



SPOR MERKEZİNE ÜYE BİREYLERİN REKREASYON FAYDA DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Ezgi ERTÜZÜN¹

Gaye HADİ¹

Enes FİDAN¹

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor merkezine üye bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin cinsiyet ve algıladıkları egzersiz şiddetine göre incelenmesidir. Çalışmaya Konya ilinde Fitness merkezine üye, 147 kadın, 342 erkek olmak üzere toplam 489 (ort_{yaş} 22,76± 3,11) yetişkin birey katılmıştır. Araştırma kesitsel tarama modelindedir. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından düzenlenen 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ)' kullanılmıştır. Veriler; betimsel istatistik yöntemler, bağımsız gruplar t testi ve ANOVA testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinden elde ettikleri puanların cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmüştür (p>0,05). Spor merkezinde aktivitelere hafif, orta ve şiddetli yoğunlukta katılım gösterdiklerini ifade eden katılımcıların fiziksel ve psikolojik fayda alt boyut ve toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Sonuç olarak, fitness aktivitesine hafif şiddette katılanların algıladıkları rekreasyon faydalarının, orta ve şiddetli düzeyde katılanlara göre daha fazla olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Rekreasyonel Fayda, Spor Merkezi, Cinsiyet, Algılanan Aktivite Şiddeti

EXAMINING SPORTS CENTER MEMBERS' LEISURE BENEFITS WITH REGARD TO SOME VARIABLES

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate sports center members' leisure benefits with regard to gender and perceived uals who were fitness center member in Konya. The research was a cross-sectional survey model. Demographic information form was created by the researchers and 'Leisure Benefits Scale' was used to data collection. The data were analyzed usiexercise intensity. The sample of the study consisted of 147 female and 342 male in total 489 (mean 22,76 ± 3,13) adult individng descriptive statistical methods, t test and ANOVA test. It was observed that the leisure benefits scores obtained from participants did not differ in terms of gender variable (p>0,05). It was found that there was a significant difference physical and psychological benefit subscales and total scores of the participants who stated that they participated in activities in sports center in mild, moderate and high intensity (p<0,05). It can be concluded that the perceived leisure benefits of mild intensity level participants were more than moderate and high intensity level participants.

Keywords: Leisure Benefits, Sports Center, Gender, Perceived exercise intensity

¹ Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya/Türkiye, Yazışmadan sorumlu yazar: ezgiulker@selcuk.edu.tr

Ezgi ERTÜZÜN: <https://orcid.org/0000-0002-6986-0143>
Gaye HADİ: <https://orcid.org/0000-0003-4129-3236>
Enes FİDAN: <https://orcid.org/0000-0002-8329-9567>

GİRİŐ

Günümüzde modern insanlar, günlük hayatın stresini azaltmak, sosyalleşmek ve sağlık gibi sebeplerle serbest zamanlarında, eğlendikleri fiziksel aktivitelere katılmayı tercih etmektedirler. Serbest zaman fiziksel aktivitesi, insanların serbest zamanlarında ortaya koydukları fiziksel aktivite ile ilgili tüm davranışları ifade eder [1]. Serbest zaman fiziksel aktivitesinin, serbest zaman kavramı bağlamında, fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmak, düzenli bir rutini inşa edebilmek ve bu rutinin sürdürülebilmesi için, sağlıklı yaşamak için önerilerin daha kolay uygulanabileceği bir alan olduğu söylenebilir.

Yapılan pek çok çalışmanın, düzenli fiziksel aktivitenin, farklı yaş gruplarındaki bireylerin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisini, sebep olduğu değişimleri, hastalık ve ölüm riski ile ilgili durumları incelediğini [2,3], aynı zamanda psikolojik duyu durumları ile ilgili değişkenlerle olan ilişkisini ve olası etkilerini incelediği görülmektedir [4,5]. Fiziksel aktivite ve serbest zaman fiziksel aktivitesi ile ilgili görüşlerin irdelenmesi halen devam etmektedir. Örneğin, bazı mesleklerde, bireyler iş saatlerinde yoğun fiziksel aktiviteye maruz kalsalar bile, bu durumun onların sağlıklarına olumlu katkıda bulunmadığı yapılan araştırmalarda belirtilirken, son zamanlarda serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin daha yararlı olduğu ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır [6,7]. Serbest zamanlarda fiziksel aktivite tercih etmenin, kişilerin fiziksel ve mental sağlığa daha yararlı olduğu tespit edilmiştir [8]. Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirdiği [9,10] gibi fiziksel ve mental sağlık açısından da önemli katkılar sağlamaktadır [11].

Serbest zaman etkinlikleri bireylerin ihtiyaçlarını ve öz başarılarını arttırmak gibi serbest zaman faydalarıyla da sonuçlanabilmektedir [12]. Yapılan çalışmalarla rekreasyonun öz gelişimi sağlayan, fiziksel, psikolojik, ruhsal, sosyal, eğitimsel, rahatlama, estetik gibi yararları belirlenmiştir [13-16]. Mannele ve Stynes'in (1991) belirttiği gibi, serbest zaman katılımcıları; çevre, etkinliğin doğası, zaman ve zihinsel durum açısından daha fazla fiziksel, ekonomik, çevresel, sosyal ve zihinsel etki almak için içsel ve dışsal faktörler tarafından teşvik edilmektedir. Bu etkiler, insanların öz değerlendirmesi yoluyla "fayda" olarak adlandırılmaktadır. Alandaki diğer araştırmalarda çeşitli serbest zaman faydalarıyla ilgili sınıflamaların yapıldığı görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerin subjektif algılarına dayalı olarak yaşamlarına farklı boyutlarda katkı sağladığı ileri sürülürken araştırmacılar [18,19] serbest zaman faydalarını 3 alt boyutta sınıflandırmıştır. Bunlar,

fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalardır. Literatürde birçok çalışmayla serbest zaman aktivitelerine katılımın kişiler üzerinde fiziksel, psikolojik ve sosyal yararlarının olduğu belirlenmiştir. Örneğin Chao ve ark, (2013) ilkokul öğretmenleriyle yaptıkları çalışmada, serbest zaman etkinliklerine katılımın ve serbest zaman faydalarının, kişinin mutluluğunu pozitif yönde yordayan değişkenler olduğunu ortaya koymuşlardır. Philip'in (1997) Afrikalı-Amerikalılar ve Avrupalı-Amerikalılarla yaptığı bir çalışmada, serbest zaman faydalarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında, Avrupalı-Amerikalı erkeklerin, Avrupalı-Amerikalı kadınlara göre sadece rahatlama alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği, bunun yanı sıra Afrikalı-Amerikalı kadın ve erkekler arasında serbest zaman alt boyutları açısından herhangi bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Kim ve ark, (2005) yaptıkları bir çalışmada rekreasyonun psikolojik ve sosyal faydalarının öz güven ile pozitif olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Eskiler ve ark, (2019) yaptıkları çalışmada, serbest zamanlarında doyum yaşayan rekreatif katılımcıların daha fazla psikolojik, fizyolojik ve sosyal yarar elde ettiklerini ifade etmiş ve çalışmada boş zaman fayda seviyelerinin boş zaman doyumunu üzerinde yaklaşık % 84 oranında etkisi olduğunu belirtilmiştir. Özel cimnastik salonlarında babygym faaliyetlerine katılan ebeveynler ile yapılan bir çalışmada [24], katılımcıların rekreasyon fayda puanlarının boş zamanı verimli kullanım durumları açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Boş zamanlarını verimli kullandıklarını söyleyen ebeveynlerin toplam rekreasyon fayda, fizyolojik ve psikolojik alt boyutlarından almış oldukları puanların verimli kullanamayanlara göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

Serbest zaman aktivitelerine katılmanın popüler bir formu ise fitness merkezleridir. Son zamanlarda fitness merkezlerinin sayısı giderek artmaktadır [25]. Fitness merkezleri üyelerinin daha düzenli fiziksel aktivite yapmayı tercih eden bireylerden oluştuğu belirlenmiştir [26]. Aynı zamanda fitness merkezine giden insanların gitmeyen insanlara göre daha fazla sosyal fayda algıladıkları tespit edilmiştir [27].

Bu çalışmada fitness merkezine üye bireylerin katılım durumlarıyla ilgili 'Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal' olarak algıladıkları faydaların bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada fitness merkezine üye bireylerin cinsiyet değişkeni ve algıladıkları aktivite şiddetine göre rekreasyon fayda ölçeği toplam puan ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır sorusuna cevap aranmaya çalışılmıştır.

MATERYAL ve METOT

Araştırma nicel metodolojide kullanılan kesitsel tarama tarzında tanımlayıcı bir çalışmadır. Çalışma örnekleminin belirlenmesinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Örnekleme

Çalışmaya Konya ilinde spor merkezine ye, 147 kadın, 342 erkek olmak üzere toplam 489 ($\bar{X}_{yaş} = 22,76$; $Ss = 3,11$) yetişkin birey katılmıştır. Spor merkezlerine ye katılımcıların % 64,2'sini fitness, % 20,9'unu zumba, % 6,1'ini dövüş sporları, % 4,9'unu yoga yapan bireyler oluştururken % 3,9'unu ise yüzen bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların fitness merkezinde katıldıkları etkinliklerin ağırlıklı olarak 45-90 dakika arasında sürdüğünü ifade ettikleri grlmştr.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından düzenlenen 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Rekreasyon Fayda leği (RF)' kullanılmıştır.

Kişisel bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu'; araştırmaya katılan spor merkezi üyelerine cinsiyet ve etkinliklerin şiddeti ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

Rekreasyon Fayda leği (RF): Katılımcıların rekreatif faaliyetlerden sağladığı faydaları ölçmek için Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Akgl, Ertüzün ve Karaküçük (2018) tarafından Doğrulayıcı Faktör Analizi ile tekrar test edilen 'Rekreasyon Fayda leği (RF)' veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. zgn lek 5'li Likert tipi bir ölçek olup, 24 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar (a) Fiziksel (7 madde), (b) Psikolojik (8 madde) ve (c) Sosyal (9 madde) alt boyut şeklinindedir. Ölçek alt faktörleri için Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları ,83 ile ,89 arasında değişirken ölçeğin tümü için ,90 dr [19]. Bu alışma için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ,98 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Veri toplayabilmek için gerekli olan niversite İnsan Araştırmaları Etik Kurul izni alınmış ve bu araştırma için veri üçüncü araştırmacı tarafından toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı ile ilgili gereken açıklamalar yapılarak veri toplama araçlarının doldurulması hakkında bilgi verilmiş olup çalışmaya gönüllü olarak katılımları sağlanmıştır. Araştırmacılar tarafından toplanan anket formları, kontrol edilerek eksik veya yanlış

doldurulanlar araştırmanın veri setine dahil edilmemiştir. Kişisel bilgi formu ve ölçeğın bulunduğu formun doldurulması yaklaşık olarak 5-10 dakika arasında gerçekteşmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğı (sayılıların test edilmesi), varyanslarının homojenliğı test edildikten sonra betimleyici istatistik analizler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum-maksimum değerler) ve sonrasında araştırma sorusuna cevap bulmak için değişkenler arası farkı göstermek amacıyla t testi ve varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeğın tümü ve alt boyutları için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Analizlerin tümü IBM SPSS Statistic 22.0 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın amacına yönelik analizler yapılmadan önce istatistiksel sayılılar test edilmiş, homojenliğın ve dağılımın normallik gösterdiğı görülmüştür. Skewness-Kurtosis değerleri -2 ve +2 değerleri arasındadır ve grup normal dağılım göstermektedir. Çalışmaya katılan bireylerin kişisel bilgi formu aracılığıyla elde edilmiş demografik bilgileri Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	147	30,1
	Erkek	342	69,9
	Toplam	489	100
Yoğunluk	şiddetli	80	16,4
	Orta	350	71,6
	Hafif	59	12,1
	Toplam	489	100

Tablo 2. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Ölçeğı Alt Boyut ve Toplam Puanları

Faktör	n	\bar{X}	Ss	Minimum	Maksimum
Fiziksel Fayda	489	26,42	6,62	7	35
Psikolojik Fayda	489	28,92	8,65	8	40
Sosyal Fayda	489	33,58	7,79	11	45
Toplam	489	88,92	21,78	38	119

Katılımcıların Rekreasyon Fayda Ölçeğinden elde ettikleri puanlar alt boyutlar ve toplam puan olarak hesaplanmış ve Tablo 2’de gösterilmiştir. Spor merkezine üye

Katılımcıların Rekreasyon Fayda Ölçeği fiziksel fayda boyutu 26,42, psikolojik fayda boyutu 28,92, sosyal fayda boyutu 33,58 ve toplam puan ortalaması 88,92 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre sağladıkları rekreasyonel faydalar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Cinsiyete göre farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak için yapılan t testi analizi sonuçları Tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyete göre Rekreasyon Fayda Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları

Alt Boyutlar	Cinsiyet		t	p
	Erkek (n= 342)	Kadın (n= 147)		
Fiziksel Fayda	26,41±6,70	26,44±6,47	-,046	,96
Psikolojik Fayda	28,93±8,68	28,87±8,64	-,076	,96
Sosyal Fayda	33,49±8,02	33,79±7,85	-,388	,94
Toplam	88,84±22,00	89,10±21,34	-,125	,90

Katılımcıların demografik özelliklerinin bulunduğu tabloya bakıldığında, toplam 489 katılımcının fiziksel aktiviteye 80’inin (16,4) şiddetli, 350’sinin (71,6) orta şiddette ve 59’unun (12,1) hafif şiddette katıldığı görölmektedir.

Katılımcıların boş zamandan elde ettikleri faydaların algıladıkları rekreatif aktivite şiddetine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla ANOVA analizi uygulanmış ve sonuçlarının aşağdaki tablodaki gibi olduğu görölmüştür.

Tablo 4. Katılımcıların Rekreatif Aktivite şiddetlerine göre Boş Zaman Fayda Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları

Alt Boyutlar	Rekreatif Aktivite şiddeti			F	P
	şiddetli (n=80)	Orta (n=350)	Hafif (n=59)		
Fiziksel Fayda	27,33±6,33	25,83±6,79	28,71±5,34	5,79	,03
Psikolojik Fayda	30,81±7,44	27,88± 9,07	32,47±5,96	9,73	,000
Sosyal Fayda	34,50±7,55	33,09±8,24	35,27 ±6,46	2,548	,79
Toplam	92,64±19,78	86,80±22,65	96,46±16,48	6,495	,002

Varyansların homojen olup olmadığı Levene testi sonucuna göre değerlendirilmiş ve varyanslar homojen olduğu için Post-hoc testlerinden biri olan Tukey testi ile analize devam edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre; fiziksel fayda alt boyutunda orta şiddet ile hafif şiddet arasında farklılığın anlamlı olduğu görülürken, psikolojik fayda alt boyutunda şiddetli ve hafif şiddette katılanlar ile orta şiddet arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Toplam puan değerlendirildiğinde ise orta ve hafif şiddetli arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Spor merkezinde aktivitelere hafif, orta ve şiddetli yoğunlukta katılanların rekreasyon fayda fiziksel ve psikolojik fayda alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, spor merkezine üye olan bireylerin rekreasyon fayda puanlarının cinsiyet ve bireylerin katıldıkları rekreatif aktivitenin algılamış oldukları şiddetine göre 'Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal' faydalarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kadın ve erkek katılımcıların sağladıkları psikolojik, fiziksel ve sosyal fayda boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Aynı zamanda aktivitelere hafif şiddette katılan bireylerin orta ve yoğun şiddette katılan bireylere göre fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda daha fazla fayda sağladıkları söylenebilmektedir.

Çalışmanın bulgularına göre, spor merkezlerine üye bireylerin sağladıkları faydalar cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Rekreasyon fayda ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanlarının çalışma grubundaki kadın ve erkekler için yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum kadın ve erkeklerin tercih ettikleri spor merkezinde ya da spor branşında doğru tercih yaptıklarını düşündürmektedir. Afrikalı-Amerikalılar ve Avrupalı-Amerikalılarla yaptığı serbest zaman faydalarının cinsiyete göre karşılaştırıldığı bir çalışmada [21], Avrupalı-Amerikalı erkeklerin, Avrupalı-Amerikalı kadınlardan sadece rahatlama alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği, bunun yanı sıra Afrikalı-Amerikalı kadın ve erkekler arasında serbest zaman alt boyutlarında herhangi bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Lee ve ark, [29] yaptıkları çalışmada da cinsiyete göre rekreasyon fayda ölçeği psikolojik yarar alt boyutunda bir farklılık bulamamakla beraber, rekreasyon fayda ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir.

Çalışmada aktivitelere hafif şiddette katıldıklarını belirten bireylerin, orta ve yoğun şiddette katılan bireylere göre fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda daha fazla fayda

sağladıkları görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkılarak, katılımcılar arasında hafif şiddette fiziksel aktivite yaptığını ifade edenlerin, orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılım gösterenlere göre daha fazla fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda sağlaması, fiziksel aktivitenin serbest zaman kavramı çerçevesinde değerlendirildiğini gösterir niteliktedir. Hafif şiddette tercih edilen fitness aktivitelerinin, katılımcılar için rekreatif düzeyde olduğu söylenebilir. Adams ve ark, [30] yaptıkları çalışmada da fiziksel boş zaman aktivitelerine katılımın pozitif bir etki yarattığı belirlenmiştir. Kikuga ve ark, [27] fitness merkezine giden bireylerin gitmeyen bireylere göre daha fazla sosyal fayda algıladıkları tespit edilmiştir. Egzersiz yapmak gibi aktif boş zaman etkinlikleri iyi olma ile yüksek derecede pozitif ilişkilidir [31,32,33]. Buna göre, bireylerin serbest zaman aktivitelerine devam etmelerinde algıladıkları fiziksel, psikolojik ve sosyal yararların devamlılığı etkilemede rol oynadığı söylenebilir. Bu bakımdan bireylerin eğlenerek katıldıkları aktivitelerin yarattığı psikolojik fayda, fiziksel aktivitenin devamlılığını sağladığı gibi, buna bağlı olarak fiziksel ve sosyal olarak da faydalar yarattığı söylenebilir.

Yapılan bu çalışmanın da sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışma örneklemini Konya ilinde yer alan farklı spor merkezlerinde rekreatif olarak katılım gösteren bireylerin seçkisiz örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi ile çalışmaya dahil edilmesi elde edilen bulguların genellenmesini kısıtlamaktadır. Çalışmanın örnekleminin çoğunlukla fitness yapan bireylerden oluşmasının da sonuçların değerlendirirken göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Farklı aktiviteleri seçen, birbirine sayıca denk gruptan oluşan örneklemlerde çalışılması bulguları yorumlarken bakış açısı sağlayacaktır. Katılmış oldukları spor etkinliğinin şiddetinin katılımcıların algıladıkları düzeye göre bir sınıflama yapılarak belirlenmesinin çalışma sonuçlarının değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini belirlerken aktivitelere göre METS değerinin hesaplanmasıyla elde edilecek bir yöntem ile veri elde etmenin bundan sonraki çalışmalara yorumlama konusunda kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Steinbach D, Graf C. Leisure Time Physical Activity and Sedentariness. In: Kirch W. (eds) Encyclopedia of Public Health. Springer, Dordrecht, 2008.

2. McKinney J, Lithwick DJ, Morrison BN, Nazzari H, Isserow SH, Heilbron B, Krahn AD. The health benefits of physical activity and cardiorespiratory fitness. *British Columbia Medical Journal*, 2016; 58: 131–137.
3. Zhao M, Veeranki SP, Li S, et al., Beneficial associations of low and large doses of leisure time physical activity with all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality: a national cohort study of 88,140 US adults, *British Journal of Sports Medicine*, 2019; 53: 1405-1411.
4. Asztalos M, De Bourdeaudhuij I, Cardon G. The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men. *Public Health Nutr*, 2009; 13(8):1207-1214
5. Tyson Ph, Wilson K, Crone D, Brailsford R, Laws K. Physical activity and mental health in student population. *Journal of Mental Health*, 2010; 19: 492–499.
6. Holtermann A, Hansen JV, Burr H, Sjøgaard K, Sjøgaard G. The health paradox of occupational and leisure-time physical activity. *Br J Sports Med*, 2012; 46(4): 291-295.
7. Holtermann A, Krause N, Van Der Beek AJ, Straker L. The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. 2018:149-150.
8. Li J, Loerbroks A, Angerer P. Physical activity and risk of cardiovascular disease: what does the new epidemiological evidence show?. *Current opinion in cardiology*, 2013; 28(5): 575-583.
9. Chang PJ, Wray L, Lin Y. Social relationships, leisure activity, and health in older adults. *Health Psychology*, 2014; 33(6): 516-523.
10. Chang YC, Yeh TM, Pai FY, Huang TP. Sport activity for health!! The effects of karate participants' involvement, perceived value, and leisure benefits on recommendation intention. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 2018; 15(5): 953.
11. Yeh TM, Chang YC, Lai MY. The relationships among leisure experience, leisure benefits and leisure satisfaction of you bike users. *J. Sport Leis. Hosp. Res.* 2017; 12:67–97.
12. Wankel LM, Berger BG. The personal and social benefits of sport and physical activity. In B. L. Driver, P.J. Brown, & G.L. Peterson (Eds.) *Benefits of Leisure*, 1991; 121-144.
13. Heintzman P. The spiritual benefits of leisure. *Leisure/Loisir*, 2009; 33(1): 419-445.
14. Hung HJ. A study on leisure benefits breaking through leisure activities. *Journal of National Taiwan Normal University*, 2012; 3(4): 77-92.
15. Mensink GB, Ziese T, Kok FJ. Benefits of leisure-time physical activity on the cardiovascular risk profile at older age. *International Journal of Epidemiology*, 1999; 28(4), 659-666.
16. Yue GJ. The Relationship between Leisure Involvement of Remote Control Plane Activities and Leisure Benefits. Unpublished Master Thesis). University of the Great Leaf, School of Management, 2012.
17. Mannel RC, Stynes DJ. A retrospective: the benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 461- 473). PA: Venture, 1991.
18. Driver BL, Brown PJ, Peterson GL. Benefits of leisure. In Preliminary drafts of the chapters in this volume were presented at a workshop of the authors in Snowbird, Utah; Venture Publishing: 1991.
19. Ho TK. A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at Ping Tung City and country in Taiwan (Unpublished doctoral dissertation). United States Sports, 2008.

20. Chao CC. The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan County. *International Research in Education*, 2013; 1(1): 29-51.
21. Philipp SF. Race, gender, and leisure benefits. *Leisure Sciences*, 1997; 19(3): 191-207.
22. Kim C, Scott D, Oh CO. Effects of acculturation, leisure benefits, and leisure constraints on acculturative stress and self-esteem among Korean immigrants. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 2005; 28(1): 265-296.
23. Eskiler E, Yıldız Y, Ayhan C. The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 2019; 21(1):16-20.
24. Ayyıldız Durhan T, Karaküçük S. Çocuklarıyla baby gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 2(4): 43-53, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gaunjss/issue/32639/346920>.
25. Thidemann A, Rekdal KE. *Treningscenterbransjen. VIRKE Trening*, 2016.
26. Kirkegaard KL, Østerlund K. *Fitnesskultur mellem forening og forretning: aktive fitnessudøveres træningsmotiver, tilfredshed og selvvurderede sundhed. Idrættens Analyseinstitut*, 2010.
27. Kikuga N, Matsushita M, Sawada SS, Gando Y, Matsuoka H, Odagiri Y, Inoue S. Factors associated with the benefit sought in leisure time and fitness club experiences: A cross-sectional study of Japanese adults. *Journal of Japan Society of Sports Industry*, 2017; 27(1): 1-11.
28. Akgül BM, Ertüzün E, Karaküçük S. Rekreasyon fayda ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018; 23(1): 25-34.
29. Lee CJ, Tseng CC, Liu MY. Study on community Tai Chi Chuan participants' leisure benefits and well-being: Using Taoyuan City as an example. *Technology and Health Care*, 2016; 24(1): 289-295.
30. Adams KB, Leibbrandt S, & Moon H. A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 2011; 31(4): 683-712.
31. Csikszentmihalyi M, Hunter J. Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 2003;4:185–199.
32. Hills P, Argyle M. Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 1998;25:523–535.
33. Parfitt G, Eston RG. The relationship between children's habitual activity level and psychological well-being. *Acta Paediatrica*, 2005;94: 1791–1797.