



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.92>

BİREYLERİN SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANCI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Yunus Emre ÇİNGÖZ¹, Tolga ALTUĞ², Cüneyt ŞENSOY³, Murat TURAN⁴,
Mehmet YÖNAL⁵, Hazal AKIN⁶

¹Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
yunuscingoz25@gmail.com, Orcid No: 0000-0002-5702-3997

²İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Antalya
altugsancaktaroglu@gmail.com, Orcid No 0000-0001-6318-0107

³Gazi Üniversitesi, Ankara
cuneytsensoy@yahoo.com, Orcid No: 0000-0003-1864-6021

⁴Erzurum Teknik Üniversitesi, Erzurum
muratturan@erzurum.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-3865-7134

⁵Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
mehmetyonal@bayburt.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-1789-6320

⁶Gazi Üniversitesi, Ankara
hazalpilates@gmail.com, Orcid No: 0000-0003-1925-2112

ÖZET

Çalışmanın amacı bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının araştırılmasıdır. Araştırma uzaktan eğitim yoluyla egzersiz yapan toplam 272 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla; yaş, eğitim durumu, aylık gelir seviyeniz, sigara kullanıyor musunuz, alkol kullanıyor musunuz, rekreasyon aktivitelere katılma türü, haftalık spor yapma günü, aktivite sırasında yorulma şiddeti, serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni gibi değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sorular ve 5 alt boyuttan ve 21 sorudan oluşan Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler elektronik ortama aktarılarak SPSS 22.0

istatistik yazılımını kullanılmış olup çeşitli istatistik analizlerine tabi tutulmuştur. Yapılan bu analizler; katılımcıların sosyo-demografik durumlarının belirlenmesi amacıyla frekans Analizi uygulanmış, ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediklerini tespit etmek için çarpıklık ve basıklık serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni gibi soruları ise One-Way (Anova); testi uygulanmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre, katılımcıların alkol kullanıyor musunuz değişkenine ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; fiziksel yarar ve öz etkililik alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmış olup, evet diyen katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel aktivite, Sağlık inancı, Sağlıklı yaşam



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2022.92>

Investigation of Individuals Health Beliefs and Healthy Lifestyle Behaviors Related to Sportive Recreational Activities

Yunus Emre ÇİNGÖZ¹, Tolga ALTUĞ², Cüneyt ŞENSOY³, Murat TURAN⁴,

Mehmet YÖNAL⁵, Hazal AKIN⁶

¹Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
yunuscingoz25@gmail.com, Orcid No: 0000-0002-5702-3997

²İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Antalya
altugsancaktaroglu@gmail.com, Orcid No 0000-0001-6318-0107

³Gazi Üniversitesi, Ankara
cuneytsensoy@yahoo.com, Orcid No: 0000-0003-1864-6021

⁴Erzurum Teknik Üniversitesi, Erzurum
muratturan@erzurum.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-3865-7134

⁵Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
mehmetyonal@bayburt.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-1789-6320

⁶Gazi Üniversitesi, Ankara
hazalpilates@gmail.com, Orcid No: 0000-0003-1925-2112

Abstract

The aim of the study is to investigate the health beliefs and healthy lifestyle behaviors of individuals regarding sportive recreational activities. The research consists of a total of 272 participants who exercise through distance education. In order to collect the personal information of the participants; Questions prepared by the researcher in order to determine variables such as age, education level, monthly income level, do you smoke, do you drink alcohol, type of participation in recreational activities, weekly sports days, fatigue severity during activity, reason for participating in leisure activities, and The Health Belief Scale on Sports and Recreational Activities consisting of 5 sub-dimensions and 21 questions was used. The obtained data were transferred to electronic environment and SPSS 22.0 statistical software

was used and subjected to various statistical analyzes. Frequency analysis was used to determine the socio-demographic status of the participants, the skewness and kurtosis test to determine whether the scales showed a normal distribution, and the One-Way (Anova) test was used for questions such as the reason for participating in leisure time activities. The level of significance in the study was evaluated as ($p < 0.05$). According to the findings obtained as a result, the participants' "Do you use alcohol?" in the comparison of the variable and health belief sub-dimensions related to sportive recreational activities; There was a significant difference in physical utility and self-efficacy sub-dimensions, and there were significant differences in favor of the participants who said "yes".

Key Words: Recreational activity, Health belief, Healthy life

GİRİŞ

Günümüze kadar birçok medeniyet tarafından çeşitli katkılar sağlanarak ortaya çıkan rekreasyon faaliyetleri, yaşam boyunca süregelen bedensel olarak yorgunluk ve halsizlikten kurtularak daha dinç ve zinde olmanın en iyi yolunun öncelikli olarak insanların manevi olarak huzura kavuşmasının uygun olabileceğine inanç sağlayarak oluşmuştur. İleriki dönemlerdeyse, yaşlılık dönemini dinç ve aktif şekilde geçirme, sezonluk yâda hafta sonunu tatil yaparak değerlendirme olarak ortaya çıkan serbest zamanların eğlencinlen aktivitelerine katılma durumu olarak ortaya çıkmıştır. Boş zamanların artış göstermesiyle birlikte bireylerin daha iyi yaşam standartlarına sahip olması, rekreatif aktivitelere çok daha değer vermesi oldukça önem arz etmektedir (Kurar ve Baltacı 2014). Sportif faaliyetlere yönelik uygulama kabiliyeti ile birlikte antrenörlerin fizyolojik, zihinsel ve fiziksel gelişim düzeylerinde önemli bir yapıya sahip olması için gelişen teknolojik imkanlara yüksek düzeyde sahip olmalıdır. (Gök ve Okan, 2020).

Toplumda yaşayan bireylerin yaşam kalitesi toplum içinde sağlanan olanaklara paralel olarak artış göstermektedir. Bir toplumda sağlık okuryazarlığı düzeyi çok önemlidir Çünkü var olanın daha etkin kullanımı Sınırlı sağlık fırsatları düzeyine bağlıdır sağlık okuryazarlığına sahip toplumlarda daha fazla fiziksel aktiviteye yönelmeyle ilişkilidir (Ugur ve Guder, 2021). Günümüz dünyasında hareketsiz hayat tutumunun sayısız negatif etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Covid 19 pandemi sürecinde de spor merkezleri izolasyon ve karantine tedbirleri kapsamında faaliyetlerine ara vermek, birçoğu da yaşanan ekonomik zorluklar neticesinde kapanma durumuyla yüzyüze kalmışlardır. Salgın sürecinde spor merkezlerinin kapanması, salgın tedbirleri kapsamında bireylerde fiziksel durağanlık sürecinin yaşanmasına sebep olmuştur (Çakır, 2020; Şahin ve Gönen, 2020;). Yetersiz fiziksel aktivite bireylerin yaşam kalitesini düşürerek birçok hastalığın ve sağlık problemlerinin oluşmasına sebebiyet vermektedir (Erbaş, 2020). Kişilerde yaşanan Fiziksel durağanlık ve sedanter hayat tarzı Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından küresel ölüm nedenleri bağlamında önemli risk faktörleri sıralamasında da 4. sırada yer almaktadır (Kul ve ark, 2021).

Rekreasyon faaliyetleri toplumda yaşayan bireylerin daha aktif ve anlamlı yaşam biçimi olarak çeşitli imkânlar sunan bir araçtır. Bireysel olarak gelişim ve ilerleme sağlamak bireylerin yaşam şartlarına ayak uydurmada serbest zaman faaliyetlerinin önemini ortaya çıkarmıştır. Serbest zamanın önem düzeyi çeşitli araştırmacı tarafından rapor edilerek serbest

zaman kavramının önemini ortaya çıkarmıştır (Ramazanoğlu ve ark, 2004). Sağlığın korunması veya geliştirilmesi için birçok yöntem vardır. Hiç kuşkusuz bu yöntemlerin araya geldiği durum sportif faaliyetler ve rekreatif egzersizlerdir (Gümüş, Alay, Karakılıç, 2017).

Günümüz toplumunda kentleşme ve teknolojik nedenlerden kaynaklı olarak beden gücü ile birim iş sayısında azalmalar meydana gelmiştir. Bu nedenle insanların serbest zaman oranlarında herhangi bir artış görülmesi de fiziksel aktivite oranlarındaki düşüş eğilimlerinin sağlık açısından olumsuz etkileri toplum açısından oldukça önem arz etmektedir (Ding, Rogers, van der Ploeg, Stamatakis ve Bauman, 2015).

Serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktiviteler, sosyoekonomik durumlar ve şehirlerdeki alt yapı hizmetleri ile bireylerin beslenme alışkanlıkları ilişkilidir. Boy, vücut ağırlığı, cinsiyet gibi faktörler ve spor aktivitesine katılım düzeylerini etkileyebilir (Erkılıç ve Şenel, 2019).

Düzenli egzersiz yapmayı seçen ergenler ve yetişkinler, diğer olumlu sağlık alışkanlıklarını da benimsemiştir. Örneğin daha az sigara içmek veya daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları oldukça etkilidir (Üstün ve ark, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (WHO) sosyal, ekonomik, fiziksel çevre ve bireysel özellikler ve davranışlar sağlığın ana belirleyicileri arasındadır (WHO, 2011). Üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle fiziksel sağlık çok önemlidir. Fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyilik hali Herhangi bir kas hareketi de dâhil olmak üzere fiziksel aktivite kalori yakılmasına neden olur. (WHO, 2017). Fiziksel aktivite eksikliği dünya çapındaki ölümlerin %6'sını oluştururken, önceki yıllarda yapılan çalışmalarda bu oran %9 olarak bildirilmiştir. 21. yüzyılın en büyük halk sağlığı sorunlarından birisi de ölüm için dördüncü risk faktörü olarak görülüyor Dahası, Dünyadaki yetişkinlerin %31'i fiziksel olarak aktif değil ve yaklaşık Her yıl 3,2 milyon ölüm fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Faude ve ark, 2015). Bu bağlamda araştırmamızın amacı, uzaktan eğitim yoluyla spor yapan bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini, 2021 yılı içerisinde uzaktan eğitim yoluyla egzersiz yapan kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırma uzaktan eğitim yoluyla spor yapan toplam 272 katılımcıdan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla; yaş, eğitim durumu, aylık gelir seviyeniz, sigara kullanıyor musunuz, alkol kullanıyor musunuz, rekreasyon aktivitelerine katılma türü, haftalık spor yapma günü, aktivite sırasında yorulma şiddeti, serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni gibi değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sorulardan oluşturulmuştur.

Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği: Ertüzün ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği (SRAİSİÖ) 5 alt boyuttan ve 21 sorudan oluşan likert tip bir ölçek olup, iç tutarlılık katsayısı tüm maddeler için, 88'dir. Çalışmamızdan elde edilen tüm ölçek için cronbach alfa değeri: 89 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler elektronik ortama aktarılarak SPSS v22.0 istatistik yazılımını kullanılmış olup çeşitli istatistik analizlerine tabi tutulmuştur. Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç düzeylerinin belirlenmesinde betimleyici istatistik bağımsız gruplarda; sigara kullanıyor musunuz, alkol kullanıyor musunuz, rekreasyon atkvitelere katılma türü, haftalık spor yapma günü gibi sorularına t-testi, i tek yönlü varyans analizi testi yapılmış olup; eğitim durumu, yaş, aylık gelir seviyesi, aktivite sırasında yorulma şiddeti, serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni gibi soruları ise One-Way (Anova); testi uygulanmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

| Yaş | (N) | (%) |
|-----------|-----|------|
| 25-30 yaş | 31 | 11,4 |

| | | |
|--|------------|------------|
| 31-36 yaş | 56 | 20,6 |
| 37-42 yaş | 95 | 34,9 |
| 43 yaş ve üzeri | 90 | 33,1 |
| Eğitim Durumu | (N) | (%) |
| Lise | 6 | 2,2 |
| Lisans | 126 | 46,3 |
| Lisans Üstü | 140 | 51,5 |
| Aylık Gelir Seviyeniz | (N) | (%) |
| Az | 8 | 2,9 |
| Orta | 99 | 36,4 |
| İyi | 155 | 57,0 |
| Çok iyi | 10 | 3,7 |
| Sigara Kullanıyor musunuz? | (N) | (%) |
| Evet | 47 | 17,3 |
| Hayır | 225 | 82,7 |
| Alkol Kullanıyor musunuz? | (N) | (%) |
| Evet | 91 | 33,5 |
| Hayır | 181 | 66,5 |
| Rekreasyon Aktivitelere Katılma Türü | (N) | (%) |
| Bireysel | 177 | 65,1 |
| Grup | 95 | 34,9 |
| Haftalık Spor Yapma Günü | (N) | (%) |
| 1-3 gün | 171 | 62,9 |
| 4-6 gün | 101 | 37,1 |
| Aktivite Sırasında Yorulma Şiddeti | (N) | (%) |
| Az Şiddetli | 18 | 6,6 |
| Orta Şiddetli | 203 | 74,6 |
| Çok Şiddetli | 51 | 18,8 |
| Serbest Zaman Etkinliklerine Katılma Nedeni | (N) | (%) |
| Fiziksel açıdan iyi olmak | 166 | 61,0 |
| Psikolojik açıdan rahatlamak | 87 | 32,0 |
| Sosyalleşmek | 19 | 7,0 |
| Toplam | 272 | 100 |

Veriler incelendiğinde; Sigara kullanıyor musunuz değişkenine bakıldığında evet diyen 47 (%17,3) kişi iken, hayır diyen 225 (%82,7) kişidir. Alkol kullanıyor musunuz değişkenine bakıldığında evet diyen 91 (%33,5) kişi iken, hayır diyen 181 (%66,5) kişidir. Rekreasyon

aktivitelerine katılma türü değişkenine bakıldığında bireysel olarak katılan 171 (% 62,9) kişi iken, grup olarak katılan 95 (%34,9) kişidir. Haftalık spor yapma değişkenine bakıldığında 1-3 gün spor yapan kişi sayısı 171 (%62,9) kişi iken, 4-6 gün spor yapan kişi sayısı ise 101 (%37,1) kişidir. Aktivite sırasında yorulma şiddeti değişkenine bakıldığında en fazla katılım orta şiddetli 203 (%74,6) kişidir. Serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni değişkenine bakıldığında en yüksek katılım 166 (%61,0) kişi olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği Alt Boyutlarının Normallik Dağılım Testi (Skewness- Kurtosis)

| Ölçek | Alt Boyut | N | Skewness | | Kurtosis | |
|---------------------|--------------------|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | Statistic | Std. Hata | Statistic | Std. Hata |
| Sağlık İnanç Ölçeği | Algılanan Ciddiyet | 272 | -1,067 | ,148 | -1,413 | ,294 |
| | Algılanan Engeller | 272 | -,713 | ,148 | ,343 | ,294 |
| | Fiziksel Yarar | 272 | -1,580 | ,148 | 1,788 | ,294 |
| | Psikososyal Yarar | 272 | -,986 | ,148 | ,396 | ,294 |
| | Öz Etkililik | 272 | -,182 | ,148 | ,074 | ,294 |
| | Toplam | 272 | -,854 | ,148 | ,136 | ,294 |

Tablo 2 incelendiğinde sportif rekreatyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının normallik dağılım durumlarına bakıldığı zaman basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Sigara Kullanıyor Musunuz? Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent - Sample T Testi)

| Ölçek | Alt Boyutlar | Sigara Kullanıyor musunuz? | | N | X | Ss | t | p |
|---------------------|--------------------|----------------------------|-------|-----|------|-------|-------|------|
| | | Evet | Hayır | | | | | |
| Sağlık İnanç Ölçeği | Algılanan Ciddiyet | Evet | | 47 | 4,70 | ,558 | | |
| | | Hayır | | 225 | 4,67 | ,501 | ,324 | ,764 |
| | Algılanan Engeller | Evet | | 47 | 3,85 | ,977 | | |
| | | Hayır | | 225 | 3,87 | ,928 | -,133 | ,898 |
| | Fiziksel Yarar | Evet | | 47 | 4,72 | ,427 | | |
| | | Hayır | | 225 | 4,72 | ,452 | ,047 | ,961 |
| | Psikososyal Yarar | Evet | | 47 | 4,38 | ,746 | | |
| | | Hayır | | 225 | 4,34 | ,664 | -,013 | ,990 |
| | Öz Etkililik | Evet | | 47 | 3,26 | 1,072 | | |
| | | Hayır | | 225 | 3,28 | ,824 | -,116 | ,922 |

| | | | | | | |
|---------------|-------|-----|------|------|-------|-----|
| | Evet | 47 | 4,42 | ,714 | | |
| Toplam | Hayır | 225 | 4,47 | ,612 | -,494 | 657 |

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların sigara kullanıyor musunuz değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Alkol Kullanıyor Musunuz? Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent - Sample T Testi)

| Ölçek | Alt Boyutlar | Alkol Kullanıyor musunuz? | | N | X | Ss | t | p |
|---------------------|--------------------|---------------------------|-------|-----|------|------|-------|-------|
| | | Evet | Hayır | | | | | |
| Sağlık İnanç Ölçeği | Algılanan Ciddiyet | Evet | Hayır | 91 | 4,71 | ,483 | ,781 | ,423 |
| | Algılanan Engeller | Evet | Hayır | 91 | 3,93 | ,891 | ,830 | ,397 |
| | Fiziksel Yarar | Evet | Hayır | 91 | 4,83 | ,357 | 3,039 | ,001* |
| | Psikososyal Yarar | Evet | Hayır | 91 | 4,41 | ,643 | ,480 | ,623 |
| | Öz Etkililik | Evet | Hayır | 91 | 3,43 | ,912 | 2,166 | ,037* |
| | Toplam | Evet | Hayır | 91 | 4,54 | ,619 | 1,535 | 124 |
| | | | | 181 | 4,42 | ,633 | | |

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların alkol kullanıyor musunuz değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; fiziksel yarar ve öz etkililik alt boyutların da anlamlı farka rastlanmış olup, evet diyen katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Rekreasyon Aktivitelere Katılma Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent - Sample T Testi)

| Ölçek | Alt Boyutlar | Rekreasyon Aktivitelere Katılma Türü | | N | X | Ss | t | p |
|---------------------|--------------------|--------------------------------------|------|-----|------|------|-------|------|
| | | Bireysel | Grup | | | | | |
| Sağlık İnanç Ölçeği | Algılanan Ciddiyet | Bireysel | Grup | 177 | 4,67 | ,492 | -,096 | ,926 |
| | Algılanan Engeller | Bireysel | Grup | 177 | 3,88 | ,934 | ,465 | ,643 |
| | Fiziksel Yarar | Bireysel | Grup | 177 | 4,73 | ,429 | ,555 | ,592 |
| | | | | 95 | 4,70 | ,480 | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|----------|-----|------|------|--------|------|
| Psikososyal Yarar | Bireysel | 177 | 4,35 | ,657 | -1,032 | ,315 |
| | Grup | 95 | 4,44 | ,714 | | |
| Öz Etkililik | Bireysel | 177 | 3,24 | ,862 | -,943 | ,350 |
| | Grup | 95 | 3,34 | ,884 | | |
| Toplam | Bireysel | 177 | 4,46 | ,603 | -,130 | ,901 |
| | Grup | 95 | 4,47 | ,681 | | |

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların rekreasyon aktivitelerine katılma türü değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Haftalık Spor Yapma Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent - Sample T Testi)

| Ölçek | Alt Boyutlar | Haftalık Spor Yapma | N | X | Ss | t | p |
|---------------------|---------------------------|---------------------|-----|------|------|--------|------|
| Sağlık İnanç Ölçeği | Algılanan Ciddiyet | 1-3 gün | 171 | 4,67 | ,507 | -,198 | ,845 |
| | | 4-6 gün | 101 | 4,68 | ,518 | | |
| | Algılanan Engeller | 1-3 gün | 171 | 3,85 | ,947 | -,183 | ,854 |
| | | 4-6 gün | 101 | 3,88 | ,919 | | |
| | Fiziksel Yarar | 1-3 gün | 171 | 4,69 | ,448 | -1,326 | ,186 |
| | | 4-6 gün | 101 | 4,76 | ,444 | | |
| | Psikososyal Yarar | 1-3 gün | 171 | 4,36 | ,706 | -,591 | ,543 |
| | | 4-6 gün | 101 | 4,41 | ,628 | | |
| | Öz Etkililik | 1-3 gün | 171 | 3,27 | ,815 | -,184 | ,860 |
| | | 4-6 gün | 101 | 3,29 | ,959 | | |

| | | | | | | |
|---------------|---------|-----|------|------|-------|------|
| | 1-3 gün | 171 | 4,45 | ,625 | | |
| | 4-6 gün | 101 | 4,48 | ,642 | | |
| Toplam | | | | | -,366 | ,717 |

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların haftalık spor yapma değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

| Ölçek | Alt Boyut | Eğitim Durumu | N | X | Ss | f | p | Anlamlı Fark | |
|---------------------|--------------------|--------------------|----------------|------|------|-------|------|--------------|---|
| Sağlık İnanç Ölçeği | Algılanan Ciddiyet | (a) Lise | 6 | 4,91 | ,204 | ,775 | ,462 | - | |
| | | (b) Lisans | 126 | 4,65 | ,542 | | | | |
| | | (c) Lisansüstü | 140 | 4,68 | ,488 | | | | |
| | | (a) Lise | 6 | 4,33 | ,516 | ,767 | ,465 | - | |
| | | (b) Lisans | 126 | 3,84 | ,930 | | | | |
| | | (c) Lisansüstü | 140 | 3,86 | ,953 | | | | |
| | | Algılanan Engeller | (a) Lise | 6 | 4,75 | ,418 | ,400 | ,671 | - |
| | | | (b) Lisans | 126 | 4,69 | ,473 | | | |
| | | | (c) Lisansüstü | 140 | 4,74 | ,426 | | | |
| | Fiziksel Yarar | (a) Lise | 6 | 4,50 | ,447 | ,130 | ,879 | - | |
| | | (b) Lisans | 126 | 4,36 | ,729 | | | | |
| | | (c) Lisansüstü | 140 | 4,39 | ,639 | | | | |
| | Psikososyal Yarar | (a) Lise | 6 | 3,50 | ,547 | 1,314 | ,270 | - | |
| | | (b) Lisans | 126 | 3,19 | ,922 | | | | |
| | | (c) Lisansüstü | 140 | 3,35 | ,828 | | | | |
| | Öz Etkililik | (a) Lise | 6 | 4,66 | ,516 | ,832 | ,436 | - | |
| | | (b) Lisans | 126 | 4,42 | ,661 | | | | |
| | | (c) Lisansüstü | 140 | 4,50 | ,605 | | | | |
| Toplam | (a) Lise | 6 | 4,66 | ,516 | ,832 | ,436 | - | | |
| | (b) Lisans | 126 | 4,42 | ,661 | | | | | |
| | (c) Lisansüstü | 140 | 4,50 | ,605 | | | | | |

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Aylık Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

| Ölçek | Alt Boyut | Aylık Gelir Seviyesi | N | X | Ss | f | p | Anlamlı Fark |
|---------------------|--------------------|----------------------|------|------|-------|------|------|--------------|
| Sağlık İnanç Ölçeği | Algılanan Ciddiyet | (a) Az | 8 | 4,75 | ,534 | ,128 | ,943 | - |
| | | (b) Orta | 99 | 4,68 | ,546 | | | |
| | | (c) İyi | 155 | 4,67 | ,494 | | | |
| | | (d) Çok iyi | 10 | 4,75 | ,424 | | | |
| | Algılanan Engeller | (a) Az | 8 | 3,75 | 1,164 | ,658 | ,578 | - |
| | | (b) Orta | 99 | 3,78 | ,950 | | | |
| | | (c) İyi | 155 | 3,93 | ,872 | | | |
| | | (d) Çok iyi | 10 | 3,70 | 1,494 | | | |
| | Fiziksel Yarar | (a) Az | 8 | 4,75 | ,534 | ,931 | ,426 | - |
| | | (b) Orta | 99 | 4,68 | ,487 | | | |
| | | (c) İyi | 155 | 4,75 | ,408 | | | |
| | | (d) Çok iyi | 10 | 4,55 | ,550 | | | |
| | Psikososyal Yarar | (a) Az | 8 | 4,31 | ,961 | ,293 | ,830 | - |
| | | (b) Orta | 99 | 4,43 | ,664 | | | |
| | | (c) İyi | 155 | 4,35 | ,668 | | | |
| | | (d) Çok iyi | 10 | 4,35 | ,783 | | | |
| | Öz Etkililik | (a) Az | 8 | 3,43 | ,863 | ,439 | ,725 | - |
| | | (b) Orta | 99 | 3,24 | ,881 | | | |
| | | (c) İyi | 155 | 3,30 | ,855 | | | |
| | | (d) Çok iyi | 10 | 3,05 | 1,065 | | | |
| Toplam | (a) Az | 8 | 4,50 | ,925 | ,031 | ,992 | - | |
| | (b) Orta | 99 | 4,47 | ,628 | | | | |
| | (c) İyi | 155 | 4,45 | ,616 | | | | |
| | (d) Çok iyi | 10 | 4,50 | ,707 | | | | |

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların aylık gelir seviyesi değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamının da ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 9. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Aktivite Sırasında Yorulma Şiddeti Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

| Ölçek | Alt Boyut | Aktivite Sırasında Yorulma Şiddeti | N | X | Ss | f | p | Anlamlı Fark |
|---------------------|--------------------|------------------------------------|-----|------|-------|------|------|--------------|
| Sağlık İnanç Ölçeği | Algılanan Ciddiyet | (a) Çok Şiddetli | 51 | 4,61 | ,534 | ,497 | ,609 | - |
| | | (b) Orta Şiddetli | 203 | 4,69 | ,500 | | | |
| | | (c) Az Şiddetli | 18 | 4,72 | ,574 | | | |
| | Algılanan Engeller | (a) Çok Şiddetli | 51 | 3,88 | ,816 | ,091 | ,913 | - |
| | | (b) Orta Şiddetli | 203 | 3,87 | ,940 | | | |
| | | (c) Az Şiddetli | 18 | 3,77 | 1,215 | | | |
| | Fiziksel Yarar | (a) Çok Şiddetli | 51 | 4,65 | ,504 | ,643 | ,526 | - |
| | | (b) Orta Şiddetli | 203 | 4,73 | ,440 | | | |
| | | (c) Az Şiddetli | 18 | 4,72 | ,352 | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|-----|------|------|-------|--------------|---------------|
| Psikososyal Yarar | (a) Çok Şiddetli | 51 | 4,24 | ,709 | 1,472 | ,231 | - |
| | (b) Orta Şiddetli | 203 | 4,42 | ,669 | | | |
| | (c) Az Şiddetli | 18 | 4,33 | ,664 | | | |
| Öz Etkililik | (a) Çok Şiddetli | 51 | 3,30 | ,781 | 2,037 | ,132 | - |
| | (b) Orta Şiddetli | 203 | 3,23 | ,891 | | | |
| | (c) Az Şiddetli | 18 | 3,66 | ,804 | | | |
| Toplam | (a) Çok Şiddetli | 51 | 4,27 | ,634 | 3,350 | ,037* | B>A |
| | (b) Orta Şiddetli | 203 | 4,52 | ,623 | | | |
| | (c) Az Şiddetli | 18 | 4,38 | ,607 | | | |

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların aktivite sırasında yorulma şiddeti değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamışken, toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Tablo 10. Katılımcıların Serbest Zaman Etkinliklerine Katılma Nedenine İlişkin Sağlık İnançlarının Alt Boyut Ortalamalarının Aktivite Sırasında Yorulma Şiddeti Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

| Ölçek | Alt Boyut | Serbest Zaman Etkinliklerine Katılma Nedeni | | | | | f | p | Anlam lı Fark |
|---------------------|---------------------------|---|-----|------|-------|-------|------|---|---------------|
| | | N | X | Ss | | | | | |
| Sağlık İnanç Ölçeği | Algılanan Ciddiyet | (a) Fiziksel Açıdan İyi olmak | 166 | 4,69 | ,494 | ,459 | ,632 | - | |
| | | (b) Psikolojik Olarak Rahatlamak | 87 | 4,67 | ,510 | | | | |
| | | (c) Sosyalleşmek | 19 | 4,57 | ,651 | | | | |
| | Algılanan Engeller | (a) Fiziksel Açıdan İyi olmak | 166 | 3,95 | ,876 | 2,656 | ,072 | - | |
| | | (b) Psikolojik Olarak Rahatlamak | 87 | 3,67 | 1,028 | | | | |
| | | (c) Sosyalleşmek | 19 | 3,94 | ,911 | | | | |
| | Fiziksel Yarar | (a) Fiziksel Açıdan İyi olmak | 166 | 4,72 | ,432 | ,677 | ,509 | - | |
| | | (b) Psikolojik Olarak Rahatlamak | 87 | 4,72 | ,443 | | | | |
| | | (c) Sosyalleşmek | 19 | 4,60 | ,591 | | | | |
| | Psikososyal Yarar | (a) Fiziksel Açıdan İyi olmak | 166 | 4,39 | ,664 | ,668 | ,513 | - | |
| | | (b) Psikolojik Olarak Rahatlamak | 87 | 4,39 | ,682 | | | | |
| | | (c) Sosyalleşmek | 19 | 4,21 | ,787 | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|-----|------|------|-------|------|---|
| Öz Etkililik | (a) Fiziksel Açıdan İyi olmak | 166 | 3,34 | ,848 | | | |
| | (b) Psikolojik Olarak Rahatlamak | 87 | 3,14 | ,931 | 1,468 | ,232 | – |
| | (c) Sosyalleşmek | 19 | 3,28 | ,732 | | | |
| Toplam | (a) Fiziksel Açıdan İyi olmak | 166 | 4,51 | ,590 | | | |
| | (b) Psikolojik Olarak Rahatlamak | 87 | 4,41 | ,674 | 2,283 | ,279 | – |
| | (c) Sosyalleşmek | 19 | 4,31 | ,749 | | | |

(p<0.05)

Tablo incelendiğinde katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların alkol kullanıyor musunuz değişkenine ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; fiziksel yarar ve öz etkililik alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmış olup, evet diyen katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde sportif rekreasyonel aktiviteler (SRA) ile öz yeterlilik arasında korelasyon olduğunu bildiren çalışmalarla karşılaşılmaktadır. Üstün ve ark. (2020), katılımcıların SRA ile ilgili sağlık inançları, öz-yeterlik alt ölçeğinde spor yapan üniversite öğrencileri lehine anlamlı şekilde farklılaştığını bildirmiştir. Kayhan ve Üstün (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, SRA'nın kronik hastalıkların tedavisinde yararlı olduğuna inanan bireyler, SRA'ya ilişkin sağlık inançlarında daha yüksek öz-yeterlik gösterdikleri bildirilmiştir. Beville ve ark. (2014), (18), kız üniversite öğrencileri için öz yeterliliğin SRA ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Orsega-Smith ve ark. (2007), algılanan fiziksel yeteneğin öz-yeterlik alanının yaşlı yetişkinler için SRA ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Yine katılımcıların yaş değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; öz etkililik alt boyutunda anlamlı farka rastlanmış olup, 37-42 yaş arası katılımcıların 43 yaş ve üzeri katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur.

Ertüzün (2013), kadınlar üzerine yapmış olduğu bir çalışmada, algılanan engeller ve psikososyal yarar alt boyutlarının katılımcıların yaşları ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif ilişkiye sahip olduğunu bildirmiştir. Ek olarak, Öktem ve Arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada ise kadınların erkeklere oranla boş zaman etkinliklerine katılmada arkadaş eksikliğini engel olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öktem (2020) tarafından yapılmış bir çalışmada erkeklerin rekreasyon etkinliklerine yönelik sosyal fayda düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek çıktığı öne sürülmektedir.

Karagüzel (2019), yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş değişkeni ile Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği' nin alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların aktivite sırasında yorulma şiddeti değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamışken, toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Aktivite sırasında orta şiddette hissedilen yorulmanın yüksek şiddette hissedilen yorulmaya göre anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür.

Veriler incelendiğinde algılanan ciddiyet alt boyutu ile algılanan engeller alt boyutu, fiziksel yarar alt boyutu ve psikososyal yarar alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Algılanan engeller alt boyutu, fiziksel yarar ve psikososyal yarar alt boyutları arasında düşük yönde pozitif bir ilişki var iken, öz etkililik alt boyutu arasında negatif yönde düşük bir ilişki tespit edilmiştir.

Fiziksel yarar alt boyutu ve psikososyal yarar alt boyutu ile öz etkililik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amacıyla yapılan mevcut çalışmada, alkol kullanan bireylerin katılım sağladıkları sportif rekreasyonel aktiviteler ile fiziksel yarar ve öz etkililik kavramları arasında pozitif yönde inanca sahip oldukları düşünülmektedir. Alkolün kişilerin yaşantılarına olumsuz yönde etkileri düşünüldüğünde, bu etkilerle mücadele etme noktasında sportif faaliyetlerin önemli bir araç olabileceği algısı geliştirilebilir.

Çalışmanın yaş değişkenine göre elde edilen sonuçlarına baktığımızda, 37-42 yaş grubunda yer alan katılımcıların rekreasyonel sportif etkinliklere katılımlarında diğer yaş gruplarına göre daha etkin inanca sahip oldukları söylenebilir. Bu durum gelecekte daha büyük örneklerle yapılacak çalışmalarda diğer yaş grupları bakımından da detaylı incelenebilir.

Yorulma şiddetine göre tespit edilen sonuçlara bakıldığında, bireylerin katıldıkları sportif aktivitelerde daha çok orta şiddette yorulma ile reaksiyon gösterdikleri söylenebilir. Bu nedenle bu aktivitelerde uygulanan egzersiz şiddeti, aktivitelerin sürdürülebilirliği açısından egzersiz fiziolojisi kapsamında değerlendirilebilir.

Ayrıca algılanan ciddiyet alt boyutu ile algılanan engeller, psiko-sosyal yarar ve fiziksel yarar alt boyutları arasında pozitif yönde tespit edilen ilişki değerlendirildiğinde, bireylerin rekreasyonel sportif aktivitelere göstermiş oldukları önem, karşılaşılabilecek olumsuzlukların üstesinden gelme ve psiko-sosyal ve fiziksel kazanımlar elde etme noktasında avantaj sağlayabileceği öngörülebilir.

Yine fiziksel yarar alt boyutu ile psiko-sosyal yarar ve öz etkililik alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmesi değerlendirildiğinde, bireylerin rekreasyonel sportif aktivitelere katılma sürecinde fiziksel kazanımlarıyla oluşan inançlarının, psiko-sosyal kazanımlarını ve hedeflerine ulaşmaları noktasında kendilerine olan inançlarını destekler mahiyette olduğu söylenebilir.

Sonuç itibarıyla katılımcıların subjektif değerlendirmelerine bağlı olarak ortaya koyduğumuz mevcut çalışmanın sonuçları, bir takım fiziksel ve fiziolojik testler içeren ölçme

araçlarıyla desteklenmesi ile rekreasyonel sportif aktivitelere katılımı ile ilgili daha güvenilir ve geçerli sonuçlar ortaya koymak bakımından faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

- Beville, J. M., Umstatt Meyer, M. R., Usdan, S. L., Turner, L. W., Jackson, J. C., & Lian, B. E. (2014). Gender differences in college leisure time physical activity: application of the theory of planned behavior and integrated behavioral model. *Journal of American College Health*, 62(3), 173-184.
- Çakır, Z. (2020). The effects of the covid-19 pandemic on sports, athletes and trainers during the normalization phase. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 9(3), 45-58.
- Ding, D., Rogers, K., van der Ploeg, H., Stamatakis, E. and Bauman, A.E. (2015). Traditional and emerging lifestyle risk behaviors and all-cause mortality in middle-aged and older adults: Evidence from a large population-based Australian cohort. *PLoS Med.*, 12, e1001917.
- Erbaş, Ü. (2020). The Relationship of Physical Activity Level and Recreation Area. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 18-27.
- Erkılıç, A. O., & Şenel, Ö. (2019). Determination of relationships between body composition, anaerobic performance and balance in wrestlers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(4), 1-10.
- Ertüzün, E. (2013). *Kadınların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançları*. Doktora tezi. Gazi üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Faude O, Zahner L, Donath L. (2015). Exercise guidelines for health oriented recreational sports. *Ther Umsch*.72(5):327–34, <https://doi.org/10.1024/0040-5930/a000683>.
- Gümüş, H., Alay, Ö. S., Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38.

- Şahin, T., & Gönen, M. (2020). The Perceived Stress Levels During COVID-19 Quarantine Periods and Physical Activity and Exercise. *Ambient Science*, 7.
- Karagüzel, D. (2019). *Bireylerin spora yönelik sağlık inançları ile sportif etkinliklere katılan kadınlara ilişkin görüşleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kayhan, R. F., & Üstün, Ü. D. (2019). Analysis of the Health Beliefs of Physical Education and Sports Teachers Regarding Sportive Recreational Activities. *Journal of Educational Issues*, 5(2), 182-192.
- Kul, M., Türkmen, M., Öktem, T., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2021). 12 Haftalık Halter Antrenmanının Sedanter Bireylerin Bazı Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi.
- Kurar İ, Baltacı F, 2014. *Rekreasyon ve Animasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Orhan, G. Ö. K., & İlyas, O. K. A. N. Milli Takım Sporcularının Antrenör Davranışlarına İlişkin Görüşlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 486-498.
- Orsega-Smith, E. M., Payne, L. L., Mowen, A. J., Ho, C. H., & Godbey, G. C. (2007). The role of social support and self-efficacy in shaping the leisure time physical activity of older adults. *Journal of Leisure research*, 39(4), 705-727.
- Öktem, T. (2020). Investigation of The Benefit Levels of Individuals Participating In Recreation Activities From Recreation Activities They Participate In. *Academic Studies In Sport Sciences – II* (Edt. Özgür Karataş). Gece Kitaplığı: Ankara
- Öktem, T., Genç, Hİ., Öktem, G. & Baykara C. (2016). Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının önündeki engellerin belirlenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt: 2 Sayı:2
- Peker, A. T., & Zengin, S. (2019). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Sağlık İnanç Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (77), 45-56.

Ramazanoğlu, F., Altungöl, O., & Özer, A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Deđerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Dođu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.

şahin, T., & Gönen, M. (2020). The Perceived Stress Levels During COVID-19 Quarantine Periods and Physical Activity and Exercise. *Ambient Science*, 7.

Uđur, O. A., & Güder, F. (2021). The effects of the health literacy levels of academic staff in sports sciences on the healthy life awareness levels.

Üstün, N. A., Üstün, Ü. D., Işık, U., & Yapıcı, A. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: are they related in athletic and sedentary university students. *Progress in Nutrition*, 22(1), 156-160.

World Health Organization [Internet]. Fact sheet physical activity. Physical activity. Fact sheet. Geneva: The Organization; 2017 [cited 2022 2 feb]. Available from: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/288041/WHO-Fact-Sheet-PA-2015.pdf.

World Health Organization [Internet]. The determinants of health. Geneva: The Organization; 2011 [cited 2022 feb]. available from: <https://www.healthypeople.gov/2020/about/foundation-health-measures/Determinants-of-Health>.