



ADÜ- Spor Bilimleri Dergisi

ADÜ- Journal of Sport Science

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Spor Merkezlerinde Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Doymumu¹

Yasemin TAŞKAN¹, Esin ERGİN¹

Başvuru Tarihi: 30.05.2024

Kabul Tarihi: 30.06.2024

Yayınlanma Tarihi: 31.07.2024

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın, Türkiye

Özet

Bu çalışmada düzenli egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doymumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Aydın ilinde yer alan spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan 18-40 yaş aralığındaki toplam 375 gönüllü birey katılmıştır. Analiz için 358 anket formu değerlendirmeye alınmıştır. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, Craig ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından gerçekleştirilen Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa), Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Doymumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri sonucunda fiziksel aktivite ölçeği ile tüm alt boyutları ve yaşam doymumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında şiddetli METdk./hafta ve toplam METdk./hafta değişkenlerinde; yaş değişkenlerine göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında yürüme METdk./hafta değişkeninde, meslek değişkeninde şiddetli METdk./hafta, toplam METdk./hafta değişkenlerinde, daha önce spor yapma değişkeninde yürüme METdk./hafta, şiddetli METdk./hafta ve toplam METdk./hafta değişkenlerinde; haftalık spor yapma sıklığı değişkeninde ise orta şiddetli METdk./hafta, şiddetli METdk./hafta ve toplam METdk./hafta değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırmada katılımcıların 54'ünün inaktif, 120'sinin minimal aktif, 185'inin ise; çok aktif olduğu ve fiziksel aktivite ile yaşam doymumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Spor, Yaşam Doymumu.

Physical Activity Levels and Life Satisfaction of Individuals Doing Regular Exercise in Sports Centers

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between physical activity levels and life satisfaction of individuals who exercise regularly. Volunteers between the ages of 18-40, who regularly exercise at the sports centers in the Aydın province, participated in the study. A total of 375 people were recruited and 17 questionnaires with missing information or errors were excluded from the analysis. Overall 358 questionnaire forms were evaluated for analysis. Personal information form, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form developed by Craig et al. (2003), which the validity and reliability study in Turkey were conducted by Öztürk (2005), and The Satisfaction With Life Scale (SWLS) designed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016), were used as data collection tools. As a result of the statistical analysis of the data, no statistically significant differences were detected between the physical activity scale and all its sub-dimensions and life satisfaction. When we look at the physical activity levels of the participants according to gender variables, in the variables of severe METmin./week and total METmin./week; When physical activity levels are examined according to age variables, walking METmin./week is in the variable, in the occupation variable, severe METmin./week, total METmin./week is in the variables, in the previous sports variable, walking METmin./week, severe METmin./week and total METmin./ in week variables; In the weekly exercise frequency variable, statistically significant differences were detected in moderate METmin./week, severe METmin./week and total METmin./week ($p<0.05$). Our study, 54 of the volunteers were inactive, 120 of them were minimally active, and 185 of them were very active and there was no statistically significant difference between physical activity and life satisfaction ($p<0.05$).

Keywords: Exercise, Life Satisfaction, Physical Activity.

Giriş

İnsan hem sosyal gereksinimleri olan hem de kendine ait alanlara ihtiyaç duyan bir canlıdır. Bu nedenle insanın psikolojik olarak iyi durumda olması, kişisel ve toplumsal yaşamda varlığını sürdürmesi ayrıca verimli ve üretken bir yaşama sahip olması için önemli bir husustur (Birgönül, 2019). Endüstriyel toplumlarda çalışma şartlarının ekonomik olmaması, kaygı ve hareketsiz hayat durumları sonucu bireylerin bedensel ve ruhsal sağlıkları bozulmakta ve sosyal ilişkilerine olumsuz etkiler yapmaktadır. Bu durum insanların verimliliklerine etki ederek mutluluk ve yaşam tatmini durumlarının azalmasına yol açmaktadır (Solak, 2013). Egzersiz, bu modern toplum yapısında kişilerin iş hayatındaki yorgunluktan ve günlük hayatın telaşından ve stresinden uzaklaşma, bedensel ruhsal ve zihinsel sağlıklarına (Akyol ve Semiz, 2020) ulaşmaları için önemli bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir ve bireyleri yeni oluşacak durumlara hazırlamaktadır. Bununla beraber insanı içine alan bir olgu olması nedeniyle kişinin gelecek hayatına yönelik onarıcı, yenilikçi bir yaşam tarzı oluşturması, toplumların iş verimi ve sağlık durumu düzeylerinin yükseldiği, kişilerin yabancılaşmasının önüne geçerek sosyalleşmelerine katkı sağlaması (Belli vd., 2019; Birgönül, 2019) ve yaşam doyumunu artırması açısından önemlidir. Myers ve Diener (1995) yaşam doyumunu kavramının tanımını yaparken “kişinin olumlu ve olumsuz özelliklerini bütünüyle kabul ederek, yaşamına dair pozitif duygular beslemesi, buna ek olarak hedefleri doğrultusunda harekete geçmesi gibi davranışlar” olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumunu kişinin bütün hayatı içerisinde bulunan haz aldığı, motivasyon bulduğu, mutluluk duyduğu farklı pencerelerden genel anlamda mutluluk duyma hali olarak düşünülebilir. Diğer bir deyimle günlük yaşam içinde bulunan ilişkilerde pozitif düşünce ve hislerin negatiflere göre daha fazla olmasını içermektedir (Avşaroğlu vd., 2005).

Fiziksel aktivite (FA) günlük hayatın içinde bedenin tamamını veya bir kısmını kullanarak yapılan, efor sarf etmeye yönelik kalp ritminin ve solunum ritminin yükselmesine neden olan çeşitli tempo ve yoğunluktaki aktiviteler olarak tanımlanmasının yanında; iş, ev veya diğer uygun ortamlarda düşük, orta ya da yüksek şiddetli olarak yapılan, planlı ve plansız tüm serbest zaman aktivitelerinden oluşmaktadır (Kalkışım, 2020; Shakerian vd., 2016). Düzenli fiziksel aktiviteler; kan basıncı, lipid ve lipidprotein profili, kilo kontrolü, zihinsel ve psikolojik sağlık üstünde pozitif etkiler sağlamanın yanında uygulanan egzersiz programları kişinin kendisini iyi hissetmesini, zihinsel, ruhsal ve fiziksel yönden yeterli görmesini, kendisine güven duymasını ve karşısına çıkan zorluklarla mücadelede bu zorlukların üstesinden gelebilecek iradeyi kendisinde görmesinde katkısı bulunmaktadır. Bunun yanında kendisine duyduğu saygının artmasına da olanak sağlamaktadır (Tekkanat, 2008; Doğaner, 2017). Fiziksel aktivitenin alt kategorisi içerisinde tanımlanan egzersiz ise, planlı ve programlı biçimde bedensel gelişimi sağlamak ve sürdürmek amacıyla (Vassigh, 2012) fiziksel uygunluk bileşenlerinden, var olanı koruma veya var olanı ileriye taşıma amacıyla gerçekleştirilen ve sıklığı belirlenmiş olan aktivitelerdir (Biddle, 1995). Egzersizin, dayanıklılık, kas

kuvveti, esneklik gibi fiziksel özellikleri artırma, kiloyu azaltma ya da var olan kiloyu koruma gibi fiziksel özelliklere etkisine ek olarak; kardiyovasküler hastalıkları ve tromboz riskini azaltma, kandaki yağ ve glikoz düzeylerini düşürme, psikolojik(ruhsal) durumu iyileştirme ve uyku kalitesini artırma, kemik mineral yoğunluğunu artırma, bazı kanser tiplerinin risklerini ve kronik ağrıyı azaltma gibi fizyolojik ve psikolojik birçok parametre üzerinde pozitif etkilerinin (Ardıç, 2014) olduğu da günümüzde bilinen bir gerçektir.

Literatür incelendiğinde çocukluktan yaşlılığa kadar her yaş aralığında fiziksel aktivitenin sağlık ve yaşam doyumu üzerine etkilerinin araştırıldığı görülmüştür. Sağlıklı yaşam tarzının geliştirilmesine yardım etmek ve fiziksel aktivite alışkanlığının belirlenmesine yönelik çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Manzano- Sanchez vd., 2019; Barut vd., 2019; Del Pozo-Cruz, 2019; Chmelik vd., 2021). Çalışmalar incelendiğinde fiziksel aktivitenin yaşam doyumu seviyesine etkileri üzerinde durulmuştur. Fakat katılımcı seçiminde düzenli olarak egzersiz yapıp yapmamaları göz önünde bulundurulmamıştır. Bu nedenle çalışmamızda katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapıyor olmaları, mevcut araştırmanın diğer çalışmalarla olan farklılığıdır. Çalışmanın literatüre katkısının bu yönüyle olacağı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tüm bunlar neticesinde bu çalışmada toplumun farklı kesimlerinden bireylere ulaşılmasıyla spor merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılarak, kolayda örnekleme yöntemiyle veriler toplanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırmalara uygun bir modeldir (Büyüköztürk 2016).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2021 yılında Aydın ilinde belirlenen spor merkezlerinde düzenli olarak spor yapan 18-40 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme birimlerinin hepsinin aynı seçilme olasılığında olmasından dolayı, örneklemin belirlenmesinde seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2016). Gönüllülük esasına göre çalışmaya dahil olan katılımcıların hepsi en az 3 ay ve haftada en az 3 gün düzenli egzersiz yapan bireylerdir.

Tablo 1. Demografik değişkenler.

Değişkenler		<i>f</i>	%
Yaş	18-21 yaş	81	22,6
	22-25 yaş	109	30,4
	26-29 yaş	73	20,3
	30-33 yaş	50	13,9
	34 yaş ve üstü	46	12,8
	Toplam	359	100
Cinsiyet	Kadın	131	36,5
	Erkek	228	63,5
	Toplam	359	100
Haftalık Spor Yapma Sıklığı	3 gün ve altı	107	29,8
	4 gün	72	20,1
	5 gün	104	29
	6 gün	52	14,5
	7 gün	24	6,7
	Toplam	359	100

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu (KBF) araştırmacılar tarafından demografik verilerin toplanması amacıyla oluşturulmuştur. Yaş, cinsiyet ve haftalık egzersiz yapma sıklığı olmak üzere toplam 3 adet sorudan oluşmaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Uluslararası Fiziksel Aktivite Deęerlendirme Grubu tarafından 1998 yılında geliştirilmiştir. Kısa ve uzun form olmak üzere iki farklı şekilde uygulanabilmektedir. Craig vd. (2003) UFAA'nın geçerliliğini ve güvenilirliğini belirlemiştir. Çalışmalarında anketin kriter geçerliliğinin uzun form için 0,33; kısa form için 0,30 olduğunu belirtmişlerdir. UFAA'nın Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Öztürk (2005) yapmıştır ve UFAA'nın kısa ve uzun formlarının tekrar edilebilir ve karşılaştırılabilir veri sağlayabileceğini söylemiştir. Anketin kriter geçerliliği kısa formda $r=0,30$ ve uzun formda $r=0,29$ olarak tespit edilmiştir (Öztürk, 2005). Fiziksel aktivite düzeylerinin frekansına ait veriler Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin frekans tablosu.

Kategorisel Sınıflama	N	%
İnaktif	54	15,0
Minimal Aktif	120	33,4
Çok Aktif	185	51,5

UFAA orta şiddetli ve şiddetli aktiviteler sırasında organizma tarafından harcanan vaktin bilgisini vermektedir. Şiddetten bağımsız olarak yapılan aktivitelerin değerlendirilmesi için

aktivitenin en az 10 dakika yapılması gerekmektedir (Craig vd., 2003). Anketten alınan veriler katılımcıların MET değerlerinin hesaplanmasında kullanılmıştır. Katılımcıların MET değerlerinin hesaplanmasında aktivitenin zamanından, yoğunluğundan ve tekrarından yararlanılmaktadır. Tekrar yapılan aktivitenin sıklığını; yoğunluk, aktivite sırasında organizmanın 1 saatte harcadığı enerjinin met değerini; zaman, aktivitenin dakika ve saat açısından yapılış süresini belirlemektedir. MET birim zamanda kişinin kilogram başına kullandığı oksijene ait bir ölçüttür. 1 MET değeri dinlenim sırasında tüketilen oksijen miktarına (yaklaşık 3,5 ml/kg/dk) karşılık gelmektedir (Craig vd., 2003). Katılımcıların MET dakika/hafta değerleri aşağıdaki formüle göre hesaplanmıştır (Karaca ve Turnagöl, 2007):

$$\text{MET/hafta} = \text{Aktivitenin sıklığı} * \text{Aktivitenin süresi} * \text{Aktivitenin şiddeti}$$

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre kategorilendirilmesinde aşağıdaki puan aralıkları kullanılmıştır (Craig vd., 2003):

- İnaktif: < 600 MET dakika/hafta
- Orta düzey: 600-3000 MET dakika/hafta
- Aktif: > 3000 MET dakika/hafta

Araştırmaya katılan katılımcıların fiziksel aktivite ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılmasına ait veriler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı veriler.

Değişkenler	Minimum	Maximum	\bar{x}	Ss
Oturma METdk./hafta	,00	900,00	200,2117	203,36784
Yürüme METdk./hafta	,00	11088,00	1463,8504	1783,09160
Orta şiddetli METdk./hafta	,00	7200,00	670,1961	1048,42041
Şiddetli METdk./hafta	,00	13440,00	1661,1246	2291,75815
Toplam METdk./hafta	,00	22308,00	4011,5892	3248,49911
Yaşam Doyumu	5,00	20,00	13,5070	3,57511

Tablo 3'e göre katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir (\bar{x} =13,0570).

Yaşam Doyum Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiştir. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uygun hale getirilmiştir. Ölçeğin özgün formunda bir faktör ve beş madde bulunmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler 5'li likert tipinde sorulmuştur. Uygulanan ölçeğin Cronbach Alpha Katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en az puan 5, en fazla

puan 25 olmuştur. Alınan puanın sayısal değerinin büyüklüğü yaşam doyumunun yüksekliğini ifade etmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016).

İstatistiksel Analiz

Araştırmada toplanan veriler SPSS 25,0 paket programında %95 güven aralığında ve ,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Kişisel bilgi formunda elde edilen veriler için tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım durumları Kolmogorov-Smirnov Testi ile sınıanmıştır. Normallik testinin anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ 'den küçük olduğu için nonparametrik testler kullanılmıştır. Bağımsız iki grubun karşılaştırılması için Mann-Whitney U Testi testi ile analiz yapılmıştır. Bağımsız ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin durumunun incelenmesinde Spearman'ın sıralı bağıntısı (ρ) kullanılmıştır.

Tablo 4. Normallik testi.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	P	Statistic	df	P
Oturma METdk./hafta	,221	343	,000	,867	343	,000
Yürüme METdk./hafta	,208	343	,000	,750	343	,000
Orta şiddetli METdk./hafta	,257	343	,000	,703	343	,000
Şiddetli METdk./hafta	,253	343	,000	,756	343	,000
Toplam METdk./hafta	,118	343	,000	,895	343	,000
Yaşam Doyumu	,147	343	,000	,953	343	,000

Kolmogorov-Smirnov^a normallik testine göre verilerin anlamlılık düzeyi 0,05'ten küçük olması sebebiyle verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple analiz için parametrik olmayan testler uygulanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmada ele alınan değişkenlere dönük yapılan analizlerin tablo ve yorumlarına yer almaktadır.

Tablo 5. Fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam doyumunun cinsiyete göre karşılaştırılması.

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	Z	P
Oturma METdk./hafta	Kadın	131	172,91	131	14005,500	-,987	,324
	Erkek	228	184,07	228			
Yürüme METdk./hafta	Kadın	129	170,80	129	13648,500	-1,133	,257
	Erkek	228	183,64	228			
Orta şiddetli METdk./hafta	Kadın	129	179,18	129	14682,500	-,026	,979
	Erkek	228	178,90	228			
Şiddetli METdk./hafta	Kadın	127	139,32	127	9566,000	-4,880	,000*

	Erkek	218	192,62	218			
Toplam METdk./hafta	Kadın	125	151,87	125	11108,500	-2,847	,004*
	Erkek	218	183,54	218			
Yaşam Doyumu	Kadın	131	189,41	131	13701,500	-1,312	,189
	Erkek	228	174,59	228			

Cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde şiddetli METdk./hafta ve toplam METdk./hafta değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Her iki değerde erkek puanlarının kadın puanlarından yüksek çıkmıştır.

Fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam doyumunun yaşa göre karşılaştırılması için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Tablo 6. Fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam doyumunun yaşa göre karşılaştırılması.

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	P	Post Hoc
Oturma METdk./hafta	(1)18-21 yaş	81	174,80	2,099	4	,717	-
	(2)22-25 yaş	109	191,18				
	(3)26-29 yaş	73	175,88				
	(4)30-33 yaş	50	169,73				
	(5)34 yaş ve üstü	46	180,35				
Yürüme METdk./hafta	(1)18-21 yaş	80	180,51	13,328	4	,010*	2>4
	(2)22-25 yaş	109	204,78				
	(3)26-29 yaş	73	158,60				
	(4)30-33 yaş	50	151,53				
	(5)34 yaş ve üstü	45	177,50				
Orta şiddetli METdk./hafta	(1)18-21 yaş	81	172,43	4,243	4	,374	-
	(2)22-25 yaş	108	187,76				
	(3)26-29 yaş	73	188,62				
	(4)30-33 yaş	50	156,99				
	(5)34 yaş ve üstü	45	178,66				
Şiddetli METdk./hafta	(1)18-21 yaş	78	187,40	6,023	4	,197	-
	(2)22-25 yaş	104	174,95				
	(3)26-29 yaş	69	176,14				
	(4)30-33 yaş	49	168,70				
	(5)34 yaş ve üstü	45	143,38				
Toplam METdk./hafta	(1)18-21 yaş	77	176,86	8,000	4	,092	-
	(2)22-25 yaş	103	189,92				
	(3)26-29 yaş	69	165,41				
	(4)30-33 yaş	49	144,60				
	(5)34 yaş ve üstü	45	162,60				
Yaşam Doyumu	(1)18-21 yaş	81	149,21	15,646	4	,004*	4,5>1
	(2)22-25 yaş	109	171,07				
	(3)26-29 yaş	73	192,46				
	(4)30-33 yaş	50	209,65				
	(5)34 yaş ve üstü	46	203,37				

$p<0,05^*$

Katılımcıların yaşa göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde yürüme METdk./hafta değerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan Post Hoc sonuçlarına göre 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların yürüme puanlarının 30-33

yaş aralığındaki katılımcılara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Yaş ile yaşam doyum düzeyleri arasında yapılan analizde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. 30-33 yaş ve 34 yaş üstü kişilerin yaşam doyum düzeylerinin 18-21 yaş üstü kişilerden yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam doyumunun haftalık spor yapma sıklığına göre karşılaştırılması için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Tablo 7. Fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam doyumunun haftalık spor yapma sıklığına göre karşılaştırılması.

Ölçek ve Alt Boyutları	Sıklık	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	Df	p	Post Hoc
Oturma METdk./hafta	(1) 3 gün	107	171,92	7,151	4	,128	-
	(2) 4 gün	72	193,28				
	(3) 5 gün	104	166,05				
	(4) 6 gün	52	189,42				
	(5) 7 gün	24	216,25				
Yürüme METdk./hafta	(1) 3 gün	107	167,14	3,404	4	,493	-
	(2) 4 gün	72	185,23				
	(3) 5 gün	104	188,97				
	(4) 6 gün	52	169,41				
	(5) 7 gün	24	190,52				
Orta şiddetli METdk./hafta	(1) 3 gün	107	166,87	10,581	4	,032*	4,5>1
	(2) 4 gün	72	159,54				
	(3) 5 gün	104	184,31				
	(4) 6 gün	52	211,05				
	(5) 7 gün	24	197,35				
Şiddetli METdk./hafta	(1) 3 gün	107	140,75	32,299	4	,000*	3,5>1 5>2,3,4
	(2) 4 gün	72	178,23				
	(3) 5 gün	104	179,77				
	(4) 6 gün	52	178,94				
	(5) 7 gün	24	268,79				
Toplam METdk./hafta	(1) 3 gün	107	138,11	34,098	4	,000*	3,5>1 5>2,3,4
	(2) 4 gün	72	168,99				
	(3) 5 gün	104	181,55				
	(4) 6 gün	52	185,60				
	(5) 7 gün	24	269,05				
Yaşam Doyumu	(1) 3 gün	107	179,86	,112	4	,998	-
	(2) 4 gün	72	183,25				
	(3) 5 gün	104	178,63				
	(4) 6 gün	52	179,95				
	(5) 7 gün	24	176,92				

p<0,05*

Katılımcıların haftalık spor yapma sıklığına göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde yürüme orta şiddetli METdk./hafta, şiddetli METdk./hafta ve toplam METdk./hafta değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0.05). Gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla Post Hoc değeri incelenmiştir. Orta şiddetli METdk./hafta değerinde haftada 6 gün ve 7 gün

spor yapanların puanlarının haftada 3 gün spor yapanlardan yüksek olduğu; şiddetli METdk./hafta ve toplam METdk./hafta değerlerinde haftalık 5 gün ve 7 gün spor yapanların puanlarının 3 gün spor yapanlardan yüksek olduğu görülmüştür. Haftada 7 gün spor yapanların puanları ise haftada; 4, 5 ve 6 gün spor yapanlardan yüksek olduğu bulunmuştur. Fakat yaşam doyumu ile haftalık spor yapma sıklığı arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam doyumunun fiziksel aktivite ölçeği ve tüm alt boyutları ile yaşam doyumu arasındaki ilişki için Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 8. Spearman korelasyon analizi.

Ölçek ve Boyutlar	1-	2-	3-	4-	5-	6
Oturma METdk./hafta	1					
Yürüme METdk./hafta	,025 ,635	- 1				
Orta şiddetli METdk./hafta	,102 ,055	,070 ,186	1 -			
4- Şiddetli METdk./hafta	,173** ,001	,123* ,022	-,034 ,535	1 -		
5- Toplam METdk./hafta	,225** ,000	,561** ,000	,337** ,000	,690** ,000	1 -	
6- Yaşam Doymu	-,059 ,267	-,025 ,636	,002 ,976	,031 ,562	,033 ,544	1 -

Korelasyon analizi sonucunda fiziksel aktivite ölçeği ve tüm alt boyutları ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Yaşam doyumu, bireyin yaşam tarzını değerlendirmesiyle oluşan ve geçici ruh hallerinden ziyade daha sürekli ve kronik faktörlere bağlı olan bir özelliktir. Fiziksel aktivite, yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Düzenli fiziksel aktivitenin her yaş grubunda yaşam doyumunu artırdığı belirlenmiştir (Pedisic vd., 2015). Bu çalışmada düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Cinsiyet ve yaşam doyumu düzeyleri arasında yapılan istatistiksel analizlerde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak literatürde farklı bulgular mevcuttur. Ünal ve arkadaşları (2001), hekimlerin yaşam doyumu seviyelerini araştırarak kadınların yaşam doyumunun erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yıldız (2016) ise bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle yaptığı çalışmada, erkeklerin yaşam doyumunun kadınlardan daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Karakoç'un (2019) Lefkoşa'da emekli bireylerle yaptığı çalışmada ise erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu farklılıklar, çalışmalarda yer alan örneklem gruplarının yaş aralığı ve mesleki popülasyonlarıyla ilgili olabilir.

Cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyini inceleyen analizlerde, şiddetli METdk./hafta ve toplam METdk./hafta değişkenlerinde erkeklerin puanlarının daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Erkek katılımcıların toplam METdk./hafta puanlarının daha yüksek olması, kadınların iş yaşamları dışında ev içi sorumlulukları nedeniyle zamanlarının kısıtlanmasından kaynaklanabilir. Aslan ve arkadaşlarının (2007) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin yüksek şiddetli aktivitelerde, kız öğrencilerin ise orta şiddetli aktivitelerde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Memiş ve Yıldırım'ın (2007) Ankara'daki üniversitelerde görev yapan öğretim elemanları ile yaptığı çalışmada da erkeklerin aktivite seviyelerinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bruce (2003), 1981-1998 yılları arasında yapılan bir çalışmada, erkeklerin ortalama enerji harcama düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Haase vd. (2004), 23 farklı ülkede üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada kadın öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin erkek öğrencilerden daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Koçak vd. (2010), Ankara'da gerçekleştirdikleri çalışmada, her iki cinsiyetin toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmamış ancak erkeklerin kadınlardan daha yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Yaş değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerini incelediğimizde, 22-25 yaşındaki katılımcıların yürüme METdk./hafta puanlarının 30-33 yaşındakilere göre daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyinin yaşla birlikte azaldığı düşünülmektedir. Çeker vd. (2015) yaş aralıklı değişiklik gösteren kadın ve erkek katılımcılarla yaptıkları çalışmada, yaşa bağlı olarak düzenli fiziksel aktiviteye katılımın azaldığını belirtmişlerdir. Bu durum, literatürdeki diğer çalışmalarla uyumludur. Burton (2000), fiziksel hareketsizlik ve yaş arasında pozitif bir ilişki olduğunu, yaşla birlikte fiziksel aktivite seviyesinin azaldığını göstermiştir.

Yaş ile yaşam doyumu düzeyleri arasında yapılan analizlerde, 30 yaş üzeri katılımcılar ile 18-21 yaş arasındaki katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve bu fark 30 yaş üzeri katılımcılar lehine olmuştur. Bu sonucun, 18-21 yaş arasındaki katılımcıların çoğunlukla öğrencilerden oluşması ve öğrencilerin gelecek kaygısı taşıması, ekonomik bağımsızlıklarını tam olarak sağlamamış olmaları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Liang ve Lu (2014), 1989-2009 yılları arasında Çin'de yaşayan yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada, yaşlıların yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum, yaşlıların daha az beklentiye sahip olması ve daha kolay tatmin olmaları ile açıklanabilir. Ayrıca, yaşla birlikte artan deneyim ve iyimserlik de yaşam doyumunun artmasında önemli bir faktör olarak belirtilmiştir (Bal ve Gülcan, 2014). Maher vd.'nin (2015) yaptığı çalışmada, yaşam doyumunun orta yetişkinlik döneminde (36-68 yaş) genç yetişkinlik dönemine göre (18-35 yaş) sabit kaldığı veya arttığı, ancak ileri yetişkinlik döneminde (69-89 yaş) yaşam doyumunun

azaldığı bulunmuştur. Gülcan ve Bal'ın (2014) çalışmasında ise genç yetişkinlerde yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu araştırmada bu sonucun çıkmasının nedeni, çalışma grubunun benzer yapıda olması ve grubun henüz yaşamlarında büyük zorluklarla karşılaşmamış gençlerden oluşması olabilir.

Katılımcıların haftalık spor yapma sıklığına göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, yürüme, orta şiddetli METdk./hafta, şiddetli METdk./hafta ve toplam METdk./hafta değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Orta şiddetli METdk./hafta değerinde haftada 6 gün ve 7 gün spor yapanların puanları haftada 3 gün spor yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Şiddetli METdk./hafta ve toplam METdk./hafta değerlerinde ise haftada 5 gün ve 7 gün spor yapanların puanlarının 3 gün spor yapanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Haftada 7 gün spor yapanların puanları ise haftada 4, 5 ve 6 gün spor yapanlardan yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, haftalık fiziksel aktivite gün sayısı arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Bu araştırmada fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Bu sonuç literatürdeki çalışmalarla çelişmektedir. Fiziksel aktivite ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin varlığı, son yıllarda literatürde dikkat çeken bir konudur. Yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin derecesi cinsiyet, BKİ ve yaş gibi etmenlere göre değişmektedir (Vural vd., 2010). Literatürde düzenli fiziksel aktivitenin yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkilerini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Knöchel vd., 2012). Shibata vd., (2007), Japon yetişkinler arasında yaptıkları çalışmada, yetersiz düzeyde bile olsa fiziksel aktivitenin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğunu bulmuşlardır. Brown vd. (2003), önerilen derecede fiziksel aktiviteye katılmanın yaşam kalitesi ile güçlü bir ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle, bireylerin yaşamlarından daha fazla doyum almaları için fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi önerilmektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre:

- Yaşın yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelendiğinde, yaş arttıkça yaşam doyumu düzeyinin arttığı ve katılımcıların yaşam doyum düzeyinin orta seviyede olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaş aralıkları 18-40 olarak belirlenmiştir. Yaş aralıklarının değiştirilmesi durumunda sonuçların da farklılaşabileceği düşünülmektedir.
- Bu çalışmada spor geçmişi ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu konuda daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmacılar araştırma eşit oranda katkı sağlamıştır.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akyol, G., & Semiz, K. (2020). Experiences of sedentary middle age group housewives participating in step aerobics course. *J Eurasia Sports Sci Med*, 2(1), 17-25.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Aslan, U. B., Livanelioğlu, A., & Aslan, Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18(1), 11-19.
- Avşaroğlu, S., Deniz M. E., & Kahraman A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., & Çiftçi, F. (2019). Doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumu ve özyeterliklerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 137-145.
- Belli, E., Bedir, F., & Turan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile ilgili yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 89-103.
- Biddle, S. J. H. (1995). Exercise motivation across the life span. *European Perspectives On Exercise And Sport Psychology*, 3-25.
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bruce, M. J. (2003). Physical activity, physical fitness and health: Leisure-time physical activity trends in Canada from 1981 to 1998 and the prospective prediction of health status from health-related physical fitness.
- Burton, N. W., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive medicine*, 31(6), 673-681.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi. Ankara.
- Brown, D. W., Brown, D. R., & Heath, G. W. (2003). Associations between physical activity dose and health-related quality of life. *Medicine Science Sports Exercise*, 36(5), 890-896.
- Chmelík, F., Frömel, K., Groffik, D., Šafář, M., & Mitáš, J. (2021). Does vigorous physical activity contribute to adolescent life satisfaction?. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(5), 2236.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, Ulf., Yngve, A., Sallis, J. M., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381- 1395.
- Çeker, A., Çekin, R., & Ziyagil, M. A. (2013). Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışının değişim basamakları. Celal Bayar Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 11-20.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Del Pozo-Cruz, B., Perales, F., Parker, P., Lonsdale, C., Noetel, M., Hesketh, K. D., & Sanders, T. (2019). Joint physical-activity/screen-time trajectories during early childhood: Socio-demographic predictors and consequences on health-related quality-of-life and socio emotional outcomes. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 16(1), 55.

- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive medicine, 39*(1), 182-190.
- Kalkışım, Ş. N. (2020). *Vücut yapısı ile beden farkındalığı arasındaki ilişkinin kas-iskelet şikayet varlığı, emosyonel durum ve fiziksel aktivite düzeyi açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Anatomi Bilim Dalı]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karaca, A., & Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Spor Bilimleri Dergisi, 18*(2), 68-84.
- Karakoç, Y. (2019). *Emeklilerin yaşam doyumu, benlik saygısı ve sosyal istenirlik düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., & Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in neurobiology, 96*(1), 46-68.
- Koçak, F. Ü., & Özkan, F. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci, 2*, 46.
- Liang, Y., & Lu, P. (2014). Effect of occupational mobility and health status on life satisfaction of chinese residents of different occupations: Logistic diagonal mobility models analysis of cross-sectional data on eight chinese provinces. *International journal for equity in health, 13*, 15.
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N. & Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Developmental Psychology, 51*(10), 1407. doi: 10.1037/dev000037.
- Manzano-Sánchez, D., Valero-Valenzuela, A., Conde-Sánchez, A., & Chen, M. Y. (2019). Applying the personal and social responsibility model-based program: Differences according to gender between basic psychological needs, motivation, life satisfaction and intention to be physically active. *International journal of environmental research and public health, 16*(13), 2326.
- Memiş, U. A., & Yıldırım, İ. (2007). Öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12*(3), 11-24.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science, 7*(3), 181-185.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *Jama, 273*(5), 402-407.
- Pedišić, Ž., Greblo, Z., Phongsavan, P., Milton, K., & Bauman, A. E. (2015). Are total, intensity-and domain-specific physical activity levels associated with life satisfaction among university students?. *PloS one, 10*(2), e0118137.
- Shakerian, M., Rismanchian, M., Khalili, P., & Toriki, A. (2016). Effect of physical activity on musculoskeletal discomforts among handicraft workers. *J Educ Health Promot, 5*(6), 1-6.
- 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.
- Solak, Ö. (2013). *Masabaşı çalışanlarının masabaşı egzersizleriyle fizyolojik değişimlerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*. [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri, 4*(2), 113-118.

- Vassigh, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Vural, Ö., Eler, S., Güzel, & N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.

ⁱ Bu çalışma lisansüstü tezden üretilmiştir.



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

