



### SEDANter BİREYLER İLE DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN BİREYLER ARASINDAKİ YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI\*

Seray UMUT <sup>1\*\*</sup>ABCDE, Nevzat MUTLUTÜRK <sup>1</sup>CD

<sup>1</sup>Nişantaşı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE

<sup>2</sup>Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

#### ÖZET

#### Derleme

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, düzenli egzersiz programında bulunan sedanter olmayan birey ile egzersiz yapmayan ya da düzensiz bir egzersiz programı içinde olan bireylerin yaşam kalite düzeyindeki farklılıkları olumlu ve olumsuz taraflarını karşılaştırarak egzersizin veya fiziksel aktivitelerin günlük hayatta gerekli olduğunu amaçlamıştır.

**Yöntem:** Çalışma da nicel yöntemlerden betimsel ve deneysel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Araştırmayı oluşturan örneklem 97 kadın (32,97 yaş ortalaması) ve 117 erkek (35,10 yaş ort.) olmak üzere toplam 214 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizlerinde SPSS yardımı ile bağımsız gruplardan oluşan grupların karşılaştırılması için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi kullanılarak analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Araştırma çalışmasında verilerin analizi sonrasında egzersiz üzerine ölçek anketine katılan spor yapan ve yapmayan sedanter bireyler arasında istatistikler incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna ek olarak spor egzersizlerin cinsiyet ayrımına göre yapılan istatistiksel analizde fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Sonuç:** Bu çalışmanın sonuçları, genç erkekler ve kadınlar arasında yaşam tatmini düzeylerinde fark olmadığını ve gençlerin günlük hareketli yaşamları nedeniyle yaşam tatmini skorlarının fiziksel aktiviteyi yoğun olarak yapan bireylere benzer yüksek seviyelerde olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bu sonuçların farklı yaş grupları ve farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip bireylerde uygulanan benzer çalışmalarda farklı sonuçlara yol açabileceği düşünülebilir. Bu nedenle, ileride yapılacak araştırmaların geniş bir yaş aralığına ve çeşitli fiziksel aktivite düzeylerine sahip katılımcıları içermesi önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** egzersiz, fiziksel aktivite, sedanter, yaşam kalitesi

## COMPARISON OF QUALITY OF-LIFE LEVELS BETWEEN SEDENTARY AND REGULAR EXERCISERS

### ABSTRACT

### Rewiev

**Aim:** The aim of this study was to compare the differences in quality of life between individuals engaged in a regular exercise program who are non-sedentary, and individuals who do not exercise or follow an irregular exercise program, in order to assess the positive and negative aspects of exercise or physical activities and emphasize their importance in daily life.

**Method:** The study was designed using quantitative methods, specifically a descriptive and experimental survey model. The sample consisted of a total of 214 volunteer participants, including 97 females (with a mean age of 32.97) and 117 males (with a mean age of 35.10). The data collection instruments included a personal information form, the Quality of Life Scale (QLS), and the Exercise Behavioral Regulations Scale. The data were analyzed using SPSS, and nonparametric tests, specifically the Mann-Whitney U test, were used to compare the groups consisting of independent samples.

**Findings:** After analyzing the data in the research study, a significant difference was found between individuals who participated in the exercise scale questionnaire and engaged in sports activities compared to sedentary individuals who did not engage in exercise. Additionally, when performing statistical analysis based on gender, no significant difference was found in the effects of exercise ( $p>0.05$ ).

**Conclusion:** The results of this study indicate that there is no difference in the level of life satisfaction between young men and women, and that the life satisfaction scores of young individuals with active lifestyles are similar to those of individuals who engage in intense physical activity. However, it should be noted that these results may vary in similar studies conducted with different age groups and individuals with different levels of physical activity. Therefore, future research should include participants from a wide age range and diverse levels of physical activity to further investigate this topic.

**Keywords:** *exercise, physical activity, sedentary, quality of life*

\* Bu çalışma Umut, S., Mutlutürk, N., (2023). Sedanter Bireyler ile Düzenli Egzersiz Yapan Bireyler Arasındaki Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması adlı tezden üretilmiştir.

\*\*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Seray UMUT, [serayumt@gmail.com](mailto:serayumt@gmail.com)

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

## 1. GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler, insanların hayatlarında önemli değişikliklere neden oldu. Ancak, bu değişikliklerin bir sonucu olarak fiziksel aktiviteler azaldı. İnsanlar artık daha az hareket ediyor, daha az fiziksel çaba harcıyor ve daha fazla oturarak veya hareketsiz bir şekilde zaman geçiriyor. Özellikle büyüyen kentlerde, bu durum daha da belirgin hale geldi.

Kent yaşamında yaşanan kaos, trafik yoğunluğu ve hava kirliliği gibi sorunlar her geçen gün artıyor. Bu durumun yanı sıra, spor sahaları, parklar ve yeşil alanlar gibi fiziksel aktivitelerin gerçekleştirildiği mekanlar azalıyor. Sonuç olarak, insanların spor yapma ve fiziksel aktivitelere katılma imkanları kısıtlanıyor.

Ancak, yaşam kalitesini artırmak ve bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamak için fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme gibi ihtiyaçlarını karşılamak önemlidir. Fiziksel aktivite, bireylerin günlük sorumluluklarını yerine getirmelerine, işlerini daha keyifli bir şekilde yapmalarına, olumsuz etkilere karşı korunmalarına ve genel olarak daha iyi bir yaşam deneyimi yaşamalarına yardımcı olmaktadır.

Fiziksel aktivite ve spor, ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Düzenli egzersiz yapmak, endorfin salınımını artırır, stresi azaltır ve depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletebilir. Bunun yanı sıra, enerji seviyelerini artırır, uyku kalitesini iyileştirir ve zihinsel sağlığı desteklemektedir.

Yaşam tatmini, bireylerin hayattan keyif almasını, memnuniyet duymasını ve mutlu olmasını ifade eder. Fiziksel aktivitelerin düzenli olarak gerçekleştirilmesi, bireylerin kendilerini daha enerjik, canlı ve sağlıklı hissetmelerini sağlar. Bu da yaşam tatminini artırır. Spor yapmak, bireylerin kendilerini hedeflerine odaklanmış ve başarılı hissetmelerini sağlar. Ayrıca, sosyal etkileşimlerin arttığı spor etkinlikleri, sosyal bağları güçlendirir ve sosyal destek sistemini genişletir. Tüm bu etkiler,

bireylerin yaşamdan daha fazla keyif almasını ve yaşam tatminini artırmasını sağlamaktadır (Akyüz, 2006).

Fiziksel aktivite, bedenin kaslarının hareketiyle gerçekleşen bedensel aktiviteleri ifade eden genel bir terimdir. Bu aktiviteler arasında yürüyüş, koşu, bisiklet sürme, yüzme, dans etme, fitness egzersizleri yapma, spor oyunlarına katılma gibi birçok çeşitli faaliyet yer alır. Ayrıca, günlük yaşam aktiviteleri de fiziksel aktivitenin bir parçasıdır. Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcamasını sağlayarak sağlık üzerinde bir dizi olumlu etkiye sahiptir. Kalp-damar sağlığını iyileştirir, kas gücünü artırır, kemik sağlığını destekler, metabolizmayı düzenler ve kilo kontrolüne yardımcı olur. Aynı zamanda, beyin sağlığını olumlu etkiler, stresi azaltır, ruh halini yükseltir ve genel yaşam kalitesini artırır. Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının ayrılmaz bir parçasıdır ve her yaşta insanın hayatında önemli bir rol oynamaktadır.

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki önemi büyük bir öneme sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü, yetişkinlerin haftada en az 150 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite veya 75 dakika yoğun şiddetli fiziksel aktivite yapmasını önermektedir. Bu aktiviteler, kardiyo egzersizleri, yürüyüş, koşu, bisiklet sürme gibi aktiviteleri içermektedir. Bunun yanı sıra, kas kuvveti ve esnekliğini artırmaya yönelik egzersizlerin de yapılması önerilmektedir. Araştırmalar, düzenli olarak yapılan en az otuz dakika orta yoğunlukta gerçekleştirilen egzersizlerin tüm yaş gruplarında fiziksel genel durumu iyileştirdiğini göstermektedir (Aldinç & Aytar, 2004). Bu nedenle, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için düzenli fiziksel aktiviteye önem vermek büyük önem taşımaktadır. (Aldinç ve Aytar, 2004).

Spor ve fiziksel aktivite terimleri toplumda farklı şekillerde kullanılmaktadır. Genellikle spor terimi, düzenli antrenmanlarla gerçekleştirilen belirli spor disiplinlerini veya takım oyunlarını ifade etmek için kullanılırken, fiziksel aktivite terimi günlük yaşam aktivitelerini ve hareketleri kapsar. Fiziksel aktivite, daha geniş bir yelpazede tanımlanır ve günlük hayatta eklem ve kasların kullanımı sonucunda enerji harcanmasıyla gerçekleşen tüm aktiviteleri içerir. Bu aktiviteler, günlük rutinlerimiz sırasında gerçekleşir. Örneğin, yürüme, merdiven çıkma, ev işleri yapma, bahçe işleriyle uğraşma, alışveriş yapma gibi günlük aktiviteler fiziksel aktivite kapsamına girer. Bunun yanı sıra, iş yerindeki fiziksel aktiviteler (örneğin, yürüyüş toplantıları yapmak, masa başında yapılan egzersizler), boş zaman aktiviteleri (bisiklete binme, yüzme, dans etme) ve spor dışındaki fiziksel etkinlikler (örneğin, bahçe futbolu, hobi amaçlı dans) de fiziksel aktivite örnekleri arasında yer alır (ACSM, 2009).

Fiziksel aktivite, bedenin hareket etmesini ve enerji harcamasını gerektiren bir faaliyettir. Bu aktiviteler sırasında kaslar ve eklem sistemimiz kullanılır ve enerji tüketimi sağlanır. Fiziksel aktivite, kas gücünü, dayanıklılığını ve esnekliğini artırırken, kardiyovasküler sağlığı destekler, kilo kontrolüne yardımcı olur ve genel sağlığı iyileştirir. Bunun yanı sıra, düzenli fiziksel aktivite, mental sağlığı olumlu yönde etkiler, stresi azaltır, ruh halini yükseltir ve yaşam kalitesini artırır.

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için, spor yapmanın yanı sıra günlük yaşamda aktif olmak da önemlidir. Küçük değişikliklerle fiziksel aktivite seviyemizi artırabiliriz. Örneğin, asansör yerine merdivenleri tercih etmek, yürüyüş yapmak için zaman ayırmak veya ev işlerinde daha fazla hareket etmek gibi basit adımlar atabiliriz.

Modern bir yaklaşım olarak, Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı sadece hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açılarından tam bir iyi oluş hali olarak tanımlamaktadır. Sağlığın kapsamlı bir şekilde ele alınması, bireylerin duygusal, zihinsel, entelektüel, sosyal, mesleki ve fiziksel açılarından sağlıklı olma durumunu içermektedir. Bu anlayışa göre, sağlık sadece bedensel açıdan iyi

olmakla sınırlı değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal refahı da içermektedir (Zorba, 1999).

Sağlıkla ilgili genel prensipler arasında ideal vücut ağırlığına sahip olma, sigarayı bırakma, stres yönetimi ve sağlıklı kan dolaşımı gibi faktörlerin istenilen düzeyde olması yer almaktadır. Bu faktörlerin sağlıklı seviyelerde olmasını sağlamak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemli araçlardan biri de egzersizdir. Egzersiz, fiziksel aktiviteye dayalı olarak yapılan planlı ve düzenli hareketlerden oluşmaktadır.

Egzersiz, vücudun genel sağlığını iyileştirmenin yanı sıra zihinsel ve duygusal refahı da desteklemektedir. Fiziksel aktivite düzenli olarak yapıldığında, kalp ve dolaşım sistemi güçlenir, kaslar güçlenir, esneklik artar ve vücut daha dayanıklı hale gelir. Bunun yanı sıra, egzersiz stresi azaltır, endorfin adı verilen mutluluk hormonlarının salınımını artırır ve genel yaşam kalitesini yükseltir (Caspersen, 1985).

Egzersiz, birçok sağlık sorununun önlenmesinde ve yönetilmesinde etkili bir araçtır. Obezite, diyabet, kalp hastalıkları, kas-iskelet sorunları gibi birçok hastalığın riskini azaltır. Aynı zamanda mental sağlık üzerinde de olumlu etkileri vardır, depresyon ve kaygıyı azaltır, zihinsel berraklığı artırır ve genel olarak daha iyi bir ruh haline katkıda bulunur (Yeltepe, 2011).

İnsan hayatında teknolojik gelişmelerin etkisiyle fiziksel aktivitelerin azaldığı ve değiştiği gözlemlenmektedir. İnsanlar daha fazla oturarak veya hareketsiz kalarak zaman geçirirken, fiziksel aktivite seviyeleri düşmektedir. Bu durumun önemli sonuçları olabilir, çünkü fiziksel aktivitenin azalması sağlık sorunlarına, obeziteye ve genel yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilir. Bu nedenle, bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini artırmak için farkındalık yaratması ve aktif bir yaşam tarzı benimsemesi önemlidir. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için sporla birlikte günlük fiziksel aktivitelerin düzenli olarak gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Böylece hem bedensel hem de zihinsel sağlığımızı destekleyebilir ve yaşam kalitemizi artırabiliriz (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Günümüzde teknolojik gelişmeler ve modern yaşam tarzı, insanların daha az fiziksel aktivite yapmasına ve hareketsiz bir yaşam sürmelerine yol açmaktadır. Arabalar, otobüsler, asansörler gibi ulaşım araçları ve elektronik cihazlar, insanların fiziksel çaba harcamadan günlük aktivitelerini gerçekleştirebilmesini sağlamaktadır. Bu durum, özellikle büyük şehirlerde yoğun çalışma saatleri ve trafik sorunuyla birleştiğinde, insanların fiziksel aktivitelere ayıracakları zamanı sınırlamaktadır.

Fiziksel aktivitelerin olduğu yaşam tarzların sedanter bir yaşam tarzı bir dizi sağlık sorununa neden olabilir. Fiziksel aktivitenin azalması obezite, kalp hastalıkları, diyabet, kas-iskelet sorunları ve ruh sağlığı sorunları gibi sağlık risklerini artırır. Sedanter yaşam tarzı enerji düzeyini düşürerek, yaşam kalitesini olumsuz etkiler. Bu durumda fiziksel aktivite önemli bir rol oynar çünkü enerji seviyesini yükselterek, ruh halini iyileştirir, stresi azaltır ve genel yaşam memnuniyetine katkıda bulunur (Arıkan vd., 2009). Bu nedenle, bireylerin sedanter yaşam tarzından kaçınmak için bilinçli bir şekilde fiziksel aktivitelere zaman ayırmaları önemlidir. Küçük değişikliklerle başlayarak, günlük rutinimize daha fazla hareket ekleyebiliriz. Örneğin, yürüyüşe çıkmak, bisiklete binmek, egzersiz yapmak gibi aktiviteleri düzenli olarak gerçekleştirmek faydalı olabilir. Ayrıca, işyerinde veya evde oturarak geçirilen süreleri azaltmak için molalarda kısa yürüyüşler yapabilir veya masa başı egzersizleri yapabiliriz. Bu küçük adımlar, fiziksel aktivite seviyemizi artırarak sağlığımızı destekleyecek ve yaşam tatmin düzeyini olumlu yönde etkileyecektir (Özer, 2001).

Yaşam tatmini, bireylerin genel yaşam kalitesi ve mutluluğunu etkileyen önemli bir faktördür. Fiziksel aktiviteler, vücut sağlığını iyileştirerek yaşam tatmini üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir. Düzenli fiziksel aktiviteler sayesinde bireyler daha sağlıklı ve enerjik hissedebilir, günlük görevleri daha etkili bir şekilde yerine getirebilir, zorluklarla başa çıkabilir ve yaşamın olumsuz yönlerine karşı daha dirençli olabilir (Artal ve Herman, 1998).

Fiziksel aktivitelerin yaşam tatmini üzerindeki etkisi, bireyin memnuniyet düzeyini ve genel yaşam duygusunu yansıtır. Yaşam tatmini, bireyin hayatının genel olarak ne kadar tatmin edici olduğunu ifade eder. Bu kavram, genel olarak bireyin yaşamının farklı alanlarında ne kadar mutlu olduğunu gösterir. Yaşam tatmini, bireyin yaşamına ilişkin duygularını yansıtır ve duygusal mutluluğun bir ölçüsü olarak değerlendirilir (Öztürk, 2005)

Bu çalışma, sedanter yaşam tarzına sahip olan ve olmayan bireyler arasındaki yaşam tatmini düzeyinde fiziksel aktivitenin rolünü, fiziksel aktivite düzeyi ve cinsiyet faktörlerine göre değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Fiziksel aktivite kavramı, oyunlara katılım, günlük yaşam aktiviteleri, egzersiz ve spor faaliyetlerini içermektedir. Fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdürebilmek için ulaşım (bisiklet kullanma, yürüme), iş yerindeki aktiviteler, ev içi etkinlikler ve serbest zaman etkinlikleri (rekreasyonel ve spor faaliyetleri) gibi dört temel unsura ihtiyaç vardır (Vural vd., 2010).

Bu çalışmanın amacı, fiziksel aktivitenin yaşam tatmini üzerindeki etkisini sedanter ve aktif bireyler arasında karşılaştırmak ve fiziksel aktivite düzeyi ile cinsiyetin yaşam tatmini üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını ve yaşam tatmini düzeylerini ölçerek, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi anlamamıza yardımcı olmayı hedeflemektedir. Ayrıca, cinsiyetin yaşam tatmini üzerindeki potansiyel etkisini belirlemek için cinsiyet faktörünü de dikkate almaktadır. Düzenli egzersizin, sedanter bireyler ile egzersiz yapan bireyler arasındaki yaşam kalite düzeylerinin farklılığında olumlu, olumsuz yönlerini incelemek. Günümüzde artan hareketsizliğin bireylerin yaşamları üzerinde, günlük, sosyal hayatlarını ve sağlık durumlarını nasıl olumsuz etkilediği görülmektedir. Bu çalışmada da egzersiz yapmanın insanların hayatındaki yeri ve önemi, yaşam standartlarını ne düzeyde değiştirdiğini ortaya koymak amaçlanmıştır.

Sedanter birey ve sedanter olmayan bireyler arasında yaşam tatmin kalitesi üzerine nasıl bir ilişki problem sorusuna göre hipotezler ortaya konulmuştur. Bu hipotezler ise;

H0 Sedanter bireyler ile düzenli egzersiz yapan bireyler arasındaki yaşam kalitesi düzeylerinde farklılık yoktur.

H1: Sedanter bireyler ile düzenli egzersiz yapan bireyler arasındaki yaşam kalitesi düzeylerinde farklılık vardır.

Bu nedenle, sedanter yaşam tarzından kaçınmak ve fiziksel aktiviteyi hayatın bir parçası haline getirmek önemlidir. Düzenli egzersiz yapmak, aktif ulaşım yöntemlerini tercih etmek, spor veya fitness programlarına katılmak, evde veya işyerinde aktif mola vermek gibi yöntemlerle fiziksel aktiviteyi artırabiliriz. Aynı zamanda, sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek, düşük kalorili ve besleyici yiyecekleri tercih etmek, porsiyon kontrolü yapmak ve fast food gibi sağlıksız seçeneklerden uzak durmak da önemlidir.

## 2. MATERYAL ve YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmamızda, deneysel ve betimsel tarama modelini kullanarak sedanter ve spor yapan bireyler arasındaki yaşam düzeylerini ve kalitelerini belirlemeyi amaçlayan bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışma, farklı fiziksel aktivite seviyelerine sahip bireyler arasındaki yaşam tatmini düzeylerini değerlendirmek için deneysel bir yaklaşımı benimsemekte ve aynı zamanda araştırma grubundaki bireylerin özelliklerini ve deneyimlerini betimsel olarak incelemektedir.

### 2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, düzenli egzersiz yapan ve yapmayan gönüllü katılımcılardan oluşan bir gruptur. Araştırmanın örneklemini ise, İstanbul ve çevresinde yaşayan 214 kişiden oluşan düzenli egzersiz yapan ve yapmayan katılımcılardan rastgele yöntemle seçilen kişilerden oluşmaktadır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan anket metodu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan gönüllü kişilere anket formu uygulanmıştır. Katılımcılar hakkında demografik veriler, Kişisel Bilgi Formu adı verilen bir form aracılığıyla toplanmıştır. Bu form, katılımcıların sağlık durumu, medeni durumu, eğitim düzeyi, yaş ve cinsiyet gibi bilgilerini içermektedir. Diğer veri toplama araçları ise ölçeklendirme formlarıdır.

#### **Yaşam Kalitesi Ölçeği:**

Bu araştırmada, katılımcıların yaşam kalitesi seviyelerini ölçmek için Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. Bu ölçek, DSÖ tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye Eser ve arkadaşları (1999) tarafından çevrilen ve geçerlik ve güvenirlik testleri yapılan bir ölçektir. Ölçek, 27 maddeden oluşan bir likert tipi ölçektir.

#### **Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği:**

Araştırmada, öz-belirleme kuramı bağlamında egzersiz yapan bireylerin güdüsel yönelimlerini belirlemek için "Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2)" adlı İngilizce ölçek kullanılmıştır. Bu ölçeği Mullen ve arkadaşları (1997) geliştirmiştir ve daha sonra Markland ve Tobin (2004) tarafından BREQ-2 olarak yeniden düzenlenmiştir. Bu aşamada ölçeğe "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2" adı verilmiştir.

EDDÖ-2, 14 yaş ve üzeri bireylere uygulanabilen bir ölçektir ve toplamda 19 madde ve 5 alt ölçekten (içsel düzenleme, tanımlanmış düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenme) oluşmaktadır. Dışsal düzenleme, içsel düzenleme alt ölçekleri 4 madde, içe yansıtılmış düzenleme ve tanımlanmış düzenleme alt ölçekleri ise 3 madde içermektedir. Güdülenme alt ölçeği ise 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, beşli likert tipi bir puanlama skalasına sahiptir, yani "kesinlikle doğru değil", "bazen doğru" ve "kesinlikle doğru" seçeneklerinden 0 ila 4 arasında puanlama yapılmaktadır.

EDDÖ-2, Wilson, Rodgers ve Fraser (2002), Mullan ve Markland (1997) tarafından güvenirlik ve geçerlilik açısından test edilmiştir. Cronbach alpha güvenirlik katsayıları, güdülenmede ( $\alpha = .83$ ), dışsal düzenlemede ( $\alpha = .79$ ), içe yansıtılan düzenlemede ( $\alpha = .80$ ), tanımlanmış düzenlemede ( $\alpha = .73$ ) ve içsel düzenlemede ( $\alpha = .86$ ) olarak bulunmuştur. EDDÖ-2, Hollandaca, Portekizce ve Almanca dillerinde de güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılarak geliştirilmiş ve kabul gören bir ölçüm aracı haline gelmiştir.

## 2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan anket formları Google Form üzerinden düzenlenerek sosyal medya ortamlarında, telefon mesaj ve mail yoluyla anket linki paylaşılmıştır. Veriler 2002-2023 yılı arasında yaklaşık 3 aylık süre sonrasında toplanmaya başlanmıştır. Veriler Google formda Excel tablosu biçiminde bilgisayara indirilerek veri toplama çalışması tamamlanmıştır.

## 2.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada toplanan veriler ve anketlerin sonuçları istatistiksel analiz için SPSS 21 paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. İlk olarak, demografik parametreler gruplandırılmış ve frekans yüzde değerlendirmesi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Bu analiz sonucunda, araştırma verilerinin parametrik özellik gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Verilerin analizinde One-way ANOVA testi kullanılmıştır. Analizde 0.05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır, yani elde edilen sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı bu düzeyde değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular ve çözümlenmeler, araştırmanın amacından sapmadan yorumlanmıştır.

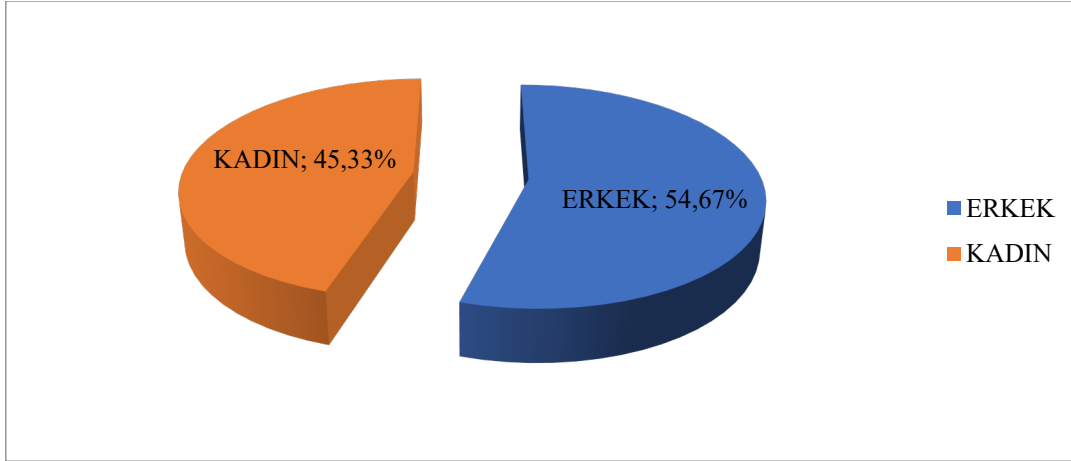
Böylece, SPSS programı kullanılarak yapılan istatistiksel analizlerle araştırmanın verileri çözümlenmiş ve elde edilen sonuçlar istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

## 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Demografik Özellikler ile İlgili Frekans Analizi

S. No	Sorular	Kriterler	n	%
1	Cinsiyet	Kadın	97	45,33
		Erkek	117	54,67
		Toplam	214	100
2	Yaş	18 altı	2	0,01
		18-39	162	75,70
		40-64	47	21,96
		65 üstü	5	2,34
		Toplam	214	100
3	Eğitim Durumu	İlkokul-Ortaokul	3	1,41
		Lise veya Eşdeğeri	42	19,72
		Ön lisans-Lisans	148	69,48
		Lisans üstü	21	9,39
		Toplam	214	100
4	Medeni Durum	Evli	114	53,3
		Bekar	99	46,3
		Boşanmış	1	0,5
		Toplam	214	100
5	Sağlık Durumu	Evet	13	6,1
		Hayır	201	93,9
		Toplam	214	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların %54,67’si erkek, %45,33’si kadındır (Şekil 1). Katılımcıların %75’i 18-39 yaş aralığındadır. %69’u en az bir yükseköğretim mezunu, %53,3’ü evli ve %93,9’unun herhangi bir rahatsızlığı yoktur.



Şekil 1. Ankete katılan katılımcıların cinsiyet dağılımının yüzdesi

Tablo 2. Yaşam Kalitesine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Yaşam kalitesi	Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi	a. ort.	s.s
Madde no	%	%	%	%	%		
1.	2,5	11,3	28,8	43,8	13,8	3,5128	0,9361
2.	-	10	17,5	48,8	23,7	3,8182	0,8844
3.	21,3	30	21,3	18,8	8,8	2,6375	1,2553
4.	47,5	18,8	13,8	10	10	2,1625	1,382
5.	1,3	2,5	15	47,5	33,8	4,1	0,8359
6.	2,5	1,3	16,3	35	45	4,1875	0,929
7.	-	3,8	20	53,8	22,5	3,95	0,7614
8.	-	-	21,3	55	23,8	4,025	0,6745
9.	3,8	5	26,3	46,3	18,8	3,7125	0,9572
10.	-	1,3	13,8	42,5	42,5	4,2625	0,7419
11.	-	3,8	22,5	30	43,8	4,1375	0,8964
12.	1,3	5	32,5	43,8	17,5	3,7125	0,8597
13.	-	2,5	11,3	47,5	38,8	4,225	0,7458
14.	2,5	7,5	30	36,3	23,8	3,7125	0,9961
1.	1,3	1,3	18,8	43,8	35,5	4,0769	0,8338
2.	3,8	7,5	40,5	30	18,8	3,525	1,0059
3.	-	7,5	23,8	45	23,8	3,85	0,8729
4.	-	6,3	15	50	28,8	4,0125	0,8342
5.	-	1,3	16,3	41,3	41,3	4,225	0,7626
6.	-	5	15	57,5	22,6	3,962	0,7585
7.	5	5	11,3	48,8	30	3,9375	1,0353
8.	3,8	2,5	11,3	56,3	26,3	3,9747	0,9054
9.	3,8	2,5	18,8	47,5	27,5	3,925	0,9516
10.	5	1,3	18,8	48,8	26,3	3,9	0,9756
11.	5	6,3	21,3	41,3	26,3	3,775	1,067
12.	10	35	38,8	11,3	5,1	2,6329	0,9497
13.	10	35	38,8	10	6,3	2,5844	0,9083

Tablo 2’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılanların çoğunluğu farklı yaşam alanlarıyla ilgili memnuniyet düzeylerini ifade etmiştir. Katılımcıların %48,8’i sağlıklarından oldukça hoşnut olduklarını belirtirken, %43,8’i yaşam kalitelerini oldukça iyi bulduklarını ifade etmiştir. Ayrıca, %47,5’i tıbbi rehabilitasyona ihtiyaç duymadıklarını belirtmiştir.

Katılımcıların %30’u kilolarının yapmış oldukları işler ile çok az alakasının olduğunu, %53,8’i dikkatlerini iyi düzeyde toplayabildiklerini, %43,8’i dış



görünümlerini tam anlamıyla beğendiklerini ve %46,3'ü bedensel olarak etraflarındaki kişilerin sağlık düzeylerinin iyi olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, %47,5'i haberlere ya da bilgiye tam manasıyla erişebildiklerini belirtmiştir.

Katılımcıların %43,8'i fiziksel hareket kabiliyetlerinin oldukça iyi düzeyde olduğunu, %55'i kendilerini güvende hissettiklerini ve %57,5'i aileleriyle olan ilişkilerinden oldukça memnun olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca, %36,3'ü boş vakitlerini oldukça fazla değerlendirme imkanı bulduklarını belirtmiştir.

Katılımcıların %47,5'i yaşamlarından oldukça fazla doyum aldıklarını, %40'u uyku düzeninden orta düzeyde memnun olduklarını ve %48'i cinsel yaşamlarının memnuniyet düzeyinin fazla olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, %45'i hayatlarını anlamlı olarak gördüklerini ve %50'si iş yapma kapasitelerinden oldukça memnun olduklarını belirtmiştir.

Katılımcıların %43,7'si gereksinimlerini karşılamak için yeterli bir gelir düzeyine sahip olduklarını, %56'sı dostlarının desteğinden mutluluk duyduklarını ve %42,5'i hayatlarını devam ettirme konusunda güçlü olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca, %47,5'i yaşadıkları evlerden hiçbir şikayetlerinin olmadığını, %48,8'i sağlık imkanlarına oldukça fazla düzeyde erişebildiklerini ve %45'i günlük rutin işleri yerine getirme kabiliyetlerinden fazlaca memnun olduklarını belirtmiştir.

Araştırmaya katılanların %96,3'ü anketi yalnız doldurdıklarını ifade etmişken, %38,8'i hayatlarında orta seviyede çevrelerinde bulunan insanların baskılamalarını hissettiklerini belirtmiştir. Ayrıca, %38,8'i nadir olarak hüzne ve umutsuzluğa kapıldıklarını ifade etmiştir.

**Tablo 3.** Cinsiyet ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

Cinsiyet / Yaşam Kalitesi Düzeyi		Kareler toplamı	Diskriminant fonksiyon	Kareler ortalaması	Dağılımı	Anlamlılık
		Gruplar arası	Grup içi	Toplam		
	Gruplar arası	12,683	44	0,454	1,020	0,390
	Grup içi	11,317	39	0,452		
	Toplam	24,000	83			

Tablo 3'te görüldüğü üzere yaşam kalite düzeyi ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir. [ $F=1,020$ ,  $p>0,05$ ]. Dolayısıyla katılımcıların cinsiyetleri yaşam kaliteleri üzerinde etki yaratmamaktadır.

**Tablo 4.** Yaş ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

Doğum tarihi / Yaşam Kalitesi Düzeyi		Kareler toplamı	Diskriminant fonksiyon	Kareler ortalaması	Dağılımı	Anlamlılık
		Gruplar arası	Grup içi	Toplam		
	Gruplar arası	4,622	39	0,130	0,048	0,001
	Grup içi	5,150	31	0,214		
	Toplam	9,772	70			

Yukarıdaki tablo 4'te de görüldüğü gibi, doğum tarihi yani yaş ve hayata kalitesi seviyesi arasında anlamlı bir istatistiksel farklılık saptanmıştır [ $F=0,048$ ,  $p<0,05$ ]. Bu sebeple ya baza alınarak araştırmaya katılım gösterenlerin hayat kaliteleri değişiklik göstermektedir. Bu bilgi ışığında kişilerin hayat kalitesinin yaşla yakından alakalı olduğu, genç kişilerin hayat kalite seviyelerinin ötekilere nazaran daha fazla seviyede seyrettiği görülmektedir.

**Tablo 5.** Cinsiyet ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki

		Kareler toplamı	Diskriminant fonksiyon	Kareler ortalaması	Dağılımı	Anlamlılık
Cinsiyet / Fiziksel Aktivite	Gruplar arası	2,296	4	0,310	1,035	0,401
	Grup içi	17,704	73	0,150		
	Toplam	20,000	78			

Tablo 5'te görüldüğü üzere fiziksel aktivite ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir [ $F=1,035$ ,  $p>0,055$ ]. Dolayısıyla katılımcıların cinsiyetlerinin fiziksel aktiviteyi etkilemediği tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Yaş ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki

		Kareler toplamı	Diskriminant fonksiyon	Kareler ortalaması	Dağılımı	Anlamlılık
Cinsiyet / Fiziksel Aktivite	Gruplar arası	1,500	4	0,300	2,233	0,48
	Grup içi	12,184	76	0,144		
	Toplam	13,684	80			

Tablo 6'da görüldüğü üzere fiziksel aktivite düzeyi ve yaş (doğum tarihi) arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir. [ $F=2,233$ ,  $p>0,05$ ]. Dolayısıyla katılımcıların yaşlarından fiziksel aktiviteleri etkilenmemektedir. Buna göre yaş değişkeni fiziksel aktivite durumu üzerinde etkili değildir.

**Tablo 7.** Sağlık Durumu ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki

		Kareler toplamı	Diskriminant fonksiyon	Kareler ortalaması	Dağılımı	Anlamlılık
Sağlık durumu/ Fiziksel Aktivite	Gruplar arası	0,309	4	0,084	0,041	0,013
	Grup içi	8,287	71	0,108		
	Toplam	8,596	75			

Tablo 7'de görüldüğü üzere değişkenler arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmiştir [ $F=0,041$ ,  $p<0,05$ ]. Dolayısıyla katılımcıların sağlık durumlarına göre fiziksel aktivitelerin iki farklı etkisinden söz edilebilir.

**Tablo 8.** Fiziksel Aktivite ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

		Kareler toplamı	Diskriminant fonksiyon	Kareler ortalaması	Dağılımı	Anlamlılık
Fiziksel Aktivite/yaşam kalitesi	Gruplar arası	50,614	40	1,200	1,780	0,040
	Grup içi	23,845	38	0,612		
	Toplam	74,459	78			

Tablo 8'de görüldüğü üzere fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmiştir [ $F=1,770$ ,  $p<05$ ]. Dolayısıyla katılımcıların fiziksel aktivite durumuna göre aktivite yapmayan kişilere göre yapan kişilerin yaşam kalite düzeyleri, daha yüksek tespit edilmiştir.

#### 4. TARTIŞMA

Katılımcıların %45'i kadın, %55'i erkektir. 18-39 yaş aralığındaki katılımcılar toplam katılımcı sayısının %75'ini oluşturmaktadır. %93,9'unun herhangi bir rahatsızlığı yoktur, %53,3'ü evlidir ve %69'u en az bir yükseköğretim mezunudur. Katılımcıların görüşlerine uygun olarak çalışmadan elde edilen verilerden, yaşam kalite seviyelerinin ortalama üstü olduğu yorumu yapılmaktadır.

Araştırmaya dâhil olan bireylerin yaşam kalite düzeyleri ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir. Güllü ve Çiftçi, (2016) tarafından yürütülen araştırmada ise spor merkezlerine üyeliği bulunan bireylerin yaşam kalitesi üzerinde yapılan analizde araştırmamızla benzer sonuç elde edilmiştir. Aynı şekilde Özdol, Çetin, Özel ve Pınar (2009) tarafından yapılan çalışmada da bedensel aktivite ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir. Fakat Vural, (2010)'ın çalışmasında iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun gibi, Arabacı ve Çankaya, (2007)'nin çalışmasında da aktif, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki mevcut bulunmuştur. Bu iki çalışma ile araştırmamıza ait sonuçlar uyuşmamaktadır.

Araştırmamızda, katılımcıların yaşam kalite seviyeleriyle yaşlarının arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık saptanmıştır. Koçoğlu ve Akın (2009) tarafından yapılan araştırmada, iki değişken arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Yine Bilir, Özcebe, Acar Vaizoğlu ve Aslan, (2004) tarafından yapılan araştırmada yaşam kalitesinin yaşa bağlı olarak azaldığı bulgulanmıştır. Özdoğru, (2013) tarafından yapılan araştırmada söz konusu iki parametre arasında anlamlı düzeyde bir istatistiksel ilişki saptanmıştır.

Bu araştırmada, araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeyleri ve cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir. Benzer biçimde Tekkanat (2008) tarafından yapılan çalışmada da iki değişken arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir. Brown, Balluz ve Heath (2003) tarafından yapılan çalışmada da benzer bulgular söz konusudur. Aldinç ve Aytar (2004) da yaptıkları araştırmada iki değişken arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık saptamamıştır. Koçak ve Özkan da çalışmalarında benzer sonuç almıştır. Yine Vural (2010) tarafından yürütülen bir araştırmadan elde edilen sonuçta fiziksel aktivite ve cinsiyetin arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmiştir. Arslan, Koz, Gür ve Mendeş (2003)'in çalışmasında da cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyinin değiştiği ortaya konmuştur. Özdoğru (2013) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivite ve cinsiyet arasındaki ilişki anlamlı saptanmıştır. Araştırmamızda katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri ve sahip oldukları yaşlar arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir. Yine Sevinç, Büyükkakın, Bekar ve Uzun (2016) tarafından yapılan çalışmada araştırmamızın sonucunu destekleyecek biçimde iki değişken arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmamızda elde edilen bulgunun aksine Genç, Eğri, Kaya, Pehli ve Kurçer (2002) tarafından yapılan çalışmada bedensel egzersiz ve yaş arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık saptanmıştır. Aynı şekilde Arabacı ve Çankaya (2007) tarafından yapılan çalışmada da pozitif ilişki saptanmıştır. Özdoğru (2013) tarafından yapılan çalışmada da pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmamızda, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlık durumları arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmiştir. Bu alandaki çalışmalarda bireylerin düzenli biçimde sürdürdükleri fiziksel aktivitenin birçok hastalığın oluşmasını önleyeceği, obeziteyi engelleyeceği, metabolizmayı daha hızlı çalıştıracığı ve psikolojik iyi oluşa katkı sağlayacağı tespit edilmiştir. Bulut (2010).

Araştırmamızda, katılımcıların yaşam kalite düzeyleri ile fiziksel aktiviteleri arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmiştir. Işık, Gümüş, Okudan, Yılmaz (2014) tarafından yapılan çalışmada elde edilen sonuç araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçla paraleldir. Özdoğru (2013) tarafından yapılan araştırmada da aynı sonuç bulgulanmıştır. Öte yandan Çalık, (2010) tarafından yapılan araştırmada araştırmamızı destekleyen biçimde değişkenler arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit edilmiştir. Tekkanat (2008) tarafından yürütülen bir araştırmada hayat kalite düzeyi ve fiziksel egzersiz arasında anlamlı bir bağıntı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuç bizim araştırmamızla kısmen örtüşmektedir. Yine Brown ve arkadaşları (2003) da iki değişken arasında anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık tespit etmiştir. Papavassiliou (2010)'nun çalışmasının sonuçlarında da fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine önemli ölçüde katkı sağladığı belirtilmiştir. (Vural, 2010) tarafından yapılan çalışmada iki değişken arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Genç, Eğri, Kaya, Pehli & Kurçer, (2002) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine olumlu etkisi bulgulanmıştır. Özdoğru (2013) da çalışmasında iki parametre arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir bağıntı saptanmıştır.

Fakat çalışmada elde edilen bulguların aksine veri elde edilen bir çalışma, Acree vd (2006) tarafından yürütülen araştırmadır. Bu araştırmada fiziksel egzersiz ve hayat kalitesinin arasında anlamlı düzeyde istatistiksel fark tespit edilememiştir.

Elde edilen sonuçlar, sporun birey yaşamına önemli ve olumlu etkisini ortaya koymaktadır.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya dâhil olanların yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyinin araştırıldığı bu çalışma sonuçlarının literatürde elde edilen bulgular ile paralel olduğu ifade edilebilir. Sonuç itibarıyla:

- Çalışmaya katılan kişilerde cinsiyet ve yaşam kalite seviyesi arasında anlamlı istatistiksel bir fark olmadığı saptanmıştır. Bu bulgular çerçevesinde kadın veya erkek fark etmeksizin bireylerin yaşam kalite seviyesinin cinsiyetten etkilenmediği görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin hepsinde hayat kalite seviyesi ne derece üstlerde olursa sağlık seviyeleri de o derece nitelikli olacaktır.
- Çalışmaya katılım gösteren kişilerde yaş ve hayat kalite seviyesi arasında anlamlı istatistiksel açıdan bir farkın bulunduğu saptanmıştır. Bu bulgular çerçevesinde yaşa göre yaşam kalitesinin değişkenliğe sahip olduğu söylenebilir. Yaşın ilerlemesi ile çeşitli nedenlerle fiziksel aktivite düzeyleri, özellikle çalışmada ele alınanlar dikkate alındığında, yaşam kalite seviyesinde düşüş meydana gelebilmektedir.
- Çalışmaya katılım gösteren kişilerde cinsiyet ve bedensel egzersiz arasında anlamlı istatistiksel bir farkın bulunmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla cinsiyet ayırt edilmeksizin fiziksel aktivitenin bireylerin hayatının bir parçası haline gelmesinin ve düzenli biçimde sürdürülmesinin son derece önemli olduğu ifade edilebilir.
- Çalışmaya katılan kişilerde cinsiyet ve fiziksel aktivite arasında anlamlı istatistiksel bir fark olmadığı saptanmıştır. Çalışmanın katılımcıları belirli bir yaş grubundan olup bunun sonucu etkilediği düşünülmektedir. Ancak yaşın fiziksel aktivite gerçekleştirme durumu üzerindeki etkisine yönelik çalışma bulguları alan yazında bulunmaktadır.

- Çalışmaya katılan kişilerde sağlık seviyeleri ve bedensel egzersiz arasında anlamlı istatistiksel bir farkın bulunduğu saptanmıştır. Tartışma kısmında bu bulguya destek olan çalışmalar mevcuttur. Bunun yanında fiziksel aktivitenin birey sağlığına etkilerine de literatür bölümünde yer verilmiştir. Bu çerçevede insan sağlığını doğrudan etkileyen temel unsurlardan birinin fiziksel aktivite olduğu bilinmektedir.
- Çalışmaya katılan kişilerde hayat kalite düzeyi ve fiziksel egzersiz arasında anlamlı istatistiksel açıdan bir fark olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada gözlemlenen en önemli sonuç, yaşam kalitesi üzerinde fiziksel aktivitenin etkisidir. Bu bulgu ile yabancı ve yerli literatürdeki çalışmaların önemli bir bölümü ile paralel sonuç elde edilmiştir.

Sonuç itibarıyla fiziksel aktivite düzeyinin yüksekliği ne düzeyde ise bireysel ruhsal ve sağlık durumu da o düzeyde iyi olmakta, yaşam kalitesi artmaktadır. Dolayısıyla yaşa ve cinsiyete bağlı kalınmaksızın fiziksel aktivitenin yaşamın bir parçası haline getirilmesi, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde büyük oranda katkı sağlayacaktır.

### **Öneriler;**

- Bireylerin fiziksel aktivitelere katılmaları için özendirici çalışmalar yapılmalıdır.
- Yaşam kalitesi üzerinde etkili olan sosyal, psikolojik, kültürel, biyolojik diğer unsurlar araştırılmalıdır.
- Genel olarak toplumda farkındalık düzeyi artırılmalıdır.
- Bütün kitle iletişim araçları kullanılarak bireysel ve toplumsal bilinçlendirme çalışmaları yürütülmelidir.
- Birey sağlığını doğrudan etkileyen fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeyi ilişkisine yönelik, farklı örneklerle daha fazla sayıda çalışma yapılmalıdır.
- Egzersizleri ve sportif faaliyetleri arttırmada çocuk ve genç yaş gruplarındaki bireyler için bölgesel yerel yönetimler teşvik ve destek vermeleri gerekir.
- Yukarıdaki maddede yerel yönetimlerin teşvikleri ile çocuklarda spor ve egzersiz yapmada kültür bilinci oluşturacak şekilde faaliyet göstermelidir.

## **6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY**

**Çıkar çatışması:** Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.

**Finansal destek:** Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

**Etik Kurul Onayı:** Etik kurulu bulunmamaktadır ve tüm etik sorumluluk yazarlar tarafından paylaşılmaktadır.

**Bilgilendirilmiş Onam:** Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

## 7. KAYNAKÇA

**Artal, M., & Herman, C. (1998).** Exercise Against Depression. *The Physician and Sports Medicine*, 26(10): 57-61.

**Bauman, A; Phongsavan, P; Schoeppe, S; Owen, N;. (2008).** Physical activity Measurement- a primer for health promotion, *Iuhpe – Promotion&Education*, XIII(2): 92-103, 2006. *Am Coll Health*, 57(1): pp. 39-44, 2008.

**Bayrak, M. (2011).** Sporu bırakmış profesyonel futbolcuların depresyon düzeylerinin yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Samsun; Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

**Berksoy, D. (2011).** İzmir ve Ankara illerinde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Ankara; Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi.

**Bulut, S. (2013).** Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hij. Den. Biyol. Derg.*, 2013; 70(4): 205-14.

**Caspersen, C.J; Powell, K.E; Christenson, G.M.;. (1985).** Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 1985; 100: 126-31.

**Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. & Üçok, K. (2011).** Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12: 145-150.

**Mullan, E., & Markland, D. (1997).** Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults, *Motivation and Emotion*, 21: 349-362.

**Özdoğru, E. (2013).** Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.

**Özdol, Y; Çetin, E; Özel, M.; Pınar, S.;. (2009).** 8- 12 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve düzeylerinin İncelenmesi, *Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi*, s:91, Ankara.

**Sevinç, Ö.; Büyükakın, B.; Bekar, T.; Uzun, S.;. (2016).** Pamukkale Üniversitesi öğretim üyelerinde fiziksel aktivite düzeyi ve ilişkili faktörler, *Pamukkale Tıp Dergisi*, 2016;9(2):117-124.

**Tekkanat, Ç. (2008, Haziran).** Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Denizli.

**Vural, Ö. (2010).** Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara; Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

**Zorba, E. (1999).** Herkes için spor ve fiziksel uygunluk, Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Daire Başkanlığı. 129.

## **Extended Summary**

### **Introduction**

The aim of this study is to compare the impact of physical activity on life satisfaction between sedentary and active individuals and examine the influence of physical activity level and gender on life satisfaction. The research seeks to help us understand the relationship between individuals' physical activity habits and their levels of life satisfaction by measuring their physical activity habits and life satisfaction levels. Additionally, the study takes into account the gender factor to determine its potential effect on life satisfaction. It examines the positive and negative aspects of regular exercise in the differences in the quality of life levels between sedentary individuals and those who exercise. It is observed that the increasing sedentary lifestyle negatively affects individuals' daily lives, social lives, and health conditions. This study aims to demonstrate the importance and role of exercise in people's lives and how it can significantly change their quality of life. Therefore, an evaluation of the study was conducted using a survey involving 214 individuals to examine how regular exercise affects the quality of life levels of sedentary and non-sedentary individuals.

### **Method**

In our study, experimental and descriptive survey models, which are quantitative research methods, were used. The research model aims to determine the levels and qualities of life among sedentary individuals, individuals engaged in physical exercise, and those who are not engaged in physical exercise. In the study, a survey method consisting of a personal information form, Quality of Life Scale form, and Exercise Behavioral Regulation scale was administered to the participants. Within this scope, demographic parameters were first categorized, and frequency percentage evaluations were performed. Skewness and kurtosis values were determined to test the normal distribution of the data. As a result, it was concluded that the research data were parametric. One-way ANOVA test was used for data analysis. A significance level of 0.05 was considered in the interpretation of the data. All identified findings and analyses were interpreted without deviating from the research objective.

### **Findings, Discussion and Results**

The study examined the relationship between physical activity levels, gender, and quality of life among participants. The findings showed that there was no significant statistical difference between gender and quality of life, indicating that gender does not influence individuals' quality of life. However, age was found to be significantly related to quality of life, suggesting that as individuals age, their quality of life may decrease. There was no significant statistical difference between gender and physical activity levels, indicating that physical activity is important for both males and females. Additionally, no significant statistical difference was found between physical activity levels and health status, suggesting that regular physical activity can prevent various diseases, contribute to weight management, boost metabolism, and enhance psychological well-being. Furthermore, a significant statistical difference was found between quality of life levels and physical activity levels, highlighting the positive impact of physical activity on individuals' quality of life. The study concluded that individuals' overall health and quality of life improve with higher levels of physical activity. Based on the findings, the study provided several recommendations, including promoting participation in physical activities, exploring other factors influencing quality of life, raising awareness in society, conducting more research on the relationship between physical activity and quality of life, and implementing public awareness campaigns.

**How to cite:** Umut, S., Mutluturk, N. (2023). Comparison of Quality of-Life Levels Between Sedentary and Regular Exercisers. *Journal of Sport and Recreation Researches*, 5(2), 11-26. Doi: 10.52272/srad.1325374