 10-18.
- Turan, S. (2021). Geç ergenlik dönemi: Ahlaki uzaklaşma. *Sportive, 4*(2), 1-11.
- Uyanık, G. E. (2016). Ofis çalışanlarında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Uzun, A., & Boyalı, E. (2020). *Ergenlik Dönemleri ve Spor*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Uzun, A., & Şahan, A. (2021). Orta ergenlik dönemindeki futbolcularda yaşın, aktif ve pasif sıçramaya etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16*(1), 36-45.
- Van Reijmersdal, E. A., Rozendaal, E., Hudders, L., Vanwesenbeeck, I., Cauberghe, V., & Van Berlo, Z. M. (2020). Effects of disclosing influencer marketing in videos: An eye tracking study among children in early adolescence. *Journal of Interactive Marketing, 49*(1), 94-106.
- Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal of youth and adolescence, 48*(8), 1469-1493.
- Varni, J. W., Seid, M., & Rode, C. A. (1999). The PedsQL: measurement model for the pediatric quality of life inventory. *Med Care, 37*(2), 126-139.
- Vural, Ö., Serdar, E., & Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportive Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 8*(2), 69-75.
- Wang, S. B., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2019). Fifteen-year prevalence, trajectories, and predictors of body dissatisfaction from adolescence to middle adulthood. *Clinical Psychological Science, 7*(6), 1403-1415.
- Yaran, M., Ağaoğlu, S. A., & Tural, E. (2017). Spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 5*(2), 73-78.
- Yavuzer, H. (2019). Çocuk psikolojisi (43. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, A., & Eryılmaz, M. A. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal, 44*(2), 325-333.
- Yıldırım, M., & Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34*(1), 123-144.
- Yücel, N. (2009). Ergenlerin akran ilişkileri ve yalnızlık düzeylerinde evde internet kullanımının etkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.