

SEDANter ERGENLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE ve UYKUNUN YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİ

Şinasi ÖZSAYDI¹, Halil GÜNGÖR²

Öz

Bu çalışmanın amacı ergenlerin hareketsiz bir yaşam sürmesinden kaynaklı oluşan sedanter olan ergenlerde fiziksel aktivite ve uykunun yaşam kalitelerine etkisini incelemektir. Gün geçtikçe artan hareketsiz yaşam ve ev dışı aktivitelere daha az katılan ergen bireylerin, sedanter yaşamı alışkanlık haline getirdiği görülmektedir. Hareketsiz yaşam alışkanlığı hem uyku hem de yaşam kalitesi bakımından sağlık sorunu olarak günümüzdeki yerini aldığı ön görülmektedir. Fiziksel aktivite ve uyku; ergen bireylerin, kendini anlatma, kendine güvenme ve centilmenlik ruhunu arttırdığı, başarı ve sosyal iletişim becerilerini geliştirdiği, zihin yorgunluğu ve gerginliği azalttığı ve yaşam kalitelerini artırmaya yardımcı olduğu düşünülmektedir. Ergenlik döneminde kazanılan fiziksel aktivite ve kaliteli uyku alışkanlıklarının ilerleyen yaşlarda sağlık ve yaşam kalitesi üzerinde yaratacağı faydalar dikkate alınarak, sedanter olarak devam edilen yaşam süresini azaltmaya yönelik sağlık, spor ve sosyal politikaların geliştirilmesine ve multidisipliner müdahale çalışmalarına ciddi düzeyde ihtiyaç olduğu ve sedanter bireyleri spor yapmaya teşvik ederek hem uykularına hem de yaşam kalitelerine olumlu yönde katkılarının olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sedanter, Fiziksel Aktivite, Uyku, Yaşam Kalitesi.

¹ Sorumlu Yazar: Doktora Öğrencisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Konya, Türkiye, sinasiozsaydi@hotmail.com, Orcid: 0000-0003-0291-8248

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Konya, Türkiye, halilgungor88@gmail.com, Orcid: 0000-0002-8133-7777

Makale gönderim tarihi: 16.12.2022

Makale kabul tarihi: 12.09.2023

Künye Bilgisi: Özsaydı, Ş., Güngör, H. (2023). Sedanter Ergenlerde Fiziksel Aktivite ve Uykunun Yaşam Kalitelerine Etkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi*. 4(Kongre Özel), 126 – 137.

Physical Activity In Sedentary Adolescents And Effect Of Sleep On Quality Of Life

Abstract

The aim of this study is to examine the effect of physical activity and sleep on the quality of life of adolescents who are sedentary due to the sedentary life of adolescents.

It is seen that adolescents who participate less in sedentary life and out-of-home activities, which are increasing day by day, make sedentary life a habit. It is foreseen that sedentary life habit has taken its place as a health problem in terms of both sleep and quality of life. Physical activity and sleep are thought to increase adolescents' self-expression, self-confidence and gentlemanly spirit, improve their success and social communication skills, reduce mental fatigue and tension and help improve their quality of life. Considering the benefits of physical activity and quality sleep habits acquired during adolescence on health and quality of life in later ages, it is thought that there is a serious need for the development of health and social policies and multidisciplinary intervention studies to reduce the duration of sedentary life and that encouraging sedentary individuals to do sports will contribute positively to both their sleep and quality of life.

Keywords: Sedentary, Physical Activity, Sleep, Quality of Life

GİRİŞ

Durağan, hareketsiz yaşam anlamına gelen kavram, haftanın belirli günleri belirli seviyede fiziksel aktivitenin altında yaşayan kişilere ‘sedanter birey’ denilmektedir (Keskin ve vd., 2017). Sedanter olan bireylerde özellikle ergenlerde fiziksel olarak uygun duruma gelmesinde, bilişsel gelişimlerinde destekleyici zorunlu ihtiyaçlardan biri fiziksel aktivite ve uykudur (Giryan, 2017).

Fiziksel aktivite; bireylerin kondisyon durumlarını ve kilo kontrollerinin sağlanmasına olanak tanıyan, kalp ve damar sistemiyle alakalı rahatsızlık risklerinin minimum düzeye inmesine yardımcı olmaktadır (Genç vd., 2011). Uyku ise, temel fizyolojik (su ve yiyecek) bir gereksinimdir. Uyku metabolik olayların düzenlenmesinde, emisyonel düzenlemelerde, fiziksel performansta, hafıza ve öğrenmede önemli bir rol oynamaktadır (Güneş, 2018, Karakaş vd., 2017).

İnsanların yaşam şekillerini etkileyen fiziksel aktivite ve uyu kavramları (Engin, 1999) aynı zamanda bireylerin yaşam kalitelerini doğrudan etkilemektedir. Yaşam kalitesi kavramı ise; kişilerin içinde buldukları kültürel değerlerin hayatlarına yönelik algı biçimi olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bu kavram bireyin geleceğe yönelik düşüncelerini, ilgi ve yaşam standartlarını, sosyal iletişimini, fiziki ve cinsel sağlığını etkilediği düşünülmektedir (Ekim ve Ocakçı, 2012). “Çalışmayı, üretmeyi ve sağlıklı olmayı” gerekli kılmaya ise yaşam kalitesinin daha kaliteli olarak ifade edilmektedir. Bütün bu kavram açıklamaları insanların günlük yaşamındaki hareketliliğin ve uykunun oldukça önemli olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Vural, 2010).

Ergenler yaşamları süresince fiziksel hareketlilik ve uyku sorunları yaşamaktadır. Buldukları dönem gereği gelişme sürecine adapte olma durumunun oluşturduğu olumsuz sonuçlar bütün gelişimlerini etkilemekte olup özellikle hareketsizlik, akademik başarıda düşüklük, kendini soyutlama, uykusuzluk gibi yaşam kalitelerini olumsuz etkilemektedir (Pişken, 2018). Bu nedenle, ruhsal ve bedensel problemlere engel olabilmek, vücut sağlığının temel taşı pozisyonundaki fizyolojik potansiyeli daha ileriye taşıyabilmek, bedensel olarak uygun olma ve sağlıklı olabilmeyi (fiziksel, biyolojik ve sosyal) uzun süre korumak için fiziksel aktiviteye ve uykuya önem verilmelidir. Özellikle sedanter düzeyde olan ergenlerde fiziksel sağlık için olumlu netice kazabilmeyi hedeflediği için fiziksel aktiviteyi sürdürmeleri

gerekmektedir (Ziesenitz, 2012). Bu çalışmanın amacı; sedanter ergenlerde fiziksel aktivitenin uyku ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini belirlemektir.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sedanter Nedir?

Yerleşik, sabit ve hareketsiz anlamına gelen bu kavram, bireylerin hareketsiz ve bir makina gibi tek düze yaşam biçimidir (Açıkada ve Ergen, 1990). Hareketli yaşam şekline uzak olarak hayata devam etmek olarak ifade edilmektedir. İnsan sağlığını ciddi tehlikelerle karşı karşıya bırakan ve bunun yanında önemli sağlık sorunlarına yol açan hareketsiz yaşam günümüzün en önemli sorunlarından biri olarak karşılaşılmaktadır. Bu sebeple hareketsiz yaşam yaşlı veya genç birey ayırt etmeksizin önümüzdeki süreçte endişe yaratmasının neden olduğu bilinmektedir (Akdur vd., 2007).

İnsanları birden çok hastalığa iten hareketsiz yaşam, bireylerin hayatını olumsuz etkilemekte ve tembelleştirmektedir. Hareket edebilme azlığı ve sabit durmada aşırılık bununla birlikte oturma alışkanlığı obezite rahatsızlığının oldukça önemli faktörlerindedir. Bu rahatsızlığın meydana gelmesinde en büyük olgu hareketsiz yaşam olduğu düşünülmektedir ve aşırı derece de dikkat edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Karaküçük, 2016).

İnsan; yaratılış sebebinden ötürü sürekli hareket halinde bir varlık olan insan, doğa da bulunan farklı varlıklarda da bulunan özellik olan doğa olaylarıyla savaşılabilmek özelliğine sahiptir. Bu nedenle zorluklar karşısında kendisini koruyabilme ve gereksinimlerini kendisinin karşılayabilme gibi özelliklere sahip olması gerekmektedir. Günümüzde bireyler hala hareket halinde ve faaliyet içinde bulunmaktadırlar. Bunlar içinde fizyolojik özelliklerini ve kas gücünü kullanması gerektiğini bilmektedir. Bu yüzden yaşamları boyunca daha fazla hareket etmiş ve iş yapmışlardır (Karaküçük, 2016).

1.2. Fiziksel Aktivite Tanımı

Dünya Sağlık Örgütü (WHO); enerji harcanmasıyla oluşan bir veya birden fazla bedensel hareket ile fiziksel aktivite kavramını ifade ederken; bu enerjinin iskelet kasları tarafından üretilen; eğlence amacıyla yapılan çalışmalar, yolculuk yapma, çalışıyor olma, oyun oynama ve ev işleri yapma gibi hareketler olduğunu belirtmektedir (WHO, 2017). Kasal dayanıklılık, kas gücü, kardiyovasküler dayanıklılık, vücut kompozisyonu ve esneklik, çeviklik, denge,

koordinasyon, hız, güç ve reaksiyon süresi gibi hem sağlık hem de beceri ile ilgili bileşenleri içermektedir (Caspersen vd., 1985).

Enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi, fiziksel aktivite olarak ifade edilmektedir. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri yaşam biçimleri ile yakından ilişkilidir. Günlük çalışma koşulları, ulaşım biçimi, kullanılan araç ve gereçler, boş zamanları değerlendirme biçimi, yaşanan coğrafi bölge, iklim ve hava koşulları gibi faktörler fiziksel aktivite düzeyini oldukça etkilemektedir (Tunç ve İşler, 2007).

1.3. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivitenin kişinin sağlığı ile doğrudan bağlantısı vardır. Düzenli fiziksel aktivite hayat kalitesini, fiziksel ve ruhsal hastalıklara yakalanma ya da iyileşmesini etkiler (Zorba, 2006).

Günümüzde teknoloji ve kentleşmenin insanlar üzerinde meydana getirdiği gerilimi önlemek ve stresi azaltmak için boş zamanların fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesi önemlidir (Tekin vd., 2004). Hızla gelişen kentlerle birlikte insanın doğadan uzaklaşması, kentsel yaşam stresi ve gelişen teknolojinin yaşamı kolaylaştırarak git gide daha hareketsiz bir hale getirmesi, insanları fiziksel aktivite veya eğlence amaçlı rekreasyon alanlarına yönlendirmiştir (Gümüş vd., 2017). Çünkü aktif yaşam, bireylerin fiziksel ve mental sağlığını iyileştirirken ayrıca sosyal bağlılık ve toplumun refahına önemli katkılar sağladığı ifade edilmektedir.

Araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktivitenin düzenli yapılması, bireylerin aerobik kapasitelerinin gelişmesinde, kas kuvvetlerinin artmasında, vücut dengelerinde, koordinasyon ve metabolik fonksiyonlarını büyük ölçüde gelişiminde etkili olduğu, kan yağı ve insülin seviyelerinde ve ayrıca bağışıklık sistemlerinde olumlu iyileşmelerin olduğu belirtilmektedir (Task Force on Community Preventive Services 2002). Ayrıca düzenli fiziksel aktivite yapmanın depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi psikiyatrik hastalıkların semptomları üzerine olumlu etkisi vardır (Biddle ve Asare, 2011).

1.4. Uyku Nedir?

Organizmanın çevresiyle iletişiminin, farklı şiddette uyanlarla geri döndürülebilir bir şekilde, geçici olarak, kısmi ve periyodik olarak kaybolması durumu olarak ifade edilmektedir (Uğurlu vd., 2018). Genel görüş olarak uyku; “organizmanın çevre ile olan iletişiminin değişik şiddette uyanlarla geri döndürülebilir biçimde geçici, kısmi ve aşamalı olarak kaybolması” olarak belirtilmektedir (Akt: Kırkkeseli, 2019). Aşamaları belirtilen bu durum, sirkadiyen bir ritim biçiminde, haftanın belirli günlerinde ve saatlerinde yaşanılacak olan; temas, ağrı, ses,

ışık, korku ve sevinç gibi çeşitli uyaranlara yanıt veren bilinçsizlik hali olarak belirtilmektedir. İnsanların büyümesi, gelişim göstermesi ve öğrenme aktivitesi üzerinde önemli ölçüde olumlu etkisinin olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle bireylerin diğer günlere daha sağlıklı ve huzurlu hazırlıklar yapabilmeleri için organizmanın dinlenmesinin sağlanmasıyla vücudun yenileme yapabileceği düşünülmektedir (Savaş, 2009).

1.5. Uykunun Önemi

İnsanlar için önemli fizyolojik bir gereksinim olan uyku, bireyin yaşamında sağlık açısından büyük bir öneme sahiptir. Uykunun, bireylerin hayatlarını daha sağlıklı bir biçimde sürdürmeleri için en önde gelen gereksinim olduğu bilinmektedir. Ayrıca bireyler için gerekli olan fiziki, psikolojik, toplumsal ve manevi ihtiyaçlarının dengeli ve yeterli bir biçimde karşılanması, insanların hayatlarını sürdürmelerinin sağlıklı olacağı düşünülmektedir (Vyazovskiy vd., 2008; Mathews, 2008).

Çocuklarda uyku; biliş ve hafızanın güçlendirilmesi, davranış düzenlenmesi ve sağlığın sürekliliği açısından önemlilik teşkil etmektedir (Hoffman, 2008). Çocuklarda ve ergenlerde; uykunun verimli olması, çocuğun gelişiminde, okuldaki öğrenim durumunda, davranışlarının düzenlenmesinde ve psikolojik durumunun iyi olmasında oldukça önemli etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. (Mackiewicz vd., 2008). Uyku sorunu, yaşayan çocuklarda; stres ve duygusal sorunlara, fizyolojik sorunlara; sürekli yorgun hissetmelerine, bel ve sırt ağrıları yaşamalarına neden olabilmektedir (Akandere vd., 2009).

1.6. Yaşam Kalitesi Tanımı

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2020) yaşam kalitesi kavramını; bireyin beklentileri, endişeleri, kendi amaçları ve kişisel yaşamlarının içinde hayatını sürdürdüğü kültürel yapı ve değerler sistemlerinin öznel algısı olduğunu belirtmektedir. Bireyin hayatının farklı alanların ve bunların sağlık durumu üzerindeki etkisini dikkate alınarak yapılan değerlendirmelerden kaynaklanan refah seviyesi olarak sağlıkla ilgili yaşam kalitesini belirtmekte ve bu kavramın öznel olduğunu boyutsal olarak çok boyutlu ve zaman zaman değişken olduğunu ifade etmektedir (Nobari vd., 2021; Bakas vd., 2012).

Sağlık, eğitim-öğretim faaliyetlerinden yararlanma, beslenme ve koruma faaliyetleri, temiz ve düzenli bir çevre, gündelik hayata katılım sağlama, cinsiyet eşitliği ve saygın olabilme yaşam kalitesi kavramının bazı bileşenleri olarak ifade edilmektedir. Arechavala ve arkadaşları (2015) yaşam kalitesi kavramı ile ilgili yaptıkları çalışmalarında; fiziki çevre, gelir, hanede ki

bireyler, iş, eğitim ve mutluluk kavramlarının yaşam kalitesi üzerinde etkili rol oynadıklarını ifade etmektedirler.

1.7. Sedanter Bireylerde Fiziksel Aktivite Ve Uykunun Yaşam Kalitelerine Etkisi

Gün geçtikçe artmakta olan sağlık sorunlarına “obezite, kas-iskelet ve kalp-damar rahatsızlıkları, psiko-sosyal bozukluklar” a sebep olan hareketsiz yaşam ve fiziksel aktivite azlığının yaşam kalitesine de etki ettiği bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapmak; bireylerin; mental ve fiziki açıdan iyi seviyede olmasını, haftanın belirli günlerinde yapılan faaliyetlerini sürdürebilmesini ve gerekli durumlarda ekstra güç sarf edebilmesini sağlamada önemli rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite yapmak; insanları koruyucu, onarıcı ve tedavi edici özelliklerine sahiptir ve çok fazla öneme sahiptir (Zorba, 2007). Bu alanda yapılan çalışmalarda özellikle, insanların iş haricinde kalan zamanlarında sık olarak fiziksel aktivite yapmaları sağlıkları ile ilgili bireylerin yaşam kalitelerinde oldukça iyi seviyelerde iyileşmeler görüldüğünü belirtmektedir (Brown vd., 2003, Bize vd., 2007).

Araştırmacılar egzersizli düzenli olarak yapmayan bireyler için, bir gün ara vererek en az otuz dakika tempolu yürüyüş yapmalarının faydalı olacağını belirtmektedirler. Nedeni ise; spor veya egzersizli düzenli olarak yapan bireylerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu ve organizmanın kendisini daha iyi hissettiğini ifade etmektedirler. Ayrıca spor yapmanın yaşamları boyunca devamlılık göstermesi gerektiğini ve sporu hayat felsefesi yapmalarının önemli olduğunu belirtmektedir (De Moor vd., 2006, Salmon, 2000). Düzenli fiziksel aktivitenin uyku kalitesinin artmasına da önemli ölçüde etkisinin olduğunu ifade etmektedir (Artal vd., 1998). Açık hava sporu yapan bireylerin uyku kalitelerinin daha iyi olduğu ve vücut kitle indeksi azaldıkça uyku kalitelerinin de artmakta olduğunu ifade etmektedir (Kırkkesele, 2019).

Yaşam kalitesinin bileşenlerinden birisi de iyi bir uykudur. Yapılan çeşitli araştırmalar incelendiğinde; tüm gece yedi veya sekiz saat uyuyan bir bireyin uykuda daha kısa zaman kalan diğer bireylere göre ya da daha uzun zaman uykuda vakit geçiren bireylere göre uykunun ve yaşam süresinin kaliteli olduğunu görmüşlerdir (Farquhar, 1995). Uykunun kalitesiz olması birçok sağlık sorunları ile karşılaşmasına neden olurken yaşam kalitesinin de etkilenmesine neden olduğu düşünülmektedir (Folley vd., 1995).

Birbirlerini çift yönlü olarak etkileyen yaşam kalitesi ve uyku kavramlarına örnek verilecek olunursa; uykularında sürekli problemlerle karşılaşan bireyin yaşam doyumu süreci de

etkilenmekte ve yaşam kalitesi de düşmektedir. Bu nedenle birey, yaşamından keyif almamaya başlar ve yaşam doyumunu da doğrudan etkilenir. Benzer bir biçimde düşük yaşam kalitesine sahip kişilerde, çeşitli fiziki ve mental aksaklıklar ortaya çıkabilir ve bu durum bireyin uyku düzeninde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Uykunun insanoğlu üzerinde çok geniş etkileri olduğu bilinmekle birlikte, normal uyku düzeni ile uyku düzeni bozuk bireyler karşılaştırıldığında çok uzun ve kısa uyku düzenine sahip bireylerin mental ve fiziki problemlerle karşı karşıya kaldığı ortaya çıkmıştır. Bu durumun düzensiz uyku biçimine sahip bireylerin yaşam kalitelerini de direkt olarak etkilediği görülmektedir (Gilbert ve Weaver, 1995, Akt: Aydın, 2020).

2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenlik döneminde bireylerin kazanmış olduğu fiziksel aktivite ve kaliteli uyku alışkanlıklarının ilerleyen yaşlarında sağlıkları üzerinde yaratacağı faydaları dikkate alınarak, hareketsiz yaşam (sedanter) süresini azaltmaya yönelik sosyal ve sağlık politikalarının iyileştirilmesine ve multidisipliner müdahale çalışmalarına ciddi düzeyde ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Ergen bireylerin fiziksel açıdan aktif olmalarının, sedanter davranışlarının azalmasının sağlayacağı faydalar hem fiziksel aktivite yönünden hem de uyku kalitesini arttırmaya yönelik uygulamaların; arkadaş grupları, sosyal medya ve aileleri ile iş birliği kurularak aktarılması da önemli bir araç olarak önerilebilmektedir.

Sonuç olarak; hareketsiz bir yaşam sonucu uykunun eksik olması ve yaşam kalitelerinden zevk alınamaması, fiziksel aktivite düzeylerindeki artışlarla birlikte ergen bireylerin yaşama sevinçlerini ve umutlarını yeniden bulmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Destekleyen Kuruluş

Çalışmayı maddi olarak destekleyen kişi/kuruluş yoktur.

Çıkar Çatışması

Yazarların herhangi bir çıkar dayalı çatışması yoktur.

KAYNAKÇA

Açıkkada, C., Ergen, E., (1990). Bilim ve Spor, Ankara.

- Akandere, M., Acar, M., Baştuğ, G., (2009).” Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi”. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi; 22(1): 23-32.
- Akdur, H., Sozen, A.B., Yigit, Z., Balota, N., Guven, O., (2007). The Effect of Walking and Step Aerobic Exercise on Physical Fitness Parameters in Obese Women. J Ist Faculty Med, 70(3), 64-67.
- Arechavala, N.S., Espina, P.Z., Trapero, B.P., (2015). The economic crisis and its effects on the quality of life in the European Union. Social Indicators Research, 120 (2), 323-343.
- Artal, M., Sherman, C., (1998). Exercise Against Depression. The Physician and Sports Medicine; s.26(10): 57-61.
- Aydın, F., (2020). Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesi, Yaşam Kalitesi ve Akademik Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bakas, T., McLennon, S.M., Carpenter, J.S., Buelow, J.M., Otte, J.L., Hanna, K.M., Ellett, M.L., Hadler, K.A., Welch, J.L., (2012). Systematic review of health-related quality of life models. Health Qual. Life Outcomes, 10, 1–12.
- Biddle, S.J.H., Asare, M., (2011). Çocuklarda Ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite Ve Zihinsel Sağlık: İncelemelerin Gözden Geçirilmesi. Br J Sports Med. S.45: 886–895
- Bize, R., Johnson, J., Plotnikoff, R.C., (2007). Physical Activity Level and Health-Related Quality of Life in the General Adult Population: A Systematic Review. Preventive Medicine. S.45: 401-415.
- Brown, D.W., Balluz, L.S., Heath, G.W., Moriarty, D.G., Ford, E.S., Giles, W.H., (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, Preventive Medicine. S.37.520-528.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M., (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep, 100, 126-131.
- De Moor, M.H.M., Beem, A.L., Stubbe, J.H., Boomsma, D.I., De Geus, E.J.C., (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population based study. Preventive Medicine. S.42.273-279.
- Ekim, A., Ocakçı, A.F., (2012). 8-12 yaş arası işitme engelli çocuklarda yaşam kalitesi. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, 11: 17-23.
- Engin, E., (1999). Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Yoğun Bakım Hemşirelerinin Uyku Düzen Özellikleri ile İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. EÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

- Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*; 12: 145-150.
- Giryan, Ç., (2017). Bilgi Sedarer Yaşam Tarzı Nedir? Zararları Nelerdir? (erişim tarihi: 11.10.2022).
- Gümüş, H., Özgül, S.A., Karakılıç, M., (2017). Fiziksel Aktivite için Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler, *Spormetre*, 15(1), 31-38.
- Farshid, S., Yadollahifar, S., Sadeghi, A., (2020). "Relationship Between Sleep Quality and Quality of Life in Patients with Bipolar Disorder." *Sleep Science*, Vol: 13 (1), p. 65-69.
- Farquhar, M., (1995). "Definitions of Quality of Life: A Taxonomy", *Journal of Advanced Nursing*, 22, p. 502-508.
- Güneş, Z., (2018). Uyku Sağlığının Korunmasında Uyku Hijyenin Rolü ve Stratejileri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(2), 188-198.
- Foley, D.J., Monjan, A.A., Brown, S.L., Simonsick, E.M., Wallace, R.B., Blazer, D.G., (1995). "Sleep Complaints Among Elderly Persons: An Epidemiologic Study of Three Communities", *Sleep*, 18(6), p. 425- 432.
- Hoffman, C.D., Sweeney, D.P., Lopez-Wagner, M.C., Hodge, D., Nam, C.Y., Botts, B.H., (2008). Children with autism: Sleep problems and mothers' stress. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 23(3), 155-165.
- Karakaş, S.A., Gönültaş, N., Okanlı, A., (2017). Vardiyalı Çalışan Hemşirelerde Uyku Kalitesi. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17-26
- Karaküçük, S., (2016). *Rekreasyon Bilimi*. Gazi Kitapevi: İksan Matbaası.
- Keskin, U. , Çalışkan, K. & Aydoğdu, V. (2017). Spor Konulu Karikatür Kitapları Üzerine Bir İnceleme. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 13-30. DOI: 10.25307/jssr.317223
- Kırkkesele, E., (2019). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Uyku ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Mackiewicz, M.N., Naidoo, J., Zimmerman, A.P., (2008). "Molecular mechanisms of sleep and wakefulness". *Ann N Y Acad Sci*. 1129(1): p. 335-349.
- Mathews, D. (2008). Assessing Sleep Quality In Young Adult Collage Students Aged 18-24 In Relation To Quality Of Life And Anthropometrics. B.S. University Of Maine, Master of Science Thesis, 1-12.

- Nobari, H., Fashi, M., Eskandari, A., Villafaina, S., Murillo-Garcia, A., Pérez-Gómez, J., (2021). Effect of COVID-19 on Health-Related Quality of Life in Adolescents and Children: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 4563. <https://doi.org/10,3390/ijerph 18094563>
- Pişken, M.U., (2018). Sedanter Yaşam Nedir ve Sağlığa Olumsuz Etkileri Nelerdir? <https://www.bilgiustam.com/sedanter-yasam-nedir-sagliga-olumsuz-etkileri-nelerdir/> [erişim tarihi: 11.10.2022]
- Salmon, P., (2000). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clin. Psychol. Rev.* S.21, 33–61.
- Savaş, Y., (2009). Genel ya da bölgesel anestezi ile yapılan kasık fitiği onarımlarının uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar, Yüksek Lisans Tezi. s.12-23.
- Task Force On Community Preventive Services (2002). Recommendations to Increase Physical Activity on Communities, *American Journal of Preventive Medicine*, 22, 67-72.
- Tekin, A., Ramazanoğlu, F., Tekin, G., (2004). Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular-1, Bıçaklar Kitabevi, Ankara.
- Tuncer, A., Enzin, F., İri F., Dinler, E., Pelin, Z., Bayramla, K., (2020). Uyku Bozukluklarında Egzersiz Tedavisinin Önemi. *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*. 2020; 2 (2): 89, 97.
- Tunç, E., İşler, A., (2007). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaş ve Cinsiyete Göre İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XII (2007), 2.11 -18, 11–18.
- Uğurlu, N., Kostakoğlu, K., Ağca, D., Tekin, L., (2018). Psikiyatri hastalarının uyku hijyeni eğitimi öncesi ve sonrası uyku durumlarının belirlenmesi, *J Psychiatric Nurs*; 9(1):23-28.
- Vural, Ö., (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Vyazovskiy, VV, Cirelli, C., Pfister-Genskow, M., Faraguna, U., & Tononi, G. (2008). Uyanıkken net sinaptik güçlenme ve uykuda depresyon için moleküler ve elektrofizyolojik kanıtlar. *Doğa sinirbilimi*, 11 (2), 200-208.
- WHO Regional Office for Europe (2006). Physical activity and health in Europe: Evidence for action, euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf, Erişim Tarihi: 11.10.2022
- World Health Organization (2020). Transmission of SARS-CoV-2: Implications for infection prevention precautions: Scientific brief.

<https://www.who.int/newsroom/commentaries/detail/transmission-of-sars-cov-2-implications-for-infection-preventionprecautions>.

Ziesenitz, S., Eldridge, A., Antoine, J.M., Coxam, V., Flynn, A., Fox, K., Williamson, G., (2012). Sağlıklı Yaşam Tarzları Beslenme Rejimi (Diyet), Fiziksel Aktivite ve Sağlık; Beslenme Rejimi (Diyet), Fiziksel Aktivite ve Sağlık. International Life Sciences Institute, Brussels

Zorba, E.. (2006). Yaşam Boyu Spor (1), 1, Nobel Yayıncılık, İstanbul 2006:252.

Zorba, E.. (2007). “Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite” 10Th. International Sports Sciences Congress, Bolu, : 82-85. Adıgüzel, E., & Tek, N.A. (2018). “Evde Bakım Hizmeti Alan Bireylerin Hastalık Profiline Göre Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi”, Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 11(1), 34-40.