



E-ISSN: 2667-5897	https://dergipark.org.tr/tr/pub/sayod	Paper Type: Research Paper, Makale Türü: Araştırma
Sayı:1, Nisan 2021	Issue:1, April 2021	Received Date / Geliş Tarihi: 30/03/2021 Accepted Date / Kabul Tarihi: 12/04/2021

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE
EGZERSİZ YARAR/ENGEL ALGILARININ İNCELENMESİ¹



INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND PERCEIVED EXERCISE
BENEFITS/BARRIERS IN UNIVERSITY STUDENTS

Atıf/ to Cite (APA): Kasırğa, Z., Odabaşıoğlu, M.E. ve Dedeoğlu, T. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Egzersiz Yarar/Engel Algılarının İncelenmesi , Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi, (1), 83-95.

Zeynettin Kasırğa²
M.Ercan Odabařıođlu³
Tahir Dedeođlu⁴

DOI: <https://doi.org/10.35375/sayod.906551>

ÖZ

Fiziksel inaktivite birçok sağlık probleminin gelişiminde rol alan önemli bir risk faktörüdür. Araştırmada üniversite öğrencilerinin mevcut fiziksel aktivite düzeyleri ile algılanan egzersiz yararları ve engellerinin bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisinin incelenmesi amaçlandı. Araştırmaya 814 kişi katılmıştır ancak araştırma formlarının tamamını eksiksiz olarak dolduran 481 katılımcı ile tamamlanmıştır. Tanımlayıcı tipte olan araştırmadaki veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “IPAQ kısa formu” ve “Egzersiz yarar/engel ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların %66,9’u kadın, %33,1’i erkektir. Bu çalışmadaki bireylerin %75,7’sinin yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olmadığı saptandı. Kadınların erkeklere oranla fiziksel aktivite açısından daha fazla inaktif oldukları tespit edildi ($p<0,01$). Egzersiz yararı toplam puanı $85,8\pm13,0$, egzersiz engelleri toplam puanı $32,3\pm5,6$ olarak saptandı. Öğrencilerde algılanan egzersiz yarar ortalama değeri $2,96\pm0,45$, algılanan egzersiz engel ortalama değeri $2,31\pm0,40$, yarar/engel oranı ise 1,28 olarak tespit edildi. Egzersiz yararlarındaki fiziksel performans alt ölçeği ($3,12\pm0,52$), egzersiz engellerindeki ise fiziksel çaba alt ölçeği ($2,56\pm0,58$) en yüksek bulundu. Öğrencilerin egzersiz yarar ve engel algılarının onların fiziksel aktiviteye ve sportif faaliyetlere katılımı üzerinde etkili olduğu görölmektedir. Öğrencilerin egzersize yönelik engel algılarındaki öne çıkan durumların çevresel yetersizlikler ve problemler ile egzersize yönelik bireysel motivasyondaki bariyerlerin olduğu sonucuna varıldı.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Egzersiz, Yararlar, Engeller, Üniversite Öğrencisi, Motivasyon, Spor.

ABSTRACT

Physical inactivity is an important risk factor involved in the development of many health problems. In the study, it was aimed to investigate the relationship between current physical activity levels and perceived exercise benefits and barriers among university students with some socio-demographic characteristics of them. 814 people participated in the study, but it was completed with 481 participants who filled all the research forms completely. The data in the descriptive study were collected through the "Personal Information Form", "IPAQ short form" and "Exercise Benefits / Barriers Scale". 66.9% of the participants are women and 33.1% are men. It was found that 75.7% of the individuals in this study were not sufficiently physically active. It was found that women were more inactive in terms of physical activity than men ($p<0.01$). The total score for exercise benefit was 85.8 ± 13.0 , and the total score for exercise barriers was 32.3 ± 5.6 . The perceived exercise benefit mean value was 2.96 ± 0.45 , the perceived exercise barriers mean value was 2.31 ± 0.40 , and the benefit / barrier ratio was 1.28. The

¹ Bu çalışmanın özeti, 29 Haziran – 1 Temmuz 2017 tarihleri arasında düzenlenen “1.Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi” sözel bildiri olarak sunulmuştur.

² Öğr. Gör., Kilis 7 Aralık Üniversitesi, SHMYO, kasirga.z@kilis.edu.tr, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3954-2301>

³ Öğr. Gör., Kilis 7 Aralık Üniversitesi, SHMYO, mercanodabasioglu@kilis.edu.tr, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3236-1567>

⁴ Öğr. Gör., Kilis 7 Aralık Üniversitesi, SHMYO, tahirdedeoglu@kilis.edu.tr, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2063-2262>

physical performance subscale (3.12 ± 0.52) in exercise benefits and the physical effort subscale (2.56 ± 0.58) in exercise barriers were found to be the highest. It is observed that students' exercise benefit/barrier perceptions are effective on their participation in physical activity and sporting activities. It is concluded that the students' perceptions of the barriers towards exercise are environmental obstacles barriers and problems and barriers to individual motivation for exercise.

Keywords: Physical Activity, Exercise, Benefits, Barriers, University Students, Motivation, Sports.

1. GİRİŞ

Günlük yaşamda, kasların çalışması ile yapılan ve enerji harcamasını gerektiren hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Birçok kas hareketini içeren fiziksel aktivite, günlük yaşam aktiviteleri (bahçe işleri, yük taşıma gibi) ile birçok sportif faaliyetleri de kapsayan geniş bir alana sahiptir. Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşamın en önemli parametrelerinden birini oluşturduğu ve kronik hastalıklarla ilgili birçok araştırmada fiziksel aktiviteye katılımın genel sağlık düzeyi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir. Düzenli yapılan fiziksel aktivite; hastalıkların azalmasına, bireyin iş verimliliğinin artmasına, bilişsel fonksiyonların düzenlenmesine ve devamlılığına, psikolojik sağlığın iyi olmasına katkı sağlamaktadır (WHO, 2018). Teknolojinin günlük yaşantımızda daha fazla yer alması, ulaşımda motorlu taşıt kullanımı, televizyon, bilgisayar kullanımının yaygınlaşması gibi durumlar fiziksel aktiviteyi azaltarak insanları daha çok sedanter yaşama yöneltmektedir (Bulut, 2013). Uzun vadede vücuttaki yağ artışını hızlandıran sedanter yaşam, bireyin yaşantısında birçok hastalığın oluşmasına, özellikle hipertansiyon, obezite, osteoporoz, diyabet, kas zayıflığı, kardiyovasküler ve kardiyopulmoner hastalıklar ile psikolojik sağlık sorunlarına zemin hazırlamaktadır (WHO, 2018). Yapılan çalışmalar bireylerin sağlıklı yaşam için gerekli egzersize, yeterli düzeyde ilgi göstermediğini bildirmiştir (Kitiş ve Gümüş, 2015; Demirtürk vd.,2017; Ölçücü vd., 2015). Dünyada 4 yetişkinden 1'i yeteri kadar aktif değilken ergen nüfusunun %80'inden fazlası fiziksel aktivite açısından yetersiz olarak değerlendirilmiştir (WHO, 2018). Üniversite öğrencileri için spor ve sosyal etkinliklere katılımın bireylerin sağlığını yükseltme açısından oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Bu dönemde yeterince sosyal ve sportif etkinliklere katılımın olmadığını ancak bilgilendirme yapılarak katılımın artırılması gerektiği bildirilmektedir (Korkmaz, 2010).

Bireylerin bir davranışla ilgili yarar ve engel algıları o davranışa yönelmelerini olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Bireyin bir davranışla ilgili yarar algısının engel algısına göre fazla olması o davranışın meydana gelmesinde pozitif yönde etkili olmaktadır. Duyarlı bireyler kendilerine zarar verecek bir sağlık sorunundan korunmak için eyleme geçerler. Eğer birey eyleme geçmez ise engel algısı oluşturan faktörlerin daha kötü sonuçlara neden olabileceğine veya bu faktörlerin eylemi yapmasına müsaade etmediğine inanmaktadır (Champion ve Skinner, 2008). Birçok kişide egzersiz için algılanan yararların düşük olması ve algılanan engellerin fazla olması nedeniyle yeterli fiziksel aktivite yapmadıkları bilinmektedir (Lovell vd., 2010). Egzersizin yararlarını ve engellerini belirlemek, uygun fiziksel aktivite düzeylerini korumada önemli bir rol oynamaktadır (Ortabag vd., 2010). Bireylerin egzersiz yararları hakkında bilgi sahibi olmaları ve egzersiz yapabilme yeteneklerine olan güvenleri, egzersiz uygulamasını desteklemek için önemli bir faktördür (Darawad vd., 2016). Üniversite ortamı, öğrencileri daha fazla fiziksel aktiviteye teşvik etmek için önemli bir fırsat sunmaktadır. Ancak üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma alışkanlığı ya da yapmaya ilişkin algıları ve tutumları hakkında yeterli verinin sınırlılığı fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik tasarımların

planlanmasını kısıtlamaktadır (Dalibalta ve Davison, 2016). Üniversiteler sağlığı geliştirici davranışların artmasında ciddi bir öneme sahiptir. Üniversitede yer alan öğrencilerin eğitim fırsatları sunularak öğrenciler üzerinde olumlu değişiklikler sağlanabilir. Öğrencilerde oluşturulan olumlu değişiklikler daha sonraki yaşantılarında alışkanlık haline getirilebilir. Böylece bireylerin genel sağlığına uzun vadeli katkı sağlayabilmektedir (Wallace vd., 2000).

Üniversite öğrencilerinin egzersiz yarar/engel algılarının tespit edilmesiyle egzersize engel olabilecek algıların ortadan kaldırılmasına ve öğrencileri fiziksel aktivite ve spor yapmaya teşvik etmek için gerekli müdahalelerin tasarlanmasına destek olacağı düşünülmektedir. Araştırmada üniversitemizin sağlık bölümlerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek, ayrıca fiziksel aktivite düzeyini etkileyebilecek egzersizin yararlarını ve engellerini tespit etmek ve bazı sosyo-demografik özellikler ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Tanımlayıcı ve kesitsel tipte planladığımız çalışmamız 20.04.2017-09.06.2017 tarihlerinde gerçekleştirildi. Araştırmanın evrenini Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sağlık bölümlerinde eğitime devam eden fizyoterapi, ilk ve acil yardım, yaşlı bakımı, tıbbi dökümantasyon ve sekreterlik, optisyenlik ve çocuk gelişimi programları ile Yusuf Şerefoğlu Sağlık Yüksekokulu hemşirelik bölümlerinde okuyan 814 katılımcı oluşturdu. Araştırmaya gönüllü ve yazılı onam veren öğrenciler dahil edildi. Veri toplama formu her bölümde öğrencilere ders bitiminde toplu olarak verilip doldurmaları istendi. Öğrenciler formu doldurduktan hemen sonra araştırmacılar tarafından teslim alındı. Anket formunu hatalı ya da eksik şekilde dolduran katılımcılar çalışmaya alınmadı. Araştırma toplam 481 öğrenci ile tamamlandı.

2.1. Veri Toplama Araçları

Çalışmada “Kişisel Bilgi Formu”, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini tespit etmek için “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) kısa formu” ve bireylerin egzersiz algılarını değerlendirmek için “Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği (Exercise Benefits/Barriers Scale)” kullanıldı.

2.2. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacıların tasarladığı bu formda araştırmaya katılımcıların cinsiyet, yaş gibi demografik bilgiler ile sportif faaliyetlere katılım durumunu sorgulayan sorular yer almaktadır.

2.3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ)

İki farklı şekilde uzun ve kısa form olarak tasarlanmıştır. Kısa form 1996 yılında Dr. Michael Booth yetişkin bireylerinin sağlık ve fiziksel aktivite düzeyleri, ilişkilerini belirlemek amacıyla geliştirdi. Sağlam vd.(2010) tarafından bu anketin türkçe geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Kısa form yedi maddeden meydana gelmektedir. Bu maddeler bireyin yürüme, orta-şiddetli ve şiddetli aktivitelerde tüketilen zaman ilgili verileri vermektedir. Formda son bir haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ağır fiziksel aktivite, orta yoğunlukta fiziksel aktivite ve yürüme yapıldığı sorulmaktadır. Ayrıca hareketsiz durum (otururken, yatarken vs.) tüketilen süre tespit edilmektedir. Fiziksel aktivite seviyesini MET-dakika skoru ile belirlenmektedir. 1 MET 3,5 ml/kg/dk olarak kabul edilmektedir. Bu da istirahat halinde bir bireyin dakikada kilogram başına 3,5 ml oksijen tükettiği anlamını taşımaktadır. IPAQ’ta aktiviteler için

oluşturulan standart MET değerleri; ağır aktiviteler için 8.0 MET, orta yoğunlukta aktiviteler için 4.0 MET ve yürüyüş için 3.3 MET tüketildiği bildirilmiştir. Bireyin son 1 haftalık ne kadar gün ve süre fiziksel aktiviteden tüketilen toplam MET tespit edilmektedir (Sağlam vd. 2010)

Fiziksel Aktivite seviyesi üç alt sınıfa ayrılmaktadır.

- A. İnaktif bireyler: <600 MET-dk/hafta
B. Düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip bireyler: 600 - 3000 MET-dk/hafta
C. Yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olan bireyler: >3000 MET-dk/hafta

2.4. Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği

Sechrist vd. (1987) tarafından kişilerin egzersizin yarar ve engel algılarını tespit etmek için tasarlanmıştır. Ölçekteki Egzersiz Yarar/Engel ölçeği toplam puanı ne kadar fazla olursa egzersizin yararını o kadar idrak etmiş demektir. Ölçekle ilgili Türkiye’de geçerliliği ve güvenirliliği Ortabağ vd. yapmış ayrıca Cronbach alfa katsayısı 0,95 olarak belirlenmiştir. Ölçek likert formatında (1:kesinlikle katılmıyorum, 2:katılmıyorum, 3:katılıyorum, 4:kesinlikle katılıyorum) olup toplam 43 sorudan oluşmaktadır. Ölçek Egzersiz Yarar Ölçeği ve Egzersiz Engel Ölçeği şeklinde iki bileşenden oluşmaktadır. Her bir alt boyut birbirinden bağımsız olarak değerlendirilebilmektedir. Egzersiz Yarar Ölçeği; hayatı geliştirme(8 madde), fiziksel performans(8 madde), psikolojik görüş(6 madde), sosyal etkileşim(4 madde) ve koruyucu sağlık (3 madde) olmak üzere 5 farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Egzersiz Engel Ölçeği; egzersiz çevresi (6 madde), zaman harcama (3 madde), fiziksel çaba(3 madde) ve aile engeli (2 madde) olmak üzere 4 farklı alt boyuttan oluşmaktadır (Tablo 1).

Yarar ölçeği toplam puanı 29-116 iken engel ölçeği toplam puanı ise 14-56 arasındadır. Egzersiz Yarar Ölçeği toplam değerinin yüksek olması kişinin egzersiz yarar algısının iyi düzeyde olduğunu gösterir. Egzersiz Engel ölçeğinin toplam değeri ne kadar yüksekse de bireyin egzersiz engel algısının o kadar yüksek olduğunu göstermektedir (Ortabağ vd., 2010).

Tablo 1. Egzersiz Yararlar/Engeller Ölçeğinin Alt Ölçekleri

Egzersiz Yarar Ölçeği Alt Boyutları (Toplam 29 madde)	
Hayat geliştirme	(25, 26, 29, 32, 34, 35, 36, 41)
Fiziksel performans	(7, 15, 17, 18, 22, 23, 31, 43)
Psikolojik görüş	(1, 2, 3, 8, 10, 20)
Sosyal etkileşim	(11, 30, 38, 39)
Koruyucu sağlık	(5, 13, 27)
Egzersiz Engel Ölçeği Alt Boyutları (Toplam 14 madde)	
Egzersiz çevresi	(9, 12, 14, 16, 28, 42)
Zaman harcama	(4, 24, 37)
Fiziksel çaba	(6, 19, 40)
Aile engeli	(21, 33)

2.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma verileri SPSS 23.0 istatistik paket programına kullanılarak frekans ve yüzde dağılımları incelenmiştir. Verilerin analizinde sayı, yüzdelik dağılımlar, ortalama, standart sapma verilerek ileri analizler için ki-kare, Mann White-U ve Kurakal Wallis testleri kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edildi.

2.6. Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmaya alınacak katılımcılara çalışma içeriği hakkında bilgi verilerek, araştırmaya katılımın gönüllük esasına dayalı olduğu ve bireylerin bilgilerinin gizli tutulacağı bildirildi. Araştırma için Kilis 7 Aralık Üniversitesi Rektörlüğü'nden gerekli izinler yazılı olarak alınmış olup ankete katılan bireylerden yazılı ve sözel onay alındı. Helsinki Bildirgesi'nde yer alan hususlara dikkat edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 2'de çalışmaya toplamda 481 öğrenci dahil edilmiştir. Katılımcıların %66,9'u kadın, %33,1'i erkeklerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin ortalama yaşı $20,52\pm 2,22$ olarak bulunmuştur. Spor faaliyetlere katılım sorusuna verdikleri cevaba göre öğrencilerin %41 spor faaliyetlere katılmakta %59 ise herhangi bir sportif faaliyete katılım göstermemektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyet, VKİ ve Spor Yapma Özelliklerinin Dağılımı

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	159	33,1
	Kadın	322	66,9
Sportif faaliyetler	Katılan	197	41,0
	Katılmayan	284	59,0
Toplam		481	100

Tablo 3'te ise fiziksel aktivite açısından öğrencilerin %24,3'ünün (erkekler % 37,1, kadınlar % 18,0) yeterli düzeyde fiziksel aktivite düzeyine, %49,3'ü ise düşük fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Öğrencilerin %26,6'sı ise inaktif bireylerden oluşmaktadır.

Fiziksel aktivite düzeyleri ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p<0,01$). Fiziksel olarak aktif olmayan öğrencilerin %30,1'ini kadınlar oluştururken %19,5'ini erkekler oluşturmaktadır. Buna göre kadın öğrencilerin erkeklere göre fiziksel olarak daha inaktif oldukları tespit edildi.

Fiziksel aktivite düzeyleri ile sportif faaliyetlere katılım durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p<0,01$). Sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin %37,6'sı yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahipken sportif faaliyetlere katılmayanlarda bu oran %15,1'dir.

Tablo 3. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyet ve Sportif Faaliyetlere Katılımın Karşılaştırılması

Değişkenler		n	%	FA%	FB%	FC%	p*
Cinsiyet	Kadın	322	66,9	30,1	51,9	18,0	p<0,01
	Erkek	159	33,1	19,5	43,4	37,1	
	Toplam	481	100	26,6	49,3	24,3	
Sportif Faaliyetler	Katılan	197	41,0	13,2	49,2	37,6	p<0,01
	Katılmayan	284	59,0	35,9	48,9	15,1	

*Ki kare testi, **FA:** Fiziksel olarak aktif olmayan bireyler, **FB:** Düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip bireyler, **FC:** Yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olan bireyler

Tablo 4'te ise öğrencilerin egzersiz yarar ölçeği toplam ortalama puanı $85,8 \pm 13,0$, egzersiz engel ölçeği toplam ortalama puanı ise $32,3 \pm 5,6$ olarak saptandı. Katılımcıların algılanan egzersiz yararları ortalama skoru $2,96 \pm 0,45$, algılanan egzersiz engelleri skor ortalaması $2,31 \pm 0,40$, yarar/engel skor ortalamalarının oranı ise 1,28 olarak tespit edildi.

Tablo 4. Öğrencilerin Engel ve Yarar Algılarında Aldıkları Toplam Puanlar ve Ortalama Skorları

	Toplam X±SS	Skor(1-4) X±SS
Egzersiz Yarar Algısı Toplam Değer(29-116)	$85,8 \pm 13,03$	$2,96 \pm 0,45$
Egzersiz Engel Algısı Toplam Değer(14-56)	$32,3 \pm 5,48$	$2,31 \pm 0,40$

X:Ortalama, **SS:** Standart Sapma

Tablo 5'te ise öğrencilerin egzersiz yarar ölçeği sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde; "Egzersiz kas gücümü artırır", "Egzersiz yapmak kalp-damar sistemimin işlevliliğini artırır", "Egzersiz yapmak fiziki zindeliğimi artırır", "Egzersiz vücut görünümümü geliştirme yoludur", "Egzersiz stres ve gerilim duygularımı azaltır" anket sorularının sırasıyla daha yüksek ortalama skorlarına sahip olduğu tespit edildi.

Algılanan egzersiz yarar alt ölçeklerinde en yüksek skordan en düşüğe doğru sırasıyla fiziksel performans($3,12 \pm 0,52$) psikolojik görüş($3,05 \pm 0,55$), koruyucu sağlık($2,97 \pm 0,53$), hayat geliştirme($2,85 \pm 0,51$) ve sosyal etkileşim($2,72 \pm 0,54$) olduğu tespit edildi. Öğrencilerin egzersiz yarar ölçeği sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde en yüksek beş skorun dördünün (7, 15, 18, 43) fiziksel performans alt ölçeğine ait olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Egzersiz Yarar Alt Ölçeklerinin Skor Ortalamaları

EGZERSİZ YARAR ÖLÇEĞİ		X±SS
Hayat Geliştirme Alt Ölçeği		
25	Egzersiz mizacımı geliştirir	2,60±0,83
26	Egzersiz yapmam geceleri daha iyi uyumama yardımcı olur	2,98±0,76
29	Egzersiz yorgunluğumu alır	2,55±0,83
32	Egzersiz yapma benlik kavramını geliştirir	2,89±0,77
34	Egzersiz yapma zihinsel uyanıklığımı artırır	2,99±0,72
35	Egzersiz normal aktivitelerimi yorulmadan sürdürmemi sağlar	2,90±0,75
36	Egzersiz çalışmamın kalitesini artırır	2,99±0,72
41	Egzersiz tüm vücut fonksiyonlarımı düzeltir	2,94±0,74
Hayat Geliştirme Ortalama Skor		2,85±0,51
Fiziksel Performans Alt Ölçeği		
7	Egzersiz kas gücümü artırır	3,24±0,68
15	Egzersiz yapmak fiziki zindeliğimi artırır	3,17±0,73
17	Egzersiz kas kitlemi artırır	3,04±0,72
18	Egzersiz yapmak kalp- damar sistemimin işlerliğini artırır	3,19±0,66
22	Egzersiz dayanıklılığımı artırır	3,12±0,66
23	Egzersiz esnekliğimi artırır	3,10±0,71
31	Fiziksel dayanıklılığım egzersiz yapmayla arttı	2,90±0,76
43	Egzersiz vücut görünümümü geliştirme yoludur	3,16±0,77
Fiziksel Performans Ortalama Skor		3,12±0,52
Psikolojik Görüş Alt Ölçeği		
1	Egzersizden hoşlanırım	3,08±0,75
2	Egzersiz stres ve gerilim duygularımı azaltır	3,13±0,75
3	Egzersiz akıl sağlığımın gelişmesini sağlıyor	3,04±0,76
8	Egzersiz bana kişisel başarı hissi verir	3,11±0,73
10	Egzersiz bana gevşediğimi hissettirir	2,94±0,74
20	Egzersiz yapmak bana keyif verir	2,98±0,73
Psikolojik Görünüm Ortalama Skor		3,05±0,55
Sosyal Etkileşim Alt Ölçeği		
11	Egzersiz yaparken arkadaşlarım ve sevdiğilerimle birlikte olabilirim	2,90±0,75
30	Egzersiz yapma yeni insanlarla tanışmam için iyi bir yoldur	2,74±0,79
38	Egzersiz benim için bir eğlencedir	2,88±0,78
39	Egzersiz başkaları tarafından kabul edilmemi sağlar	2,35±0,81
Sosyal Etkileşim Ortalama Skor		2,72±0,54
Koruyucu Sağlık Alt Ölçeği		
5	Egzersiz yaparak kalp krizlerini önleyebilirim	3,10±0,67
13	Egzersiz yapma beni yüksek tansiyondan korur	2,95±0,71
27	Egzersiz yaparsam daha uzun yaşarım	2,87±0,81
Koruyucu Sağlık Ortalama Skor		2,97±0,53
Yarar Ölçeğinin Skor Ortalaması		2,96±0,45

Tablo 6’da ise öğrencilerin egzersiz engel ölçeği sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde; “Egzersiz yapabilmem için çok az yer var”, “Egzersizden yorulurum” “Egzersiz beni yoruyor”, “Egzersiz yerleri çok fazla uzak”, “Egzersiz yapılan tesislerin programı bana uygun değil” anket sorularının sırasıyla daha yüksek ortalama skorlarına sahip olduğu tespit edildi.

Algılanan egzersiz engel alt ölçeklerinde en yüksek skordan en düşüğe doğru sırasıyla fiziksel çaba(2,56±0,58), aile engeli(2,28±0,71), egzersiz çevresi(2,27±0,47) ve zaman harcama(2,15±0,67) seçeneklerinin yer aldığı tespit edildi. Öğrencilerin egzersiz engel ölçeği sorularına verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde en yüksek beş skordan üçünün (9, 16, 42) egzersiz çevre alt ölçeğine ile ilişkili olduğu geriye kalan ikisinin (6, 19) fiziksel çaba alt ölçeği ile ilişkili olduğu saptandı.

Tablo 6. Egzersizin Engel Alt Ölçeklerinin Skor Ortalamaları

EGZERSİZİN ENGELLERİ ÖLÇEĞİ		X±SS
Egzersiz Çevre Alt Ölçeği		
9	Egzersiz yerleri çok fazla uzak	2,50±0,83
12	Egzersiz benim için çok sıkıcı	2,01±0,84
14	Egzersiz çok fazla paraya mal olur	2,10±0,80
16	Egzersiz yapılan tesislerin programı bana uygun değil	2,45±0,81
28	Egzersiz kıyafetleri içindeki insanların komik göründüğünü düşünürüm	1,91±0,81
42	Egzersiz yapabilmem için çok az yer var	2,66±0,85
Egzersiz Çevre Ortalama Skor		2,27±0,47
Zaman Harcama Alt Ölçeği		
4	Egzersiz çok fazla zamanımı alır	2,31±1,56
24	Egzersize ailemden daha çok zaman ayırıyorum	1,96±0,80
37	Egzersiz aile sorumluluklarımdan daha fazla zaman alır	2,20±0,81
Zaman Harcama Ortalama Skor		2,15±0,67
Fiziksel Çaba Alt Ölçeği		
6	Egzersiz beni yoruyor	2,65±0,78
19	Egzersizden yorulurum	2,65±0,76
40	Egzersiz zor iştir	2,37±0,83
Fiziksel Çaba Ortalama Skor		2,56±0,58
Aile Engeli Alt Ölçeği		
21	Eşim (ya da önemli başka biri) egzersiz yapmayı teşvik etmez	2,22±0,86
33	Aile üyelerim egzersiz yapmak için beni teşvik etmez	2,35±0,88
Aile Engeli Ortalama Skor		2,28±0,71
Engeller Ölçeğinin Skor Ortalaması		2,31±0,40

Tablo 7’de ise öğrencilerden sportif faaliyetlere katılan grubun egzersiz yarar ölçeği skor ortalaması sportif faaliyetlere katılmayan gruba göre daha yüksek olduğu tespit edildi(p<0,01)

Öğrencilerden sportif faaliyetlere katılan grubun egzersiz engel ölçeği skor ortalaması sportif faaliyetlere katılmayan gruba göre daha düşük olduğu tespit edildi(p<0,01)

Öğrencilerden yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olanların egzersiz yarar ölçeği skor ortalaması diğer gruplara göre yüksek olduğu bulundu. Gruplar arasında egzersiz yarar ölçeği skor ortalaması karşılaştırıldığında yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olanlar ile inaktif olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptandı($p<0,01$)

Öğrencilerden yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olanların egzersiz engel ölçeği skor ortalaması diğer gruplara göre en düşük olarak bulundu. Gruplar arasında egzersiz engel ölçeği skor ortalaması karşılaştırıldığında yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olanlar ile diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptandı($p<0,01$).

Tablo 7. Öğrencilerin Egzersiz Engelleri/Yararları Skor Ortalaması ile Spor Yapma Durumu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

		n	Yarar	p	Engel	p
Sportif Faaliyetlere Katılım	Katılmayan	284	2,89±0,40	p<0,01	2,36±0,37	p<0,01
	Katılan	197	3,06±0,50		2,24±0,45	
IPAQ	FA	128	2,88±0,43	p<0,01	2,38±0,37	p<0,01
	FB	236	2,98±0,39		2,33±0,40	
	FC	117	3,01±0,56		2,19±0,42	

IPAQ: Uluslararası fiziksel aktivite anketi, FA: Fiziksel olarak aktif olmayan bireyler, FB: Düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip bireyler , FC: Yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olan bireyler

4. TARTIŞMA

Yeterli düzeyde fiziksel aktivite refah ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir role sahiptir. Artan inaktivite birçok sağlık problemlerinin temelini oluşturmaktadır. Global olarak fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu bildirilmiştir (WHO, 2018). Çalışmamızdaki katılımcıların üniversite öğrencileri olması ve yaş ortalaması düşük olmasına rağmen fiziksel aktiviteye katılımın düşük olduğu görülmektedir. Özellikle kadın öğrencilerde bu oran erkeklere göre daha fazladır. Diğer taraftan üniversite öğrencilerinde egzersiz yarar algısı yüksek olanların fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek ve sportif faaliyetlere katılımı daha fazladır. Egzersiz engel algısı yüksek olanların ise fiziksel aktivite düzeyi daha düşük ve sportif faaliyetlere katılım oranı daha azdır. Öğrencilerin yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye katılmama sebepleri kişisel, kişilerarası, çevresel ve davranış tarzları gibi çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Bireylerin genel sağlığının ve yaşam kalitesinin daha iyi bir düzeye gelmesi açısından bu faktörlerin daha iyi anlaşılmasını sağlayacak araştırmalar, fiziksel aktiviteye teşvik müdahalelerinin geliştirilmesi ve tasarlanması için güçlü bir potansiyele sahip olduğu söylenebilir.

Ölçücü vd. (2015) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin yaklaşık olarak yarısından çoğunun, kız öğrencilerinde ise her dört öğrenciden üçünün aktif olmadığını bildirmişlerdir. Demirtürk vd. (2017) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada yaklaşık olarak her beş öğrenciden yalnız birinin sağlık açısından yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu bildirmişlerdir. Bizim çalışmamızda da yaklaşık olarak her dört öğrenciden üçünün istenilen düzeyde fiziksel olarak aktif bireyler olmadığı görülmektedir. Genel olarak üniversite öğrencilerinin çoğu yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır. Çalışmamızda yer alan engeller algılarında en çok etkilenen parametreler dikkate alınıp bireylerin egzersize yönlendirilmesini sağlanarak fiziksel aktivite düzeyleri geliştirebileceği söylenebilir.

Demirtürk vd. (2017) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin kadın katılımcılardan daha fazla olduğunu bildirmişlerdir. Lapa ve Korkmaz (2017) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kadınlara göre anlamlı olarak yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Ölçücü vd. (2015) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kızlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmamızda da kadın öğrencilerin erkeklere göre fiziksel olarak daha inaktif oldukları tespit edildi. Bunun sebebinin ise kültürel, psikolojik, çevresel, dini inançlar ve hayat şartları gibi etmenleri içine alan multifaktöriyel bir durumla ilişkili olduğunu söyleyebiliriz.

Işık vd. (2015) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılara göre fiziksel aktivite düzeyini anlamlı olarak yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Yaran vd. (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite değerlerinin daha iyi olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmamızda da sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri sportif faaliyetlere katılmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edildi. Sonuç olarak sportif faaliyetler katılımın fiziksel aktiviteye katılımı teşvik edici önemli bir role sahip olduğu söylenebilir.

Lovell vd. (2010) egzersiz yapmayan kadın üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada egzersiz yarar ortalama değerini $2,96\pm 0,44$, egzersiz engel ortalama değerini $2,22\pm 0,46$ ve yarar/engel oranını ise 1,33 olarak bildirmişlerdir. Dalibalta ve Davison (2016) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada algılanan egzersiz yarar ortalama değerini $3,09\pm 0,3$ algılanan egzersiz engel ortalama değerini $2,16\pm 0,38$ ve yarar/engel oranını ise 1,43 olarak bildirmişlerdir. Çalışmamızda da öğrencilerin algılanan egzersiz yarar ortalama değeri $2,96\pm 0,45$, algılanan egzersiz engel ortalama değeri $2,31\pm 0,40$, yarar/engel ortalamalarının oranı ise 1,28 olarak tespit edildi. Çalışmamızın sonuçları diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında algılanan egzersiz yarar ortalama değeri literatür verileriyle uyumlu olduğu fakat algılanan egzersiz engel ortalama değerinin ise diğer çalışma verilerinden yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum algılanan yarar/engel oranının düşük olmasına sebep olmuştur. Algılanan yarar/engel oranının 1,28 olması, öğrencileri fiziksel olarak aktif olmaya motive etmek için yeterli olmayabilir. Çalışmadaki öğrencilerin diğer çalışmalardaki popülasyonlara göre coğrafi konuma dayalı sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel farklılıklarının bu duruma sebep olabileceği söylenebilir.

Çalışmamızda egzersiz yarar ölçeğinde “Egzersiz kas gücümü artırır”, “Egzersiz yapmak kalp-damar sistemimin işlerliğini artırır”, “Egzersiz yapmak fiziki zindeliğimi artırır”, “Egzersiz vücut görünümümü geliştirme yoludur”, “Egzersiz stres ve gerilim duygularımı azaltır” ifadeleri sırasıyla en yüksek ortalama değerlere sahiptir. Buna göre öğrencilerin egzersizin fiziksel performans açısından yarar algılarının egzersiz yarar ölçeğinde yer alan diğer alt ölçeklere göre daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca egzersiz yarar ölçeğinde en yüksek ortalama değer fiziksel performans alt ölçeğine ait olduğu ve en düşük değer ise sosyal etkileşim alt ölçeğine ait olduğu görülmektedir. Lovell vd. (2010) yaptıkları çalışmada egzersiz yarar ölçeğinde en yüksek ortalama değer fiziksel performans alt ölçeğine, en düşük değer ise sosyal etkileşim alt ölçeğine ait olduğunu bildirmişlerdir. Dalibalta ve Davison (2016) da yaptıkları çalışmada en yüksek ve en düşük değerlerin yine aynı alt ölçeklere ait olduğunu bildirmişlerdir. Bu durumda bireyin fiziksel performans yararını gözeterak egzersize katılım sağladığını söyleyebiliriz.

Lovell vd. (2010) engel ölçeğinde en yüksek skorun fiziksel çaba alt ölçeğine ait olduğunu bildirmiştir. Çalışmamızda ise egzersiz engel ölçeğinde en yüksek 5 değerin 3'ü (9, 16, 42) egzersiz çevre alt ölçeğine ait iken geriye kalan 2'sinin (6, 19) fiziksel çaba alt ölçeğine ait olduğu görülmektedir. Egzersiz engel ölçeğinde "Egzersiz yapabilmem için çok az yer var", "Egzersizden yorulurum" "Egzersiz beni yoruyor", "Egzersiz yerleri çok fazla uzak", "Egzersiz yapılan tesislerin programı bana uygun değil" ifadeleri sırasıyla en yüksek ortalama değerlere sahiptir. Buna göre öğrencilerin yaşadıkları çevrede egzersiz yapabilecekleri yerlerin olmaması, egzersiz yerlerine ulaşımının zor olması ya da egzersiz yapılan yerlerin programının onların programına uygun olmamasının öğrencilerin engel algılarının artmasına sebep teşkil ettiği görülmektedir. Bunun yanında öğrencilerin egzersizin yorucu bir aktivite olduğunu düşünmeleri engel algılarının artmasındaki önemli bir faktör olduğu görüldü. Egzersiz yapmaya engel olabilecek çevre şartları problemlerine yönelik yapılacak çözümler ile özellikle fiziksel çaba engeline yönelik gerekli motivasyon sağlanarak bireylerin egzersize katılımı artırılabilir.

Ayaz ve Doğan (2015) yaptıkları çalışmada düzenli egzersiz yapan hemşirelerin egzersiz yarar algıları daha yüksek bulunurken egzersiz yapmayan bireylerin ise egzersiz engel algıları daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Esposito ve Fitzpatrick (2011) ise algılanan egzersiz yarar algısı ile egzersiz yapma durumu pozitif bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Grubbs ve Carter (2002) yaptığı çalışmada egzersiz yapanların ortalama yarar algısı değerinin egzersiz yapmayanların yarar algısı değerine göre daha fazla olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmamızda da yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin algılanan egzersiz yararları fiziksel olarak aktif olmayanlara göre yüksek olduğu tespit edildi. Ayrıca öğrencilerden sportif faaliyetlere katılan grubun yarar ölçeği ortalama değerinin sportif faaliyetlere katılmayan gruba göre daha yüksek, engel ölçeği ortalama değerinin ise daha düşük olduğu tespit edildi. Bu sonuca göre aktif olan öğrencilerin inaktif olanlara göre yararlar algısının daha yüksek engeller algısının daha düşük olduğu görüldü. Dolayısıyla öğrencilerin egzersize yönelik algılarının davranışlarını da bu yönde etkilediği görülmektedir. Bireylerin egzersiz yarar algısı artırılarak ve engel algısı azaltılarak yapılacak müdahaleler fiziksel aktivite ve spora katılımı artırılabilir.

Lee vd. (2015) yaptıkları çalışmada egzersiz yapmaya engel olan yetersiz motivasyon, zaman eksikliği, fiziksel aktiviteden hoşnutsuzluk, aile veya arkadaşların yetersiz desteği ve olumsuz çevre koşulları gibi bazı faktörlerin olduğunu bildirmiştir. Kitiş ve Gümüş (2015) kadınların fiziksel aktivite düzeyi üzerinde yaptığı çalışmada egzersizin yararlarıyla ilgili inançları olumlu olmasına rağmen, kayda değer bir bölümünün düzenli fiziksel aktivite yapmamasını engel algılarının fazla olmasıyla ilişkilendirmektedir. Lovell vd. (2010) bireylerin egzersiz için düşük algılanan yararlar ve yüksek algılanan engeller nedeniyle yeterli fiziksel aktivite yapmama eğiliminde olduğunu bildirmiştir. Çalışmamızda ise öğrencilerin engel algılarında primer olarak öne çıkan faktörlerin çevresel yetersizlikler ve egzersizi yorucu bir faaliyet olarak düşünmelerinin olduğu görüldü. Fakat çalışmamızdaki öğrencilerin aynı fiziksel çevrede yaşadıkları göz önüne alındığında yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye ve sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin de olduğunu görmekteyiz. Buradan yola çıkarak her ne kadar çevrede egzersiz yapılabilecek yerlerin olması, egzersiz yerlerine ulaşımın rahat olması ve bu yerlerin öğrencilerin programına uygun olması egzersiz yapmayı kolaylaştırıcı faktörler olsa da egzersiz yapmak için esas itici gücün kişinin egzersiz yapmaya yönelik motivasyonu ve egzersizi bir yaşam tarzı olarak görmesi olduğunu söyleyebiliriz.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma kadın öğrencilerin erkeklere göre fiziksel olarak daha inaktif olduğu ve genel olarak ise öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin egzersiz yarar ve engel algılarının onların fiziksel aktiviteye ve sportif faaliyetlere katılımı üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Öğrencilerin egzersize yönelik engel algılarında öne çıkan durumların çevresel yetersizlikler ve problemler ile egzersize yönelik bireysel motivasyonlardaki bariyerlerin olduğu sonucuna varıldı. Öğrencilerin engel algılarının azaltılması adına egzersizi kolaylaştırıcı faktörlerle (egzersiz yapılabilecek alanların artırılması, ulaşımın kolay olması, programlarının öğrencilere uygun olması gibi) ilgili müdahaleler yapılabilir. Ancak öğrencilerin egzersize yönelik olumsuz bakış açılarını gidermeleri ve egzersizi bir hayat tarzı olarak benimsemeleri için eğitimin ilk basamaklarından itibaren hayat boyu sürecek bireyde egzersiz yapmaya yönelik motivasyonu arttıran, özendirici ve eğlenceli egzersiz programlarının oluşturulması engel algısının azaltılması konusunda daha etkili bir müdahale olacağını öngörmekte ve bu müdahalelerin öğrencilerin fiziksel aktivite ve egzersize katılımlarını arttıracakını düşünmekteyiz.

Bu konuyla ilgili farklı sosyo-demografik özelliklere sahip popülasyonlarda fiziksel aktiviteyi ve bireyin genel sağlık durumunu etkileyebilecek egzersizin yarar/engel algılarını incelemeyi amaçlayan ileri araştırmalar yapılabilir

6. KAYNAKLAR

- Arslan, S. A., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4).
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2008). The health belief model. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*, 4, 45-65.
- Darawad, M. W., Khalil, A. A., Hamdan-Mansour, A. M., & Nofal, B. M. (2016). Perceived Exercise Self-Efficacy, Benefits and Barriers, and Commitment to a Plan for Exercise among Jordanians with Chronic Illnesses. *Rehabilitation Nursing*, 41(6), 342-351.
- Dalibaltaa, S., & Davison, G. (2016). Perceived exercise benefits and barriers of a mixed student population in the United Arab Emirates. *International Journal of Scientific Research and Innovative Technology*, 3, 115-139.
- Demirtürk, F., Günal, A., & Alparslan, Ö. (2017). Sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel Aktivite Düzeyinin Tanımlanması. *Ergoterapi Ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(3), 169-178.
- Sultan, A. Y. A. Z., & Doğan, R. (2015). Hemşirelerin Egzersiz Davranışları, Öz Yeterlilik Düzeyleri Ve İlişkili Faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(4), 287-295.
- Esposito, E. M., & Fitzpatrick, J. J. (2011). Registered nurses' beliefs of the benefits of exercise, their exercise behaviour and their patient teaching regarding exercise. *International journal of nursing practice*, 17(4), 351-356.
- Grubbs, L., & Carter, J. (2002). The relationship of perceived benefits and barriers to reported exercise behaviors in college undergraduates. *Family & Community Health*, 25(2), 76-84.

- Kitiş, Y., & Gümüş, Y. (2015). 20 Yaş Ve Üzeri Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Fiziksel Aktiviteye İlişkin İnançları Ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 399-411.
- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413.
- Lapa, T. Y., & Korkmaz, N. H. (2017). Effect of physical activity levels on negative and positive affect comparison to the gender: Sample of Akdeniz and Uludağ Universities Fiziksel aktivite düzeyinin pozitif ve negatif duyma durumuna etkisinin cinsiyete göre karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri örneği. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3177-3187.
- Lee, H., Wilbur, J., Chae, D., Lee, K., & Lee, M. (2015). Barriers to Performing Stretching Exercises Among Korean-Chinese Female Migrant Workers in Korea. *Public Health Nursing*, 32(2), 112-121.
- Sağlam, M., Arikan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu, L. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and motor skills*, 111(1), 278-284.
- Lovell, G. P., El Ansari, W., & Parker, J. K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 784-798.
- Ortabag, T., Ceylan, S., Akyuz, A., & Bebis, H. (2010). The validity and reliability of the exercise benefits/barriers scale for Turkish Military nursing students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 32(2), 55-70.
- Ölçücü, B., Vatansever, ř., 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.
- Özkan, I. ř. I. K., Özarılan, A., & Bekler, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 65-73.
- Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Research in nursing & health*, 10(6), 357-365.
- Wallace, L. S., Buckworth, J., Kirby, T. E., & Sherman, W. M. (2000). Characteristics of exercise behavior among college students: application of social cognitive theory to predicting stage of change. *Preventive medicine*, 31(5), 494-505.
- World Health Organization. (2018). URL: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1, 26.09.2020
- Yaran, M., Ağaoğlu, S. A., & Tural, E. (2017). Spor Alışkanlığı Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinde Uyku ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(2), 73-78.