



Spor Bilimleri Alanında Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler: Sistematiik Derleme

Necibe DAĞCAN ŞAHİN^{1*}, Yiğit ŞAHİN²

¹Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü.

²Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Derleme

Gönderi Tarihi: 11.05.2025

Kabul Tarihi: 25.06.2025

DOI: 10.30769/usbd.1697119

Online Yayın Tarihi: 30.06.2025

Öz

Bu sistematik derlemenin amacı, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nde yayımlanan, spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku temalarını konu edinen lisansüstü tezleri sistematik bir biçimde inceleyerek, bu alandaki akademik eğilimleri, araştırma boşluklarını ve mevcut bilgi birikimini ortaya koymaktır. Böylelikle, bu alandaki bilimsel gelişmelerin daha iyi anlaşılması ve gelecekteki araştırmalar için yönlendirici bir kaynak oluşturulması hedeflenmektedir. Bu derleme çalışması, "fiziksel aktivite" ve "uyku" anahtar sözcükleri kullanılarak zaman sınırlaması olmadan yapılan kapsamlı bir literatür taramasına dayanmaktadır. Tezlerin derlemeye dahil edilme uygunluğu, başlık ve özet içerikleri göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Elde edilen veriler, PRISMA kontrol listesi esas alınarak sistematik biçimde raporlanmış ve analiz edilmiştir. Bu süreçte, veri toplama araçlarının çeşitliliği ve etkinliği de dikkatle değerlendirilmiştir. Tarama sonucunda 2016-2024 yılları arasında yürütülen 13 tez incelenmiştir. Tezlerin %92'si yüksek lisans, %8'i doktora tezidir. Bu tezlerde toplam 7.421 katılımcı yer almış ve örneklemin çoğunluğunu üniversite öğrencileri oluşturmuştur. En sık kullanılan veri toplama araçları Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi olarak belirlenmiştir. Türkiye'de spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku ilişkisini ele alan deneysel nitelikteki çalışmaların sayısı sınırlıdır. Bu alanda yapılan araştırmaların kapsamı, genellikle küçük ve homojen örneklemlemlerle sınırlıdır. Daha büyük ve çeşitlendirilmiş örneklem gruplarıyla gerçekleştirilecek ileri araştırmalar, konuya ilişkin daha kapsamlı veriler sağlayarak etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine önemli katkılar sunabilir.

Anahtar kelimeler: Spor bilimleri, Fiziksel aktivite, Uyku, Lisansüstü tezler, Sistematiik derleme

Factors Affecting Sleep Quality in Sports Sciences: A Systematic Review

Abstract

The aim of this systematic review is to systematically examine postgraduate theses published in the National Thesis Center of the Council of Higher Education on the subjects of physical activity and sleep in the field of sports sciences, and to reveal academic trends, research gaps, and current knowledge in this field. Thus, it is aimed to better understand scientific developments in this field and to create a guiding resource for future research. This review study is based on a comprehensive literature review conducted without any time limitation using the keywords "physical activity" and "sleep". The suitability of theses for inclusion in the review was determined by considering their title and abstract content. The obtained data were systematically reported and analyzed based on the PRISMA checklist. In this process, the diversity and effectiveness of the data collection tools were also carefully evaluated. As a result of the review, 13 theses conducted between 2016 and 2024 were examined. 92% of the theses were master's theses and 8% were doctoral theses. A total of 7,421 participants were included in these theses, and the majority of the sample consisted of university students. The most commonly used data collection tools were determined as the Pittsburgh Sleep Quality Index and the International Physical Activity Questionnaire. The number of experimental studies in Türkiye addressing the relationship between physical activity and sleep in the field of sports sciences is limited. The scope of research in this field is generally limited to small and homogeneous samples. Further studies to be conducted with larger and more diversified sample groups can provide more comprehensive data on the subject and make significant contributions to the development of effective intervention strategies.

Keywords: Sports sciences, Physical activity, Sleep, graduate theses, Systematic review

*Sorumlu Yazar: Necibe DAĞCAN ŞAHİN, E-Posta: necibedagcan35@gmail.com

GİRİŞ

Yaşanan teknolojik ilerlemeler ve dijitalleşmenin toplumsal yaşamda giderek daha belirgin bir şekilde yer edinmesi, bireylerin günlük yaşamda fiziksel olarak daha az hareket etmelerine ve sedanter yaşam biçiminin yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Sarıkaya vd., 2023). Fiziksel aktivite eksikliği bireylerin sağlıklarının ve yaşam kalitelerinin bozulmasında önemli bir risk faktörüdür (Arslan vd., 2020; Işık ve Özer, 2022; Vanderlinden vd., 2020). Dünya genelinde meydana gelen ilk 10 temel ölüm risk faktörlerinden biri fiziksel aktivitede yetersizlik olarak belirtilmektedir (Aktaş vd., 2016).

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda iskelet kaslarıyla yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket olarak tanımlanmaktadır (Aktaş vd., 2016; Zhao vd., 2023). Fiziksel aktivitenin, kan basıncını düşürmek, kiloyu dengelemek, kardiyovasküler gelişimi desteklemek ve kas dayanıklılığını artırmak gibi pek çok faydaları da bulunmaktadır (Aktaş vd., 2016; Satman, 2018). Bunlara ek olarak, bağışıklık sistemini güçlendirdiği, kas iskelet sistemi fonksiyonlarını güçlendirdiği, yaşa bağlı sağlık sorunlarını önlediği ve uyku kalitesini iyileştirdiği bildirilmektedir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016; Satman, 2018). Fiziksel aktivite düzeyi, bireylerin çalışma koşulları, ulaşım yöntemleri, iklim ve coğrafi faktörlerden etkilenmekte ve değişiklik göstermektedir (Cengiz ve Delen, 2019). Yeterli ve düzenli fiziksel aktivite yapılmaması, beraberinde birçok önemli sorunu getirmektedir. Bu nedenle, hem ulusal hem de uluslararası halk sağlığı önerilerinde aktif yaşam tarzının önemi sıklıkla vurgulanmaktadır (Arslan vd., 2020). Fiziksel aktivite, uyku kalitesini artıran basit ve düşük maliyetli bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Vücudun her yaşta fizyolojik ve psikolojik farklılıklar göstermesi nedeniyle, farklı yaş gruplarına uygun fiziksel aktivite yoğunluğu, uyku kalitesini iyileştirmenin temel unsurudur (Zhao vd., 2023).

Uyku, bireylerin dinlenmesini sağlayan, nörobiyolojik süreçler tarafından kontrol edilen doğal ve geri döndürülebilir bilinçsizlik durumu olarak tanımlanmaktadır. Uyku ihtiyacı; yaş, cinsiyet, hastalık durumu, fiziksel aktivite düzeyi, duygusal durum, kullanılan ilaçlar, çevresel koşullar, alkol ve uyarıcı maddeler gibi çeşitli etkenlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Aktaş vd., 2016; Sejbuk vd., 2022). Genel olarak çoğu yetişkinin gece boyunca 7 ila 9 saat uykuya ihtiyacı vardır (Çakır ve Erbaş, 2021). Uyku bozuklukları; fiziksel, ruhsal ve sosyal birçok sorunla ilişkili olup, dünya genelinde yaygın olarak görülmektedir (Sejbuk vd., 2022). Kötü uyku kalitesi ve azalan uyku süresi modern toplumlarda sıklaşmıştır. İş, aile, teknoloji kullanımı ve yaşam tarzındaki değişiklikler nedeniyle uykunun kısıtlanması, metabolik süreçleri etkileyen yaygın bir durum haline gelmiştir (Arslan vd., 2020; Erdoğan vd., 2018). Bu nedenle, uykunun birey sağlığı üzerindeki çok yönlü etkileri göz önünde bulundurularak, uyku düzeni, kalitesi ve bozukluklarının nedenlerinin araştırılmasının, koruyucu ve önleyici sağlık uygulamaları açısından büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

Fiziksel aktivite ve uyku, bireylerin yaşam biçimlerini şekillendiren temel faktörler olup aynı zamanda genel sağlık ve yaşam kaliteleri üzerinde doğrudan etkiler yaratmaktadır (Muslu, 2023; Özsaydı ve Güngör, 2023). Araştırmalar, fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve düzenli fiziksel aktivitenin uyku üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Arslan vd., 2020; de Jesus Silva Soares Junior vd., 2023; İyigün

vd., 2017; Vanderlinden vd., 2020). Literatür incelendiğinde farklı örneklerde fiziksel aktivite ve uyku kalitesinin ele alındığı görülmektedir (Arslan ve Aydın, 2022; Arslan vd., 2020; Kostanoğlu vd., 2019; Zhao vd., 2023). Ancak, bu iki değişkenin birlikte değerlendirildiği çalışmaların spor bilimleri alanında sınırlı sayıda olduğu ya da yeterince derinlemesine ele alınmadığı dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, fiziksel aktivite ve uyku ilişkisini ele alan çalışmaların sistematik olarak incelenmesi, alandaki mevcut bilgi birikiminin değerlendirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın yapılaş amacı, spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku üzerine yapılmış lisansüstü tezlerin türlerini, yayın tarihlerini, araştırma amaçlarını, örneklem büyüklüklerini, kullanılan ölçüm araçlarını, araştırma yöntemlerini ve elde edilen bulguları incelemektir. Bu çalışma, araştırmacılara rehberlik ederek, gelecekteki çalışmalara yenilikçi bakış açıları kazandırmayı hedeflemektedir. Ayrıca, alandaki mevcut çalışmaların kapsamı, araştırma yılları, kullanılan yöntemler ve ele alınan konulara dair detaylar sunularak, gelecek araştırmalar için bir rehber niteliği taşımaktadır. Bu sayede, araştırmacıların ileride yapacakları çalışmalara daha etkin ve hızlı bir şekilde yön verebilmeleri sağlanacaktır. Çalışmanın bulguları, gelecekteki lisansüstü araştırmalara değerli katkılar sağlayarak yönlendirici bir rol oynayacaktır.

Bu sistematik derlemenin amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma soruları ele alınmıştır:

1. Spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku konularına odaklanan lisansüstü tezler, hangi yıllar arasında yapılmıştır?
2. Spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku üzerine gerçekleştirilen lisansüstü tezlerde hangi örneklem grupları kullanılmıştır?
3. Bu tezlerde veri toplama sürecinde hangi yöntemler uygulanmıştır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku konularına dair lisansüstü tezlerin incelenmesini amaçlayarak, tanımlayıcı bir sistematik derleme şeklinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Evreni ve Örneklemi

Bu derlemenin verileri, Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yapılan tarama yoluyla elde edilmiştir. Derlemenin kapsamını, başlıklarında "fiziksel aktivite" ve "uyku" anahtar kelimelerini içeren tüm lisansüstü tezler oluşturmıştır. Tez taraması sırasında, belirli bir tarih aralığına sınırlama getirilmeden, YÖK tez sisteminde yer alan 2016-2024 tarihleri arasındaki ilgili tezler çalışmaya dahil edilmiştir. Derleme, PRISMA bildirim kontrol listesine uygun olarak metodolojik bir çerçevede yapılandırılmıştır (Şekil 1).

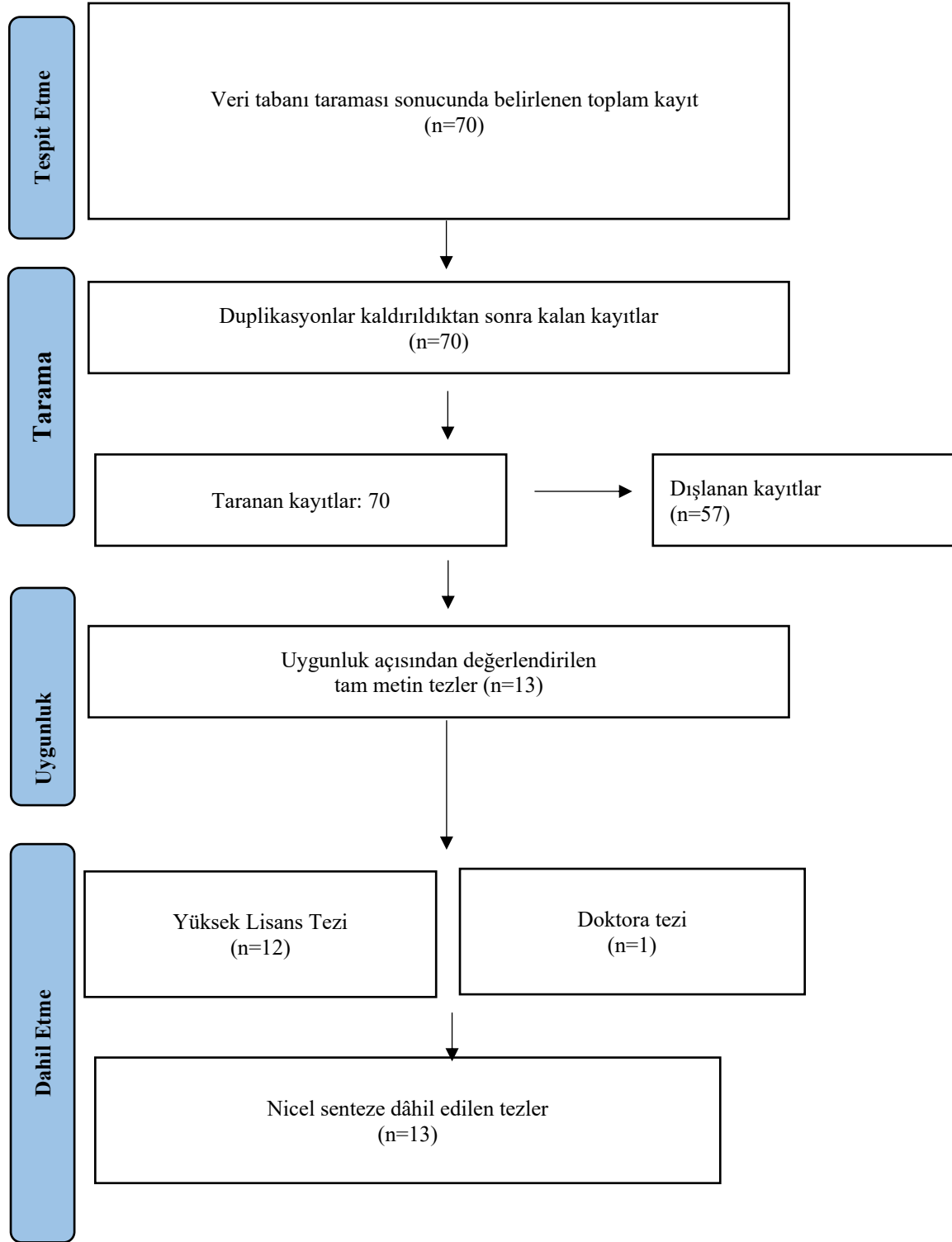
Araştırmaya dâhil edilme kriterleri şu şekildedir: Tez başlığında “fiziksel aktivite” ve “uyku” kelimelerinin bulunması, tezin spor bilimleri alanında yapılmış olması ve tezin Türkçe veya İngilizce dilinde olması. Araştırmaya dâhil edilmeme kriterleri ise; tezin erişime kapalı olması ve tezin tam metnine ulaşamamış olmasıdır.

Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında ilgili tezlere ulaşmak amacıyla veri tabanında “fiziksel aktivite” ve “uyku” anahtar kelimeleri kullanılarak tarama gerçekleştirilmiştir. Elde edilen tezler, EndNote X9 (Clarivate Analytics, ABD) referans yönetim yazılımı aracılığıyla araştırma havuzuna dahil edilmiştir. Ayrıca bu tezler, dijital ortamda kodlanarak PDF formatında arşivlenmiştir.

Verilerin Analizi

Tezlerin niteliksel değerlendirilmesi amacıyla Critical Appraisal Skills Programme (CASP) aracı kullanılmıştır. Bu araç, derlemenin bulgularını sistematik bir şekilde incelemeye olanak tanıyan ve her biri farklı bir değerlendirme boyutunu ele alan 10 maddelik bir kontrol listesinden oluşmaktadır. Söz konusu listede herhangi bir puanlama sistemi bulunmamakta; sorular “evet” veya “hayır” şeklinde yanıtlanmaktadır. “Hayır” olarak yanıtlanan maddeler için gerekçeli açıklamalar sunulması gerekmektedir. Değerlendirme süreci, her bir araştırmacı tarafından bağımsız olarak yürütülmüştür. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS for Windows Version 21.00 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Betimsel analizlerde ise frekans ve yüzde dağılımlarından yararlanılmıştır.



Şekil 1. PRISMA akış şeması

Araştırma Etik Beyanı

Bu derleme kapsamında, YÖK Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi'nde yayımlanmış ve kamu erişimine açık olan lisansüstü tezler incelemeye dahil edilmiştir.

BULGULAR

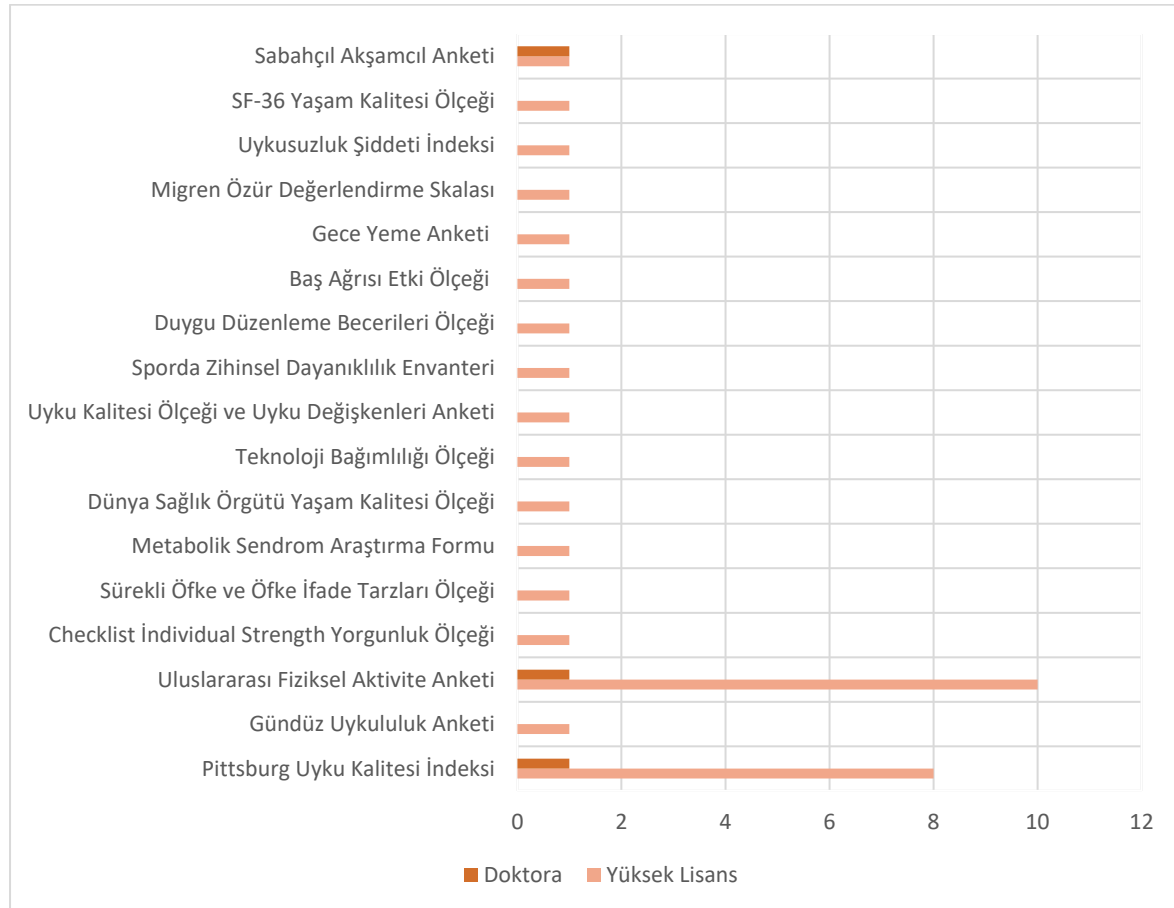
Bu bölümde spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku kalitesi konularını ele alan lisansüstü tezlerle ilişkin bulgular yer almaktadır. “Fiziksel aktivite” ve “uyku” kelimesi ile yapılan tarama sonucunda toplam 70 adet teze ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında yer alan toplam 13 lisansüstü tez, spor bilimleri alanında hazırlanmış olduğundan incelemeye dahil edilmiştir. İncelenen tezler herkesin erişimine açık olduğundan, tamamı değerlendirme kapsamına alınmıştır.

Tablo 1. İncelenen tezlerin yayınlanma yılı, anabilim dalı ve örneklem gruplarına göre dağılımı

Yüksek Lisans		Doktora	
n	%	n	%
Yayınlandıkları yıllara göre dağılımları			
2016-2017	1	8,3	0
2018-2019	2	16,7	0
2020-2021	3	25	0
2022-2023	6	50	0
2024-2025	0	0	1
Toplam	12	%100	1
Anabilim dallarına göre dağılımları			
Hareket ve Antrenman Bilimleri	2	16,7	0
Antrenörlük Eğitimi	4	33,3	0
Beden Eğitimi ve Spor	6	50	1
Toplam	12	%100	1
Örneklem gruplarına göre dağılımları			
Ofis çalışanları	0	0	1
Sağlık personelleri	1	8,33	0
Üniversite öğrencileri	4	33,33	0
Migren hastaları	1	8,33	0
Askeri personel	1	8,33	0
Ortaöğretim öğrencileri	1	8,33	0
Sporcular	1	8,33	0
10-14 yaş arası çocuklar	1	8,33	0
18-28 yaş arası bireyler	1	8,33	0
40-65 yaş arası bireyler	1	8,33	0
Toplam	12	%100	1

İncelenen tezlerin 12'si yüksek lisans, 1'i doktora tezidir. Tezlerin tamamının 2016-2024 yılları arasında yayımlandığı ve toplamda 7.421 katılımcının yer aldığı belirlenmiştir. İncelenen tezlerin, yayımlandıkları yıllar, ait oldukları anabilim dalları ve örneklem gruplarına göre dağılımları Tablo 1'de sunulmaktadır. Yüksek lisans tezlerinin yayınlanma yılları incelendiğinde, %8,3'ünün 2016-2017 yıllarında, %16,7'sinin 2018-2019 yıllarında, %25'inin 2020-2021 yıllarında ve %50'sinin de 2022-2023 yıllarında yayımlandığı belirlenmiştir. Doktora tezlerinin ise %100'ünün 2024-2025 yılları arasında yayımlandığı belirlenmiştir. Yüksek lisans tezlerinin anabilim dallarına göre dağılımında sırasıyla Beden Eğitimi ve Spor (%50), Antrenörlük Eğitimi (%33,3) ile Hareket ve Antrenman Bilimleri (%16,7) olduğu belirlenmiştir. Doktora Tezlerinin ise Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (%100) olduğu belirlenmiştir. İncelenen yüksek lisans (%33,3) tezlerinin örneklemi büyük oranda üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Şekil 2'de sunulan bulgulara göre, incelenen tezlerde en sık kullanılan veri toplama araçlarının Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi olduğu belirlenmiştir. Bu durum, ilgili tezlerde uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik ölçüm araçlarının ön plana çıktığını göstermektedir.



Şekil 2. İncelenen tezlerde kullanılan veri toplama araçlarının dağılımı

Fiziksel Aktivite ve uyku kalitesi ile ilgili tezlerin özellikleri ise kronolojik olarak Tablo 2’de sunulmuştur. Işık (2016), çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi alt boyutlarının çoğunlukla negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişki gösterdiğini belirtmiştir (Işık, 2016). Yıldız (2019), araştırmasında televizyon, bilgisayar ve akıllı telefon gibi teknolojik cihazların uzun süreli kullanımının, beden kompozisyonu ile fiziksel aktivite düzeyi üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini ifade etmiştir (Yıldız, 2019b). Yıldız (2019a)’ın çalışmasında bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin artmasıyla, yorgunluklarında azalma, uyku kalitelerinde düşüş ve öfke kontrolünde iyileşme görüldüğü ifade edilmiştir (Yıldız, 2019a). Aydın (2020) düzenli olarak spor yapan ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin uyku kalitesinin daha iyi, metabolik sendrom risklerinin ise daha düşük olduğu belirtmiştir. Ayrıca düzenli fiziksel aktivitenin, hem uyku kalitesi hem de genel sağlık durumu üzerinde olumlu etkiler yarattığı ifade edilmiştir (Aydın, 2020). Kaçar (2020), kronotiplerine göre farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip bireyler arasında genel olarak uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve beslenme durumu açısından anlamlı bir fark gözlemlendiğini bildirmiştir. Bu konuda daha net ve güvenilir sonuçlara ulaşılabilmesi için, daha geniş örneklem gruplarıyla yürütülecek ek çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir (Kaçar, 2020). Çağın (2021), spor bilimleri öğrencilerinde teknoloji bağımlılığındaki artışın, uyku kalitesinin olumsuz yönde etkilenmesine neden olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin, en düşük fiziksel aktivite düzeyine ve kötü uyku kalitesine sahip olduklarını belirtmiştir (Çağın, 2021). Uysal (2022), normal öğretim ve ikili öğretim uygulayan okullardaki öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeyi ile toplam uyku kalitesi arasında negatif yönde düşük bir ilişki olduğunu saptamıştır (Uysal, 2022). Erdoğan (2022), 24-25 arası öğrencilerin PUKİ puanının yüksek olduğunu belirtmektedir. Aktif spor yapanların PUKİ ve Şiddetli Fiziksel Aktivite, Orta Düzeyde Fiziksel Aktivite puanlarının da yüksek olduğunu belirtmiştir (Erdoğan, 2022). Çelik (2023), dışa yönelik fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite sürelerindeki artışın uyku kalitesini olumlu yönde etkilediği bildirmektedir (Çelik, 2023). Alparslan-Kaya (2023), yaşı yüksek olan migren hastalarının kafein tüketimlerinin ve yeme tutumlarının daha düşük düzeyde olduğu, uykululuk düzeyi normal olanların ise sayıca daha fazla olduğunu belirtmiştir (Alparslan-Kaya, 2023). Aktaş (2023), kadınların erkeklere göre daha aktif olduklarını ve 24 yaş ve üzerindeki katılımcıların daha fazla uykusuzluk çektiğini belirtmiştir (Aktaş, 2023). Bilgin-Dana (2023), araştırma bulgularına göre pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin, yaşam kalitelerinin, uyku durumlarının, yorgunluk ve tükenmişlik seviyelerinin etkilendiğini, ayrıca bu parametrelerin büyük ölçüde birbiriyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir (Bilgin-Dana, 2023). Son olarak Doğanay (2024) ise, kronotip kategorilerinin her iki cinsiyette de uyku düzeyi, vücut kompozisyonu ve adım sayısı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını belirtmiştir (Doğanay, 2024).

Tablo 2. Fiziksel aktivite ve uyku ile ilgili tezlerin özellikleri

No	Yazar/Yılı/AD/Danışman	Tez Türü	Amaç	Örneklem Sayısı	Veri Toplama Araçları
1.	Ünal IŞIK 2016 Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı Danışman: Mustafa Kamil ÖZER	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, 40-65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile uyku kalitelerini belirlemek ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin olup olmadığını incelemektir.	Spor merkezlerine üye 40-65 yaş arası 600 birey	*Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi *Gündüz Uykululuk Anketi *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
2.	Yağmur YILDIZ 2019 Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Danışman: Özcan SAYGIN	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, 10-14 yaş aralığındaki kız ve erkek çocuklarda uyku süresi, televizyon izleme, bilgisayar ve akıllı telefon kullanım sürelerinin fiziksel aktivite düzeyi ile beden kompozisyonu üzerindeki etkilerini incelemektir.	10-14 yaş arası 1104 çocuk	*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
3.	Mehmet YILDIZ 2019 Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Danışman: Mustafa AKIL	Yüksek Lisans	Bu araştırmanın amacı, 18-28 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin uyku kalitesi, yorgunluk ve öfke düzeyleri üzerindeki etkilerini değerlendirmektir.	18-28 yaş aralığında, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden çalışmaya gönüllü 1940 birey	*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi *Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi *Checklist Individual Strength Yorgunluk Ölçeği *Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği
4.	Emine Büşra AYDIN 2020 Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Danışman: Mehmet ÇEBİ	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, metabolik sendrom riskleri ve uyku kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.	400 üniversite öğrencisi	*Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi *Metabolik Sendrom Araştırma Formu *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Tablo 2 (Devamı). Fiziksel aktivite ve uyku ile ilgili tezlerin özellikleri

No	Yazar/Yılı/AD/Danışman	Tez Türü	Amaç	Örneklem Sayısı	Veri Toplama Araçları
5.	Gizem KAÇAR 2020 Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı Danışman: Neşe TOKTAŞ	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, sabahçıl ve akşamcıl bireylerin sedanter, fiziksel olarak aktif ve sporcu olmalarına göre uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve beslenme durumlarının karşılaştırılmasıdır.	405 sporcu	*Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği *Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi
6.	Musab ÇAĞIN 2021 Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Danışman: Çetin YAMAN	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu değişkenleri çeşitli demografik faktörler açısından incelemektir.	333 üniversite öğrencisi	*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi *Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği *Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi
7.	Rabia UYSAL 2022 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Nevzat DEMİRCİ	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin eğitim türüne göre uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerini demografik değişkenler açısından karşılaştırmaktır.	346 ortaöğretim öğrencisi	*Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi *Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi
8.	Muhammet ERDOĞAN 2022 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Şakir BEZCİ	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin zihinsel dayanıklılığı, fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir.	322 üniversite öğrencisi	*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri *Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi
9.	Recep ÇELİK 2023 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Yusuf SOYLU	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, yüksek stres altındaki çalışanlarda fiziksel aktivite, duygu düzenleme ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir.	471 askeri personel	*Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi *Pittsburg Uyku Kalite İndeksi *Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Tablo 2 (Devamı). Fiziksel aktivite ve uyku ile ilgili tezlerin özellikleri

No	Yazar/Yılı/AD/Danışman	Tez Türü	Amaç	Örneklem Sayısı	Veri Toplama Araçları
10.	Eda ALPARSLAN KAYA 2023 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Sema CAN	Yüksek Lisans Tezi	Bu çalışmanın amacı, migren hastalarının kronobiyolojik özellikleri doğrultusunda fiziksel aktivite, uyku, kafein tüketimi ve beslenme durumunun incelenmesidir.	80 migren hastası	*Baş Ağrısı Etki Ölçeği *Migren Özürüllük Değerlendirme Skalası *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi *Epworth Uykululuk Ölçeği *Sabahçıl Akşamcıl Anketi
11.	Akif AKTAŞ 2023 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Hasan Erdem MUMCU	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile gece yeme ve uyku bozukluğu şiddeti arasındaki ilişkiyi incelemektir.	588 üniversite öğrencisi	*Gece Yeme Anketi *Uykusuzluk Şiddeti İndeksi *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
12.	Esmâ BİLGİN DANA 2023 Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Danışman: Şerife VATANSEVER TAYŞI	Yüksek Lisans	Bu çalışmanın amacı, pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, uyku, yorgunluk ve tükenmişlik düzeyleri ile bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir.	253 sağlık personeli	*Yorgunluk Şiddet Ölçeği *Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi *SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
13.	Merve Sevim DOĞANAY 2024 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman: Sema CAN	Doktora	Bu çalışmanın amacı, ofis çalışanlarının kronotiplerine göre vücut kompozisyonu, fiziksel aktivite ve uyku düzeylerini ile iki farklı cihazdan elde edilen adım sayısı verilerinin uyumunun incelenmesidir.	579 ofis çalışanı	*Sabahçıl-Akşamcıl anketi *Pitsburg Uyku Kalitesi İndeksi *Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

TARTIŞMA

Bu sistemik derleme kapsamında elde edilen 13 lisansüstü tez bulguları, fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi farklı açılardan ele almıştır. Bulgular genel olarak iki ana temada gruplanabilir: fiziksel aktivite ve uyku kalitesi ilişkisi, fiziksel aktivite ve uyku kalitesini etkileyen faktörler.

Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi İlişkisi

Işık (2016) araştırmasında, fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin negatif yönde ve düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir (Işık, 2016). Yıldız (2019a) ise fiziksel aktivite düzeylerinin artmasıyla yorgunlukların azaldığını, uyku kalitesinin düştüğünü ve öfke kontrolünde iyileşme gözlemlendiğini ifade etmiştir (Yıldız, 2019a). Aydın (2020), düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin uyku kalitesinin daha iyi olduğunu ve metabolik sendrom risklerinin daha düşük olduğunu ifade etmiştir (Aydın, 2020). Çelik (2023) araştırmasında, fiziksel aktivitenin artmasının uyku kalitesini olumlu yönde etkilediğini bulmuştur (Çelik, 2023). Işık (2016) araştırmasında, fiziksel aktivite ile uyku arasındaki ilişkinin bağlama göre değişebileceğini ve bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda farklı sonuçlar elde edilebileceğini göstermektedir (Işık, 2016). Literatür incelediğinde, bireylerin fiziksel sağlığının korunması ve geliştirilmesinde düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve yeterli uyku süresi temel unsurlar arasında yer aldığı bildirilmektedir (Hosker vd., 2019). Son yıllarda yapılan çalışmalar, bireylerin uyku kalitesinin; beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve uyku hijyenine bağlı yaşam biçimi faktörlerinden önemli ölçüde etkilendiğini ortaya koymaktadır (Sejbuk vd., 2022). Yapılan bir meta-analiz çalışması, üniversite öğrencileri arasında uyku ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiye dair mevcut kanıtları incelemiş ve bu ilişkinin genellikle zayıf ya da tutarsız olduğunu ortaya koymuştur. Niteliksel sentezde çoğu araştırma anlamlı bir ilişki bulamazken, niceliksel analizde ise orta ila yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitenin daha iyi uyku kalitesiyle hafif düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür (Memon vd., 2021). Yapılan başka bir meta-analiz çalışmasına göre, fiziksel aktivitenin uyku kalitesi üzerindeki genel etkisi anlamlı bulunmamıştır. Ancak, orta ve düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteler, uyku kalitesini iyileştirmede etkili olurken; yüksek yoğunluklu aktivitelerin belirgin bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Ayrıca, fiziksel aktivitenin etkisi yaş gruplarına göre değişmektedir; çocuklar ve yaşlı bireylerde olumlu etkiler görülürken, genç bireylerde anlamlı bir etki gözlenmemiştir (Zhao vd., 2023). Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin uyku kalitesi üzerindeki etkisi karmaşık ve çeşitli faktörlere bağlıdır. Özellikle aktivite yoğunluğu, yaş ve kişisel sağlık durumu gibi etmenler bu ilişkiyi etkileyebilir. Bu nedenle, uyku kalitesini iyileştirmek için fiziksel aktiviteyi bir müdahale aracı olarak kullanmadan önce, bireysel özelliklerin ve yaşam tarzı faktörlerinin göz önünde bulundurulması önemlidir. Gelecekte yapılacak araştırmalar, bu faktörlerin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini daha derinlemesine incelemelidir.

Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler

Teknolojik cihazların aşırı kullanımı hem fiziksel aktiviteyi engelleyici hem de uyku kalitesini olumsuz etkileyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Yıldız (2019b), teknolojik cihazların uzun süreli kullanımının, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeyi üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu ifade etmiştir (Yıldız, 2019b). Çağın (2021) ise spor bilimleri öğrencilerinde

teknoloji bağımlılığının uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir (Çağın, 2021). Literatür incelendiğinde, uyumadan önce elektronik cihazların kullanımı gibi çeşitli çevresel ve davranışsal faktörlerin, uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği bildirilmektedir (Sejbuk vd., 2022). Yapılan bir çalışma, tıp öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı ile kötü uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Nikolic vd., 2023). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Sonuçlara göre, akıllı telefon bağımlılığının arttığı durumlarda öğrencilerin uyku kalitesinin düştüğü ve öğrencilerin genel sağlıklarının olumsuz şekilde etkilendiği bildirilmiştir (Rathakrishnan vd., 2021). Bu bulgular, teknolojik cihaz kullanımının arttığı günümüzde, bireylerin uyku düzeni ve genel sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerinin daha fazla araştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri gibi yoğun teknoloji kullanımına sahip gruplarda, teknoloji bağımlılığının etkilerinin detaylı bir şekilde incelenmesi, daha sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirilmesine yönelik müdahaleler için önemlidir.

Farklı biyolojik özellikler ve eğitim düzeylerinin fiziksel aktivite ve uyku kalitesi üzerinde önemli etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Kaçar (2020) ve Alparslan-Kaya (2023), kronotiplerin uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen önemli faktörler olduğunu belirtmiştir (Alparslan-Kaya, 2023; Kaçar, 2020). Alparslan-Kaya (2023), akşam tipi bireylerin sayısının diğer kronotiplere göre daha fazla olduğunu ve migren yaşayan bireylerin kafein tüketimlerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir (Alparslan-Kaya, 2023). Doğanay (2024), sabah tipi bireylerin daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerine sahip olduğunu ve bunun uyku kalitesine etkilerini vurgulamıştır (Doğanay, 2024). Ayrıca, Uysal (2022) normal ve ikili öğretim yapan okullarda öğrenim gören öğrenciler arasında, uyku kalitesi ile beden kütle indeksi arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulmuş ve fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasında negatif bir ilişki gözlemiştir (Uysal, 2022). Benzer bir örnekleme yapılan çalışmada, akşam egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin daha geç yatma saatleri, düşük uyku kalitesi ve daha düşük uyku verimliliği bildirdikleri bulunmuştur (Glavin vd., 2021). Farklı bir örnekleme yapılan çalışmada, akşamcılık kronotipine sahip şizofreni hastalarının uyku kalitesinin, sabahçılık ve orta kronotipe sahip hastalara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca, düşük uyku kalitesi grubu, daha yüksek kolesterol ve LDL seviyelerine sahipti. Akşamcılık kronotipinin, şizofreni hastalarında düşük uyku kalitesi ve bozulmuş kardiyometabolik regülasyona yol açabileceği bildirilmektedir (Balcıoğlu vd., 2022). Bu bulgular, kronotiplerin uyku düzenini önemli ölçüde etkilediğini, özellikle akşamcılık kronotipine sahip bireylerde düşük uyku kalitesi ve diğer sağlık risklerinin arttığını göstermektedir. Bu tür biyolojik özelliklerin, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirecek müdahalelere odaklanılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Aktaş (2023), kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde fiziksel olarak aktif olduklarını ve gece saatlerinde yemek yeme davranışlarının erkeklere göre daha fazla olduğunu ifade etmiştir (Aktaş, 2023). Yapılan bir meta-analiz, egzersizin uyku üzerindeki etkilerini incelerken cinsiyetin önemli bir düzenleyici değişken olduğunu ortaya koymaktadır (Kredlow vd., 2015). Erdoğan (2022) ise, sigara kullanım durumu grupları arasında ölçek ve alt boyut puanları açısından anlamlı bir fark bulamamıştır (Erdoğan, 2022). Bununla birlikte, alkol

kullanan bireylerin yürüme alt boyutu puanlarının alkol kullanmayanlara kıyasla daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Benzer çalışmada, Çinli yetişkin erkeklerde yoğun sigara içimi ile diğer sağlık riski davranışları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmada, sigara içen bireylerin, hiç sigara içmeyenler ve sigara içmeyi bırakmış olanlara kıyasla daha az uyuduğu, daha düşük seviyelerde fiziksel aktivite gerçekleştirdiği ve televizyon izleyerek daha fazla zaman geçirdiği belirtilmiştir. Ayrıca, bu bireylerin aşırı alkol tüketimi ve düşük kaliteli uyku alışkanlıkları sergiledikleri saptanmıştır (Masood vd., 2015). Bu bulgular, cinsiyet, sigara içimi ve alkol kullanımı gibi faktörlerin bireylerin uyku düzenini ve fiziksel aktivite seviyelerini önemli ölçüde etkileyebileceğini, dolayısıyla genel yaşam kalitesini olumsuz şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. Cinsiyetin ve diğer yaşam tarzı faktörlerinin uyku ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkide önemli bir rol oynadığı bu araştırmalarla daha da netleşmiştir.

Bilgin-Dana (2023), pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin, yaşam kalitelerinin, uyku durumlarının, yorgunluk ve tükenmişlik seviyelerinin etkilendiğini ve bu parametrelerin büyük ölçüde birbirleriyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir (Bilgin-Dana, 2023). Literatür incelendiğinde, pandemi sırasında astımlı bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük, oturma sürelerinin ise daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, astımlı hastaların uyku bozukluğu skorları sağlıklı bireylerden yüksek çıkmıştır. Ancak, stres, korku düzeyleri, yaşam kalitesi ve uyku kalitesi açısından her iki grup arasında benzer sonuçlar elde edilmiştir (Daşdemir ve Suner-Keklik, 2022). Sonuç olarak, pandemi sürecinde sağlık çalışanları ve astımlı bireyler gibi farklı grupların fiziksel aktivite düzeyleri, uyku kaliteleri ve yaşam kaliteleri üzerinde benzer şekilde olumsuz etkiler gözlemlenmiş, bunun da genel sağlık ve refah üzerinde belirgin bir etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, pandemi döneminde fiziksel aktivitenin azalması ve artan oturma sürelerinin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu sistemik derleme, Türkiye'deki spor bilimleri alanında fiziksel aktivite ve uyku ilişkisinin çeşitli boyutlarını ele alan lisansüstü tezlerini inceleyerek, bu alandaki akademik eğilimler ve araştırma boşlukları hakkında önemli bulgulara ulaşmıştır. İncelenen tezler, farklı araştırma yöntemleri ve örneklem gruplarıyla fiziksel aktivite ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin çeşitli boyutlarını ortaya koymuştur. Ancak, bu konuda yapılan çalışmaların büyük kısmı kesitsel ve tanımlayıcı nitelikte olup, daha ileri düzeydeki araştırmaların eksik olduğu görülmüştür. Ayrıca, tezlerin büyük bir kısmı öğrenci gruplarını kapsamaktadır ve bu durum, araştırmaların genellenebilirliğini kısıtlayabilir.

Araştırmaların genelinde, fiziksel aktivite düzeyinin arttıkça uyku kalitesinin iyileştiği, ancak bu ilişkinin bireysel ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebileceği vurgulanmıştır. Özellikle teknoloji bağımlılığı ve yaşam tarzı faktörlerinin uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği de bulunmuştur. Bu bağlamda, teknoloji kullanımının azaltılması ve düzenli fiziksel aktiviteye yönelik müdahalelerin uyku kalitesini iyileştirmede etkili olabileceği düşünülmektedir.

Gelecek araştırmalarda, daha geniş ve çeşitli örneklem gruplarına sahip deneysel çalışmalara yer verilmesi, bu ilişkinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, farklı yaş grupları ve meslek grupları üzerinde yapılacak çalışmalar, fiziksel aktivite ve uyku

arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesine olanak tanıyacaktır. Özellikle sağlık çalışanları gibi yüksek stres ve tükenmişlik riski taşıyan gruplarda daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Bu alanda daha fazla deneysel araştırma ve müdahale programları geliştirilmesi, toplum sağlığını iyileştirebilir ve yaşam kalitesini artırabilir.

Çalışmanın güçlülük ve sınırlılıkları

Bu sistemik derlemenin güçlü yönlerinden biri, "fiziksel aktivite" ve "uyku" temalarını konu alan tüm lisansüstü tezlerin incelenmiş olmasıdır. Ayrıca, yükseköğretim kurumu ve dil ayrımı yapılmaksızın tezlerin incelenmesi, daha geniş bir literatür taraması yapılmasını sağlamıştır. Elde edilen veriler PRISMA kontrol listesi esas alınarak sistemik bir şekilde raporlanmıştır, bu da çalışmanın şeffaf ve geçerli olmasına katkı sağlamaktadır. Çalışma, tezlerin başlık ve özet içerikleri üzerinden belirlenerek derlemeye dahil edilen tezlerin uygunluğunun sağlanması da güçlü bir yön olarak değerlendirilebilir.

Çalışmanın sınırlılıklarından biri, yalnızca tek bir veri tabanının (YÖK Ulusal Tez Merkezi) kullanılmasıdır. Bu durum, literatürün daha geniş bir perspektiften incelenmesine engel olmuştur. Farklı veri tabanlarının da kullanılması, araştırmanın kapsamını genişletebilir ve daha fazla kaynağa ulaşılmasını sağlayabilirdi. Bununla birlikte, yalnızca Türkçe tezlerin değerlendirilmesi, uluslararası literatürle karşılaştırma yapma imkânını kısıtlamaktadır.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Çıkar Çatışması: Yazar/lar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Fikir/Kavram: NDŞ, YŞ; Tasarım: NDŞ, YŞ; Denetleme/Danışmanlık: NDŞ; Veri Toplama ve/veya İşleme: NDŞ, YŞ; Analiz ve/veya Yorum: NDŞ, YŞ; Kaynak Taraması: NDŞ, YŞ; Makalenin Yazımı: NDŞ, YŞ; Eleştirel İnceleme: NDŞ; Kaynaklar ve Fon Sağlama: NDŞ.

KAYNAKLAR

- Aktaş, A. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Gece Yeme ve Uykusuzluk Şiddeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Tokat.
- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D., Kılar, S., Yüce, R., İbik, Y., Uğuz E., Demirtaş, A. (2016). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Kalitesi İle İlişkili Faktörlerin Araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 60-70.
- Alparslan-Kaya, E. (2023). *Migren Hastalarında Kronobiyolojiye Göre Fiziksel Aktivite, Uyku, Kafein Kullanımı ve Beslenme Durumunun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi. Çorum.
- Alpözgen, A. Z., & Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72. <https://doi.org/10.17681/hsp.18017>
- Arslan, M., & Aydın, E. B. (2022). The Relationship Between Metabolic Syndrome Risk, Physical Activity, Sleep Quality, and Fatigue in University Students. *Turkish Journal of Cardiovascular Nursing*, 13(30), 9-13. <https://doi.org/10.5543/khd.2022.210905>
- Arslan, M., Taşkaya, C., & Kavalcı, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite, Obezite ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2(1), 16-22.
- Aydın, E. B. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Metabolik Sendrom Riskleri ve Uyku Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Balcuoğlu, S. S. K., Balcıoğlu, Y. H. & Devrim Balaban, O. (2022). The association between chronotype and sleep quality, and cardiometabolic markers in patients with schizophrenia. *Chronobiology International*, 39(1), 77-88. <https://doi.org/10.1080/07420528.2021.1974029>
- Bilgin Dana, E. (2023). *Covid-19 Pandemi Sürecinde Sağlık Çalışanlarının Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi, Uyku, Yorgunluk, Tükenmişlik Düzeyleri ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi. Bursa.
- Cengiz, Ş. Ş. & Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
- Çağın, M. (2021). *Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi. Sakarya.
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Sporcu Uyku Davranış tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 593-604.
- Çelik, R. (2023). *Yüksek Stres Altında Çalışan Personelde Fiziksel Aktivite, Duygu Düzenleme ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Tokat.
- Daşdemir, K. A. & Suner-Keklik, S. (2022). Physical activity, sleep, and quality of life of patients with asthma during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Asthma: Official Journal of the Association for the Care of Asthma*, 59(7), 1484-1490. <https://doi.org/10.1080/02770903.2021.1931303>
- de Jesus Silva Soares Junior, N., Dias-Filho, C. A. A., Ferreira, A. C., Monteiro, S. C. M., de Oliveira Castro, H., Silva, M. S., & Mostarda, C. T. (2023). Sleep quality and regular physical activity in reducing cardiac

- risk. *Sleep & Breathing = Schlaf & Atmung*, 27(3), 953-960. <https://doi.org/10.1007/s11325-022-02688-x>
- Doğanay, M. S. (2024). *Ofis Çalışanlarında Kronotiplerine Göre Vücut Kompozisyonu, Fiziksel Aktivite Ve Uyku Düzeylerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Hitit Üniversitesi. Çorum.
- Erdoğan, M. (2022). *Besyo Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi. Karabük.
- Erdoğan, N., Karabel, M. P., Tok, Ş., Güzel, D., & Ekerbiçer, H. Ç. (2018). Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(2), 395-403. <https://doi.org/10.31832/smj.413752>
- Glavin, E. E., Ceneus, M., Chanowitz, M., Kantilierakis, J., Mendelow, E., Mosquera, J., & Spaeth, A. M. (2021). Relationships between sleep, exercise timing, and chronotype in young adults. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2636-2647. <https://doi.org/10.1177/1359105320926530>
- Hosker, D. K., Elkins, R. M. & Potter, M. P. (2019). Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 28(2), 171-193. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>
- Işık, Ü. (2016). *40-65 Yaş Arasındaki Bireylerin Fiziksel Aktivite ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Işık, Ü., & Özer, M. K. (2022). 40-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 3(3), 29-44. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7060244>
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdi, A., & Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125-133.
- Kaçar, G. (2020). *Kronotiplerine Göre Farklı Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Bireylerin Uyku Ve Yaşam Kalitelerinin ve Beslenme Durumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Antalya.
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W. & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427-449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
- Kostanoğlu, A., Manzak, A. S., & Şahin, A. (2019). Gebelerde Fiziksel Aktivite Seviyesi ve Uyku Kalitesinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Turkish Journal of Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2019.64936>
- Masood, S., Cappelli, C., Li, Y., Tanenbaum, H., Chou, C.-P., Spruijt-Metz, D., Palmer, P. H., Johnson, C. A., & Xie, B. (2015). Cigarette smoking is associated with unhealthy patterns of food consumption, physical activity, sleep impairment, and alcohol drinking in Chinese male adults. *International Journal of Public Health*, 60(8), 891-899. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0730-7>
- Memon, A. R., Gupta, C. C., Crowther, M. E., Ferguson, S. A., Tuckwell, G. A. & Vincent, G. E. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 58, 101482. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101482>

- Muslu, M. (2023). Öğrencilerde akademik başarının artırılmasında masanın dört ayağı; beslenme, uyku, fiziksel aktivite ve sosyal yaşam. *Current Perspectives on Health Sciences*, 4(1), 17-25. doi: 10.58208/cphs.1278760
- Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjovic, N., Vrhovac, M., Pavlović, Z., Grujicic, J., Kisic, D. & Sipetic, S. (2023). Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. *Frontiers in Public Health*, 11, 1252371. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371>
- Özsaydı, Ş., & Güngör, H. (2023). Sedanter Ergenlerde Fiziksel Aktivite ve Uykunun Yaşam Kalitelerine Etkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 4(Kongre Özel), 126-137.
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Mohd Nasir, M. A., Ibrahim, F., & Ab Rahman, Z. (2021). Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Performance of University Students: An Exploratory Research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8291. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>
- Sarıkaya, M., Ökmen, M. Ş. & Bağcı, E. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 5(1), 9-16. <https://doi.org/10.56639/jsar.1279951>
- Satman, M. C. (2018). Fiziksel Aktivite: Bilinenin Çok Ötesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.
- Sejbuk, M., Mirończuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*, 14(9), 1912. <https://doi.org/10.3390/nu14091912>
- Vanderlinden, J., Boen, F., & van Uffelen, J. G. Z. (2020). Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: A systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0913-3>
- Uysal, R. (2022). *Normal ve İkili Eğitimde Ortaöğretim Öğrencilerinin Uyku Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Mersin.
- Yıldız, M. (2019a). *Fiziksel Aktivite Seviyesinin Uyku Kalitesi, Yorgunluk ve Öfke Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi. Uşak.
- Yıldız, Y. (2019b). *10-14 Yaş Arası Kız ve Erkek Çocuklarda Uyku, Tv İzleme, Bilgisayar ve Akıllı Telefon Kullanım Sürelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Beden Kompozisyonuna Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Zhao, H., Lu, C., & Yi, C. (2023). Physical Activity and Sleep Quality Association in Different Populations: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1864. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031864>



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.