







COVID-19'a Yakalanma Kaygısı İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gönül YAVUZ¹  Zeynep KUTLU¹  Necdet Eray PİŞKİN¹  Serkan İBİŞ² 
Hasan AKA²  Zait Burak AKTUĞ^{2*} 

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD, NİĞDE

²Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, NİĞDE

 DOI: 10.31680/gaunjss.946308

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 01.06.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 04.09.2021

Yayın Tarihi / Published: 20.09.2021

Öz

Tüm dünyayı kısa sürede etkisi altına alan COVID-19 salgını insanların yaşam tarzlarında birçok değişikliğe neden olmuştur. Bu süreçte immün sistemin geliştirilmesi ve psikolojik iyi oluşun sağlanmasında fiziksel aktivitenin büyük bir önemi olmasına karşın, fiziksel aktiviteye katılım esnasında bu hastalığa yakalanma kaygısı insanları tedirgin etmiştir. Bu düşünce ile yapılan çalışmada COVID-19'a yakalanma kaygısı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya farklı branşlardan 250 sporcu (kadın = 142, erkek = 108) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara "sporcuların yeni tip koronavirüse (COVID-19) yakalanma kaygısı ölçeği" ile, "fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği" uygulanmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon kategorilendirilmesine göre katılımcıların COVID-19'a yakalanma kaygıları arasındaki farkı belirlemede One-Way ANOVA testi, bu ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanı ile COVID-19 yakalanma kaygısı ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arttıkça, COVID-19'a yakalanma kaygısının da arttığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). COVID-19 pandemisinde açık havada ve temasın az olduğu alanlarda fiziksel aktivite yapmanın hem motivasyonu artırabileceği hem de kaygı düzeyini düşürebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Fiziksel Aktivite, Kaygı

Investigation of the Relationship Between the Anxiety of Catching COVID-19 with the Motivation of Participation in Physical Activity

Abstract

The COVID-19 epidemic, which affected the whole world in a short time, caused many changes in people's lifestyles. Although physical activity has a great importance in the development of the immune system and providing psychological well-being in this process, the anxiety of getting this disease while participating in physical activity has made people nervous. In the study, it was aimed to examine the relationship between the anxiety of catching COVID-19 and the motivation to participate in physical activity. 250 athletes (women = 142, men = 108) from different branches voluntarily participated in the study. "Athletes' anxiety to catch a new type of coronavirus (COVID-19) scale" and "motivation scale for participating in physical activity" were applied to the participants. One-Way ANOVA test was used to determine the difference between the participants' anxiety about getting COVID-19 according to the motivation categorization of participation in physical activity, and Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between these scales. As a result of the statistical analysis, a positive and significant relationship was determined between the sub-dimensions and total score of the motivation to participate in physical activity scale and the sub-dimensions and total score of the COVID-19 catching anxiety scale ($p < 0,05$). In addition, it has been determined that as the motivation to participate in physical activity increases, the anxiety of catching COVID-19 also increases ($p < 0,05$). It is thought that doing physical activity outdoors and in areas with little contact during the COVID-19 pandemic can both increase motivation and reduce the level of anxiety.

Keywords: COVID-19, Physical Activity, Anxiety

* Sorumlu Yazar: Zait Burak AKTUĞ

e-mail: zaitburak@gmail.com

Giriş

Korona virüs hastalığı 2019 (COVID-19) dünya çapında endişe verici bir halk sağlığı sorunudur. İlk olarak Aralık 2019'un sonunda Çin'in Wuhan Eyaletinde ortaya çıkmıştır. Vaka sayılarının artması ve tüm Dünya'ya yayılması nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü 11 Mart 2020'de bu hastalığı pandemi olarak ilan etmiştir (WHO, 2020a). Öncelikle insan solunum sistemini hedef alan bu enfeksiyon asemptomatik veya hafif formdan, yoğun bakım takibi ve mekanik ventilasyon gerektiren solunum yetmezliğine kadar değişen klinik tablolarla karşımıza çıkabilmektedir (Rothan ve Byraredy, 2020). Başlıca semptomları ateş, yorgunluk, baş ağrısı, kuru öksürük, akut kalp yaralanması, hemoptizi, hipoksemi ve ishaldir (Rothan ve Byraredy, 2020; Guo ve ark., 2020). COVID-19, doğrudan temas yoluyla veya enfekte bir kişinin öksürmesinden veya hapşırmasından kaynaklanan damlacıklar yoluyla insandan insana bulaşmaktadır (Moore ve ark., 2020).

Tüm dünya ülkeleri bulaşı azaltmak için enfekte kişiler ile sağlıklı bireylerin temasını engelleyecek birçok düzenlemeler yapmış (Wright ve ark., 2021) ve ekonomik ve sosyal alandaki faaliyetlerini neredeyse tamamen durdurmak zorunda kalmıştır (Balcı ve Çetin, 2020). Sosyal alanda uygulanan kısıtlamalar nedeniyle evde kalmak, dijital eğitim, evden çalışma, açık havada ve spor salonunda fiziksel aktivitenin sınırlandırılması normal günlük aktivitelere katılımı kısıtlamıştır (Hossain ve ark., 2020; Ammar ve ark., 2020; WHO, 2020b). Bu uygulamaların COVID-19'un yayılmasını sınırlamak için gerekli olduğu düşünülse de, bu tür kısıtlamaların insan psikolojisi üzerinde olumsuz bir etkisi olması muhtemeldir. Bu psikolojik yönlerinden birisi kaygıdır. Kaygı bireyde çeşitli nedenlerden dolayı meydana gelen gerginlik, endişe ve fizyolojik uyarılmalardan oluşan nahoş duygu durumu olarak ifade edilmektedir (Han, 2009; Spielberger ve Reheiser, 2004). COVID-19 biriyle yakın temas halinde olmanın yetişkinlerde artan stres, korku ve kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Rodríguez-Rey ve ark., 2020). Ayrıca, genel popülasyonda COVID-19'a yakalanma korkusu daha yüksek kaygı seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir (Harper ve ark., 2020). Araştırmalar önceki salgınlar ve salgınlar sırasındaki kısıtlamaların da artan stres, depresyon, korku, duygusal tükenme ve kaygıya yol açtığını göstermiştir (Brooks ve ark., 2020; Jiménez-Pavón ve ark., 2020; Xiang ve ark., 2020). Bunlara ek olarak, COVID-19'un başlangıcından bu yana artan stres, depresyon ve kaygının fiziksel aktivite düzeylerinde meydana gelen azalmalarla ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Stanton ve ark., 2020). Araştırmalar kısıtlamaların fiziksel aktiviteyi daha zor hale

getirdiği ve COVID-19 sırasında kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinde bu hastalık öncesine kıyasla azalma olduğunu göstermektedir (Ammar ve ark., 2020).

Fiziksel aktivitenin algılanan stresi ve kaygıyı önemli ölçüde azalttığı bilinmektedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, olumlu davranış değişikliklerine ve sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesine neden olur, kaygılı ve stresli olaylarla başarılı bir şekilde başa çıkabilmek için yetenek ve becerileri geliştirir (Long, 1983; Salmon, 2001). Ancak COVID-19 pandemisi esnasında aniden spor etkinliklerinin askıya alınması, spor salonlarının ve fitness merkezlerinin kapatılması, açık hava aktivitelerinin kısıtlanması, insanların fiziksel aktiviteye katılımlarını sınırlandırırken, medyadan sürekli olarak COVID-19 ile ilgili haberlerin duyulması veya okunması korku ve kaygıya sebep olmuştur (Ammar ve ark., 2020; Todisco ve Donini, 2021; Salari ve ark., 2020). Literatür incelendiğinde, bu hastalığa yakalanma korkusunun karantina ve kısıtlanma dönemlerinde stres ve kaygıya neden olabileceğinden, bu durum şaşırtıcı değildir (Brooks ve ark., 2020). Stres ve kaygının daha az fiziksel aktiviteye, daha az fiziksel aktivitenin de daha fazla stres ve kaygıya yol açtığı bildirilmiştir (Stults-Kolehmainen ve Sinha, 2014). Wright ve ark. (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, COVID-19 korkusunun stresi artırdığı, bu durumu önlemede fiziksel aktivitenin önemli olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada, kısıtlamalar sırasında fiziksel aktivite yapanların inaktif olanlara göre daha düşük kaygı düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir (Lesser ve Nienhuis, 2020). Bu nedenle, fiziksel aktivitenin bireyler tarafından COVID-19'a yakalanma kaygısı ile baş etmede önemli bir etken olabileceği vurgulanmıştır (Wright ve ark., 2021).

COVID-19 pandemisinde fiziksel aktivite düzeyinin sağlığı korumada önemli olduğu ancak insanların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu sağlamada problem yaşadıkları aşikardır. Literatür incelendiğinde COVID-19 pandemisinde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin kaygı düzeyi üzerine etkilerine yoğunlaşıldığı görülmektedir. Fakat literatürde COVID-19'a yakalanma kaygısının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine etkisini inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu amaçla yapılan çalışmada COVID-19'a yakalanma kaygısı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin belirlenmesi hedeflenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmada nicel araştırma modellerinden tarama deseni kullanılmıştır. Nicel araştırma, var olan durumları nesnelleştirerek ölçen (Cohen ve ark., 2007) ve sayısal veriler ile açıklanabilir hale getiren araştırmalardır. Tarama deseni ise, kişilerin belli özelliklerini belirlemek amacı ile (Büyüköztürk ve ark., 2012), var olan durumu anlamak (Ural ve Kılıç, 2013) belirlemek ve tasvir etmek (Karasar, 2014) amacıyla yapılan araştırma desenidir.

Çalışma Grubu

Çalışmaya yaş ortalaması $23,07 \pm 4,22$ yıl olan 142'si kadın, 108'i erkek olmak üzere farklı branşlardan toplam 250 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği ile sporcuların yeni tip koronavirüse (COVID-19) yakalanma kaygısı ölçeği uygulanmıştır. Veriler Google formlar üzerinden oluşturulmuş, sporculara Whatsapp üzerinden iletilmiştir. Araştırma için Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 31/05/2021-64337 tarih ve sayılı yazılı izin alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ)

Çalışmada katılımcılara Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen "fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği" kullanılmıştır. 5'li likert olarak hazırlanan ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 1-6. maddeleri bireysel nedenler alt boyutunu, 7-12. maddeleri çevresel nedenler alt boyutunu, 13-16. maddeleri nedensizlik alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte sadece 3,9,13,14,15,16. maddeler ters olarak kodlanmaktadır. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar 1-16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49-64 yüksek, 65-80 çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip olduklarını ifade etmektedir.

Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (COVID-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)

Çalışmada katılımcılara Tekkurşun-Demir ve ark. (2020) tarafından geliştirilen "sporcuların yeni tip koronavirüse (COVID-19) yakalanma kaygısı ölçeği" kullanılmıştır. 5'li likert olarak hazırlanan ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin

ilk 11 maddesi bireysel kaygı alt boyutunu, son 5 maddesi ise sosyalleşme kaygısı alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte sadece 2. madde ters olarak kodlanmaktadır. Bireysel kaygı alt boyutundan 55 puan, sosyalleşme kaygısı alt boyutundan 25 puan, ölçek toplamından ise 80 puan alınabilecek en yüksek puanlardır. Ölçekten alınan puanın artması kaygı durumunun arttığını ortaya koymaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile COVID-19'a yakalanma kaygısı arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon kategorilendirilmesine göre COVID-19'a yakalanma kaygıları arasındaki farkı belirlemede One-Way ANOVA testi, farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemede Post Hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile COVID-19'a Yakalanma Kaygısı Arasındaki İlişki Tablosu

		Bireysel Kaygı	Sosyalleşme Kaygısı	Toplam Kaygı Puanı
FAKMÖ Bireysel Nedenler	r	,278	,151	,250
	p	,00*	,01*	,00*
	n	250	250	250
FAKMÖ Çevresel Nedenler	r	,327	,240	,316
	p	,00*	,00*	,00*
	n	250	250	250
FAKMÖ Nedensizlik	r	,301	,136	,262
	p	,00*	,03*	,00*
	n	250	250	250
FAKMÖ Toplam Puan	r	,355	,210	,326
	p	,00*	,00*	,00*
	n	250	250	250

$p < 0,05$

Tablo 1 incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanı ile COVID-19 yakalanma kaygısı ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanı arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 2: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Kategorilendirilmesine Göre COVID-19'a Yakalanma Kaygıları Arasındaki Fark Tablosu

	FAKMÖ Kategorilendirilmesi	Orta±Ss	F	p
Bireysel Kaygı	Düşük	23,41±8,09 ^b	13,055	,00
	Orta	36,12±14,73 ^b		
	Yüksek	40,03±9,62 ^b		
	Çok yüksek	41,95±9,89 ^a		
Sosyalleşme Kaygısı	Düşük	8,50±3,77 ^d	142,764	,00
	Orta	11,75±3,51 ^c		
	Yüksek	17,27±3,08 ^b		
	Çok yüksek	22,14±2,49 ^a		
Toplam Kaygı Puanı	Düşük	31,91±10,56 ^d	39,405	,00
	Orta	47,87±16,12 ^c		
	Yüksek	57,31±10,63 ^b		
	Çok yüksek	64,09±10,26 ^a		

p<0,05 a,b,c,d; satırlardaki farklı harfler gruplar arasındaki farkı belirtmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde COVID-19 yakalanma kaygısı ölçeğinin bireysel kaygı alt boyutunda fiziksel aktiviteye katılım motivasyon kategorilendirilmesine göre düşük kategorisi ile orta, yüksek ve çok yüksek kategorileri arasında düşük kategorisi aleyhine istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir (p<0,05). Ayrıca COVID-19 yakalanma kaygısı ölçeğinin sosyalleşme kaygısı alt boyutu ve toplam kaygı puanında, fiziksel aktiviteye katılım motivasyon kategorilendirilmesine göre düşük kategorisi ile orta, yüksek ve çok yüksek kategorileri arasında düşük kategorisi aleyhine, orta kategorisi ile yüksek ve çok yüksek kategorileri arasında orta kategorisi aleyhine, yüksek kategorisi ile çok yüksek kategorisi arasında çok yüksek kategorisi lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0,05).

Tartışma ve Sonuç

Fiziksel aktivite, insan hayatın her döneminde fizyolojik ve psikolojik duruma pozitif etki sağlar (Ardıç, 2014; Balboa-Castillo ve ark., 2011; Warburton ve ark., 2006). Son dönemlerde yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin bağışıklık sistemindeki hücre sayılarında artış ile bağışıklık sistemini güçlendirdiği gösterilmektedir (Neiman ve Wentz, 2019). Bunun yanı sıra fiziksel aktivitenin bireyin depresyon, stres ve kaygı seviyeleriyle olumlu yönde ilişkili olduğu da vurgulanmaktadır (Chen ve ark., 2020; Stubbs ve ark., 2017).

Literatür incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyi ile kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Antunes ve ark. (2021) tarafından yapılan bir çalışmada COVID-19 pandemisinde fiziksel aktivite seviyesi yüksek olan bireylerin daha düşük kaygı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Alan yazında fiziksel olarak

daha aktif bireylerde, daha düşük seviyelerde stres, kaygı, depresyon ve yorgunluk olduğu ayrıca bu kişilerin daha fazla canlılık ve mutluluk hissettikleri belirtilmiştir (Petruzzello ve ark., 1991; O'Connor ve Puetz, 2005; Stults-Kolehmainen ve Sinha, 2014; Biddle ve ark., 2019; Rodriguez-Ayllon ve ark., 2019; Gianfredi ve ark., 2020). Benzer şekilde yapılan bir çalışmada ise, COVID-19 salgını sırasında fiziksel aktivitenin ruh sağlığı ve yaşam kalitesi üzerine etkisi incelenmiş, fiziksel aktivite düzeyleri ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Fiziksel aktivitedeki az bir artışın bile ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu ve çoğunlukla hareketsiz bireylerin daha fazla depresyon ve kaygı semptomlarına sahip olduğu belirtilmiştir (Özdemir ve ark., 2020). Schuh ve ark. (2020) yaptığı bir çalışmada, günde 30 dakikadan fazla orta ile yüksek şiddetli fiziksel aktivite veya 15 dakikadan fazla yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapan kişilerde depresyon ve kaygı belirtilerini gösterme olasılığının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, sedanter yaşam süren kişilerin yaygın depresif belirtiler gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu vurgulamıştır.

Yukarıda belirtilen çalışmalar COVID-19 pandemisinde uygulanan fiziksel aktivitenin kaygı, stres, depresyon gibi ruhsal durumlar üzerine etkilerini incelemiştir. Bilindiği gibi fiziksel aktivite esnasında serotonin ve melatonin hormonu artmakta, bu hormonlarda kişinin kendisini iyi hissetme, halinden memnun olma, mutluluk duyma gibi hislerini geliştirmektedir (Haninger ve ark., 1984; Noyan, 2004). Bu bilgiler ışığında yukarıda belirtilen çalışmaların sonuçlarının beklenen şekilde olduğu görülmektedir. Fakat literatürde COVID-19'a yakalanma kaygısının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine etkisini inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu amaçla yapmış olduğumuz çalışmada, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arttıkça, COVID-19'a yakalanma kaygısının da arttığı belirlenmiştir. Literatürde fiziksel aktivite düzeyinin kaygı düzeyine etkilerini inceleyen birçok çalışma olmasına rağmen, fiziksel aktiviteye katılımın motivasyon üzerine etkisinin incelendiği çalışmanın bulunmaması tartışmamızı sınırlandırmıştır.

Literatürde çalışmamızla birebir örtüşmese de benzer olan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birisinde Ciddi ve Yazgan (2020) COVID-19 salgınında sosyal izolasyon sırasında fiziksel aktivite durumunun yaşam kalitesi üzerine etkisi incelemiştir. Çalışmanın bulgularında bireylerin büyük çoğunluğunun izolasyon sürecinde fiziksel aktivitelerinin olumsuz etkilendiği ve fiziksel aktiviteleri yapmalarına engel oluşturacak durumlar sorgulandığında ise motivasyon eksikliğinin

öne çıktığı belirlenmiştir. Burtcher ve ark. (2020) ise stres ve kaygının fiziksel aktivite yapmak için motive ve hazır olma potansiyelini azalttığı, azalan fiziksel aktivitenin de stres ve kaygıyı artıran bir kısır döngü oluşturduğunu belirtmiştir. Yukarıda belirtilen çalışmalar bulgularımızı destekler nitelikte olup, COVID-19 pandemisi esnasında özellikle kapalı ortamlarda fiziksel aktiviteye katılımın enfekte olma kaygısını artırması ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Bu düşüncemizi destekler şekilde COVID-19 sırasında bireylerin % 90'ından fazlasının fiziksel aktivite için açık havayı tercih ettiği belirtilmiştir (Lesser ve Nienhuis, 2020). Ayrıca alan yazında açık havada fiziksel aktivite yapmanın kapalı mekan fiziksel aktivitesine kıyasla daha düşük depresyon, gerginlik, öfke ve kaygı oluşturduğu söylenmiştir (Bowler ve ark., 2010; Dunton ve ark., 2015).

Sonuç olarak; COVID-19 pandemisi esnasında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun artmasıyla birlikte kaygı düzeylerinde de bir artış meydana geldiği belirlenmiştir. Bu durum kişilerin fiziksel aktivite yapma istekleri olduğu esnada, toplu alanlarda yapılacak aktivitelerde maske ve mesafe kuralını ihlal edeceklerinden enfekte olma ihtimallerinin artmasından kaynaklı kaygılanmaları ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, COVID-19 salgını sırasında açık havada ve temasın az olduğu alanlarda fiziksel aktivite yapmanın hem motivasyonu artırabileceği hem de kaygı düzeylerini düşürebileceği söylenebilir.

Kaynaklar

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., et al. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583.
- Antunes, R., Rebelo-Gonçalves, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., et al. (2021). Higher physical activity levels may help buffer the negative psychological consequences of coronavirus disease 2019 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 672811.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Türk Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60(2), 1-8.

- Balboa-Castillo, T., Leon-Munoz, L.M., Graciani, A., Rodriguez-Artalejo, F., Guallar-Castillon, P. (2011). Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in community-dwelling older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 47.
- Balci, Y., Çetin, G. (2020). Covid-19 pandemi sürecinin Türkiye'de istihdama etkileri ve kamu açısından alınması gereken tedbirler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 40-58.
- Biddle, S.J., Ciaccioni, S., Thomas, G., Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155.
- Bowler, D.E., Buyung-Ali, L.M., Knight, T.M., Pullin, A.S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Burtscher, J., Burtscher, M., Millet, G.P. (2020). (Indoor) isolation, stress, and physical inactivity: Vicious circles accelerated by COVID-19?. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(8), 1544-1545.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O.E., Karadeniz, Ş. Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B., Li, F. (2020). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 322-324.
- Ciddi, P.K., Yazgan, E. (2020). Covid-19 salgınında sosyal izolasyon sırasında fiziksel aktivite durumunun yaşam kalitesi üzerine etkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 262-279.
- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K., Morrison, R.B. (2007). *Research methods in education*, New York: Routledge.
- Dunton, G.F., Liao, Y., Intille, S., Huh, J., Leventhal, A. (2015). Momentary assessment of contextual influences on affective response during physical activity. *Health Psychology*, 34(12), 1145-1153.

- Gianfredi, V., Blandi, L., Cacitti, S., Minelli, M., Signorelli, C., Amerio, A., et al. (2020). Depression and objectively measured physical activity: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3738.
- Guo, Y.R., Cao, Q.D., Hong, Z.S., Tan, Y.Y., Chen, S.D., Jin, H.J., et al. (2020). The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak—an update on the status. *Military Medical Research*, 7(1), 11.
- Han, H.R. (2009). Measuring anxiety in children: A methodological review of the literature. *Asian Nursing Research*, 3(2), 49-62.
- Harper, C.A., Satchell, L.P., Fido, D., Latzman, R.D. (2020). Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14.
- Heninger, G.R., Charney, D.S., Sternberg, D.E. (1984). Serotonergic function in depression: Prolactin response to intravenous tryptophan in depressed patients and healthy subjects. *Archives of General Psychiatry*, 41(4), 398-402.
- Hossain, M.M., Sultana, A., Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and Health*, 42, e2020038.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., Lavie, C.J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386-388.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.
- Lesser, I.A., Nienhuis, C.P. (2020). The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3899.
- Long, B.C. (1983). Aerobic conditioning and stress reduction: Participation or conditioning?. *Human Movement Science*, 2(3), 171-186.
- Moore, S.A., Faulkner, G., Rhodes, R.E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L.J., et al. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 85.
- Nieman, D.C., Wentz, L.M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201-217.

- Noyan, A. (2004). Yaşamda ve hekimlikte fizyoloji, İstanbul: Meteksan Matbaacılık.
- O'Connor, P.J., Puetz, T.W. (2005). Chronic physical activity and feelings of energy and fatigue. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(2), 299-305.
- Ozdemir, F., Cansel, N., Kizilay, F., Guldogan, E., Ucuş, I., Sinanoğlu, et al. (2020). The role of physical activity on mental health and quality of life during COVID-19 outbreak: A cross-sectional study. *European Journal of Integrative Medicine*, 40, 101248.
- Petruzzello, S.J., Landers, D.M., Hatfield, B.D., Kubitz, K.A., Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports Medicine*, 11(3), 143-182.
- Rodríguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N.E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J.H., et al. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410.
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., Collado, S. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the coronavirus (COVID-19) pandemic among the general population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1540.
- Rothan, H.A., Byrareddy, S.N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109, 102433.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., et al. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 57.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Schuch, F.B., Bulzing, R.A., Meyer, J., Vancampfort, D., Firth, J., Stubbs, B., et al. (2020). Associations of moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Brazil. *Psychiatry Research*, 292, 113339.

- Spielberger, C.D., Reheiser, E.C. (2004). Measuring anxiety, anger, depression, and curiosity as emotional states and personality traits with the STAI, STAXI, and STPI. In M. Hersen, M. J. Hilsenroth, D. L. Segal (Eds.), *Comprehensive handbook of psychological assessment: Personality assessment*. Hoboken, NJ: Wiley, 2, 70-86.
- Stanton, R., To, Q.G., Khalesi, S., Williams, S.L., Alley, S.J., Thwaite, T.L., et al. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4065.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., et al. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102-108.
- Stults-Kolehmainen, M.A., Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121.
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H.İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H.İ., İlhan, E.L. (2020). Sporcuların yeni tip koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygısı ölçeği (SYTKYKÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 458-468.
- Todisco, P., Donini, L.M. (2021). Eating disorders and obesity (ED&O) in the COVID-19 storm. *Eating and Weight Disorders*, 26, 747-750.
- Ural, A., Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay.
- Warburton, D.E., Nicol, C.W., Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
- World Health Organization (2020a). *World Health Organization coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-51*. Geneva: Switzerland: World Health Organisation, 1-9.

World Health Organization (2020b). Stay physically active during self-quarantine. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/healthemergencies/coronavirus-Covid-19/technicalguidance/stay-physically-active-during-selfquarantine> (14.05.2021)

Wright, L.J., Williams, S.E., Veldhuijzen van Zanten, J.J. (2021). Physical activity protects against the negative impact of coronavirus fear on adolescent mental health and well-being during the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 580511.

Xiang, Y.T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., et al. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.