



ARAŞTIRMA MAKALESİ
RESEARCH ARTICLE
CBU-SBED, 2018, 5(3):89-94

Sedanter Olan ve Olmayan Bireylerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Üzerine Araştırma

Emire Özkatar Kaya¹, Nazmi SARITAŞ², Kadir YILDIZ³, Mustafa KAYA⁴

¹Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye, eozkatar@gmail.com

²Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye, nsaritas@gmail.com

³Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa, Türkiye, kadiryildiz80@gmail.com

⁴Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri, Türkiye, mkaya@erciyes.edu.tr

*Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Emire Özkatar Kaya,

Gönderim Tarihi / Received:16.08.2018

Kabul Tarihi / Accepted: 14.09.2018

Öz

Amaç: Bu çalışmada, fiziksel aktivitenin sedanter ve sedanter olmayan bireylerin yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden deneysel ve betimsel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Araştırmaya 53 kadın (21.51 yaş ort.) ve 47 erkek (20.91 yaş ort.) olmak üzere toplam 100 gönüllü katılmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile Diener ve arkadaşlarının (1985) geliştirdiği Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Tatmini Ölçeği kullanıldı. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri belirlemede Harvard Step testi kullanılarak yüksek egzersiz derecesindeki bir kişinin üç farklı zamandaki kalp atım sayısındaki yavaş artma ve egzersiz sonrası normale dönüş sürelerine göz önünde bulunduruldu. Verilerin istatistiksel analizlerinde, bağımsız grupların karşılaştırılması için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi kullanıldı.

Bulgular: Araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan gönüllülerin fiziksel özellikleri ve yaşam tatmini skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmedi. Ayrıca cinsiyete göre yapılan değerlendirmelerde de istatistiksel olarak fark bulunamadı ($p>0.05$).

Sonuç: Sedanter erkeklerde ve kadınlarda yaşam tatmini skorları düşük seviyede olması beklenirken, bu yaş grubundaki gençlerin günlük yaşamlarının hareketli olması nedeniyle yaşam tatmin skorları, fiziksel aktiviteyi yoğun olarak yapan bireylere benzer düzeyde yüksek seviyede bulundu. Ayrıca genç yaşta kadınlar ve erkeklerin yaşam tatmin düzeyleri arasında fark olmadığı görüldü. Bu çalışmanın farklı yaş gruplarında ve farklı fiziksel aktivite düzeyindeki bireylere uygulanması neticesinde farklı sonuçların ortaya çıkacağı düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Yaşam Tatmini, Sedanter.

Abstract

Aim: In this study, the effects of physical activity on life satisfaction among sedentary and non-sedentary individuals are discussed.

Methods: This quantitative study was designed with experimental and descriptive scanning models. A total of 100 students 53 female (mean age 21.51) and 47 male (mean age 20.91) in Erciyes University volunteered for the study, positive relationship couldnt found between physical activity and life satisfaction. Life satisfaction scale developed by Diener et al., (1985) was performed in volunteers. Harvard step test was used to determine levels of physical activity in volunteers. The number of pulses of a person, who is in the high exercise level, was determined by examining his slowly increasing heart beating and rapidly returning to normal after exercise at three different times. The data obtained were evaluated using SPSS 13.0 for Windows software package program. Mann Whitney U test of nonparametric tests was used to compare the independent groups. The significance level was taken in $p< 0.05$.

Results: In the life satisfaction scores of volunteers, who interested and uninterested in sports in the research, significant differences wasn't found.

Conclusions: While the life satisfaction scores of sedentary individuals were supposed to be at low levels, the life satisfaction scores of young people in this age group were found high as in the people who carry out physical activity intensely because of mobility of their daily lives.

Key Words: Physical Activity, Life Satisfaction, Sedentary.

1. Giriş

İnsanoğlu yıllarca teknolojik gelişmeler sayesinde yaptığı buluşlar, fiziksel aktivitelerden uzaklaştırmaktadır. Sürekli büyüyen şehirlerde trafik, kaoslar ve hava kirliliği artarken, parkların ve spor sahalarının azalması, spor aktivitelerinin yapılmasını da güç duruma getirmektedir. Yaşam kalitesinin artmasını sağlamak amacıyla insanların kendilerini daha iyi hissetmek, günlük görev ve sorumluluklarını yerine getirmek, yaptığı işlerden hoşlanmak, yaşamın negatif şartlarına karşı kendini korumak için uygun beslenme ve fiziksel aktivite gereklidir. Fiziksel aktivite enerji tüketimine neden olan bir vücut hareketi olarak tanımlanır. Yürümek, bisiklet sürmek, oyunlara katılmak, paten gibi fiziksel aktiviteler de spor kapsamında ele alınabilir. Bu sebeple spor, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Özellikle sedanter olan yani hareketsiz yaşam süren bireylerin günlük hayatlarında daha aktif olmaları için düzenli fiziksel aktivite önerilmektedir. Dolayısıyla bireylerin yaşamlarından tatmin olması ve hayattan daha çok zevk alması için fiziksel aktiviteleri de yapmaları gerekmektedir. Bu güne kadar yapılan çalışmaların çoğunda, sporun ve fiziksel aktivitelerin bireylerde 'genel sağlık' olarak önemi vurgulanmıştır. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımın yaşam tatminini arttırdığı gözlenmiştir. Çünkü bedenen ve ruhen sağlıklı olan bireylerin yaşamdan tatmin olması da mümkündür.

Ülkemizde genç nüfusun büyük bir bölümünü üniversitede okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Ayrıca genç yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeylerini belirleyerek yaşam tatminlerine olan etkisini inceleyebilmek amacıyla çalışmaların bu grupta başlatılması uygun olduğu düşünülmektedir [1]. Fiziksel aktivite, vücudun iskelet kaslarının hareketi sonucu, enerji harcanmasıyla sonuçlanan bedensel hareket olarak değerlendirilmektedir [2]. Kılavuzlarda tavsiye edilen orta yoğunlukta minimum 30 dakika yapılan egzersizlerin bütün yaş grupları için genel fiziksel durumu iyileştirdiği yönünde ifade edilmektedir [3].

Toplumda fiziksel aktivite spor kelimesi aynı olduğu sanılsa da, fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerin kullanılması sonucu enerji harcaması ile gerçekleşen aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Gün içerisinde gerçekleştirilen aktiviteler fiziksel aktivite olarak değerlendirilmeye alınmaktadır [4]. Fiziksel aktivite her yaşta kişiler için önem arz etmektedir. Günümüzdeki teknolojinin gelişmesi sonucu, fiziksel aktivitelerde azalma meydana gelmiş ve fiziksel aktivite ile ifade edilen etkinlikler değişime uğramıştır [5]. Modern toplumlarda fiziksel aktivite ile sağlık arasında pozitif bir ilişki olduğu, fiziksel uygunluk pozitif yönde oldukça bazı hastalık ihtimallerinin azaldığı gerçeğini uzun zamlar önce kabul etmişlerdir. Fiziksel aktivitenin yararları bilinmesine rağmen, modern yaşam biçiminde ulaşım kolaylıkları, enerji tüketiminin azalmasına neden olmakta ve insanların sedanter bir yaşamı tercih etmelerine sebep olmaktadır [6]. Düzenli uygulanan

fiziksel aktiviteler sonucunda toplumda başta kalp hastalıkları, şişmanlık, diyabet gibi kronik birçok hastalığın önlenmesinde önemli rol oynamaktadır [7]. Yapılan araştırmalar fiziksel aktivite alışkanlığı sağlığın korunmasında ve yaşam kalitesinde önemli rol oynadığını göstermiştir [8]. Yaşam tatmininin literatürde birçok tanımı vardır. Yaşam tatmini genellikle duygusal temele dayanan bir kavramdır. Yaşam tatmini kişilerin kendi belirlediği ölçütlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif olarak değerlendirilmesi durumudur [9]. Kesin olarak tanımlamak zor olmakla birlikte, yaşam tatmini kişinin kendi hayatının genel kalitesini pozitif olarak değerlendirmesinin derecesidir.

Başka bir ifadeyle, bireyin yaşadığı hayatından hangi ölçüde çok hoşnut olduğudur ve bu kavram, bireyin genel olarak yaşamı ile ilgili duygularını ortaya koymaktadır. Yaşam tatmini, belirli alanlardan bir seviyede değerlendirilebileceği gibi yaşamın geneli içinde değerlendirilebilmektedir. Buna sebep olan yaşam hakkındaki duygularının genelini yansıtmakta ve duygusal mutluluğun bir ölçüsü olarak da görülmektedir [10].

Sosyal bilim adamları yaşam tatmini konseptlerini hayat koşullarının tümünün kapsamı olarak tanımlamaktadır. Yaşam tatmini envanterleri bilim adamları tarafından geliştirilmiştir [11]. Yaşam tatmini kişinin hayattaki en önemli hedef olan psikolojik evre olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle sosyal yaşamın bir parçası olan birçok engelle karşı insanların psikolojik durumlarını korumaları gerekmektedir [12]. Yaşam tatmini bireyin yaşamındaki kriterlere hayata karşı olan görüşlerinin değerlendirilmesine, içinde bulunduğu negatif veya pozitif değişimlerin durumuna bağlıdır. Kişi kendisi ile başkaları arasındaki standart yaşam koşullarına bakarak mukayese eder. Yaşam tatmini teorilerinde kişilik özelliklerinin bireyin yaşamını negatif veya pozitif olarak etkilediği görülmüştür. Alkol kullanımının derecesi, düzenli uyku ve düzenli beslenme yaşam kalitesini etkileyen unsurlardır. Ayrıca bireyin hayatındaki sosyal ilişkileri, iyi bir iş ve yeterli ücrete sahip olması kişinin yaşamında tatmin edicidir [13].

Yaşam tatmininin genel felsefesi kişinin hayatındaki büyük hedefleri amaçlar ve insan hayatındaki en uzak hedefleri bile kapsar. Bilim adamları yaşam tatmininin sağlam bir karaktere bağlı olduğunu belirtmiştir İnsanın kabiliyetindeki farklılıklar yaşam tatminlerini etkileyebilir. Bunlarda bazıları bir işi görevi başkalarından daha iyi yapmak, daha iyi kariyere sahip olmak ve mutlu bir evlilik yapmak olabilir. İnsanların duygusal yaratılışları gereği bazı insanların diğer insanlara göre aynı koşullar dâhilinde daha çok yaşam tatmini olduklarını göstermektedir [14]. Araştırmacılar yaşam tatmininin sübjektif elemanlarını yani sübjektif sağlığın insan gelişimi ve her ikisinin birbiriyle

etkileşimi veya bağdaşması olarak açıklamışlardır. Bunlar subjektif sağlığın dört ana yapısını kapsar pozitif etki, negatif etki, genel yaşam tatmini ve belirgin yaşam alanını kapsar [15]. Subjektif bir özelliğe sahiptir. Araştırmalarda insanlara, hayatlarının bütününden tatmin olup olmadıkları sorulmasıyla yaşam tatmini anlaşılmaktadır.

Başka bir ifadeyle kişinin yaşadığı yaşamı ne kadar sevdiği ile alakalı durumdur [16]. 20.yüzyıldaki baş döndürücü teknolojik ilerlemenin yarattığı, yani günlük yaşam sırasında yürümeyen, koşmayan, fiziksel olarak zorlanmayan, insan modeli sedanter insan olarak tanımlanmaktadır. Bu insanın kalp atışları hemen hiç artmaz ve soluk alıp verişleri sıklaşmazken, şayet beslenmesine de dikkat etmiyorsa kırklı yaşlardan itibaren büyük olasılıkla bazı şikâyet ve rahatsızlıklara katlanmak zorunda kalacaktır. Bu rahatsızlıkların en önemlilerinden biri olan şişmanlık (vücut yağ oranının yüksekliği), günümüzde artık kendi başına tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak kabul edilmektedir [17].

Sedanter yaşam süren insanlar toplum için risk faktörü oluşturmaktadır. Bu insanlar hem sağlık açısından hem de ekonomik olarak topluma zarar vermektedir [1]. Sedanter yaşamın ortaya koyacağı olumsuz sonuçlar tahmin edilebilmektedir. Yapılan fiziksel aktivitelerle sadece potansiyel olarak yaşama yıllar katılması araştırma sonuçları ile de kanıtlanmıştır [18]. Bu durumda sistemli ve programlı bir şekilde uygulanan fiziksel aktivitenin kişinin bedensel ve ruhsal birtakım rahatsızlıklarının olumlu yönde değişmesi, buna paralel olarak kendisini iyi ve sağlıklı hissetmesi fiziksel iyilik haline ve buna bağlı olarak yaşam tatmininin artmasına önemli bir etki sağlamaktadır [19].

Bu çalışmanın amacı fiziksel aktivitenin sedanter ve sedanter olmayan bireylerin yaşam tatmin düzeylerinin cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeylerine göre değerlendirmesi amaçlanmıştır.

2. Gereç ve Yöntem

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden deneysel ve betimsel tarama modeliyle tasarlanmıştır.

Araştırma hipotezleri:

Hipotez 1. Fiziksel aktivite ile yaşam tatmini arasında istatistiksel olarak fark vardır.

Hipotez 2. Cinsiyetlere göre fiziksel aktivitede bulunanlar ile yaşam tatmini arasında istatistiksel olarak fark vardır.

2.1. Araştırmanın Grubu

Bu çalışmaya Erciyes Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören seçkisiz örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem yöntemiyle seçilen 53 kadın (21.51 yaş ort.) 47 erkek (20.91 yaş ort.) olmak üzere toplam 100 gönüllü katılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, ile Diener ve arkadaşları (1985) [20] tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Köker (1991) [21] tarafından yapılan Yaşam Tatmini Ölçeği ve Brouha ve arkadaşları (1943) [22] tarafından geliştirilen Türkçe Uyarlaması Kamar (2003) [23] tarafından yapılan Harvard Step Testi kullanılmıştır.

Yaşam Tatmin Ölçeği: Diener ve ark., (1985) tarafından geliştirilen ölçme aracı, Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beş sorudan oluşan ölçek; 7'li Likert tipi bir yapıya sahiptir (1-Hiç Uygun Değil, 7-Çok Uygun). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan ise 35'dir. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan mevcut araştırma için yaşam tatmini ölçeğinin güvenilirliği 0.90 olarak bulunmuştur [21]. Her bir maddeden alınan puanlar 1 ile 7, toplam puan ise 1-35 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşam doyumunun yükseldiği ifade edilmektedir. Harvard Step Testi: Brouha ve ark., (1943) tarafından geliştirilen test uygulaması ile bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ölçülmüştür. Step testi öğrencilerin kondisyon derecesinin tespiti için uygulaması kolay, kalp atım sayısının yavaş yavaş artması ve test sonrasında hızlıca normale dönebilme şeklinde kurgulanmıştır [24].Gönüllülere toplam 100 adet yaşam tatmini ölçeği anketi dağıtılmış ve tamamından sağlıklı geri dönüt alınmıştır. Anketlerin geri dönme oranı % 100'dür. Anketlerin doldurulmasından sonra aynı kişilerin tamamı beşerli gruplar halinde step testine alınarak, fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmiştir.

2.3. Harvard Step Testi

Bu testte, öğrencilere 50 cm yüksekliğinde ve 35 cm derinlikten oluşan bir platform verilmiş ve bu platforma kolları serbest ve hiçbir yerden destek almadan toplam beş dk süreyle çıkıp ve inmeleri istenmiştir [23]. Testin bitimiyle birlikte kronometre çalıştırılarak, öğrencilerin egzersiz sonrası 1-1,5; 2-2,5; 3-3,5 dakikalar arasındaki 30'ar saniyelik olacak şekilde kalp atım sayıları tespit edilerek kaydedilmiştir. Veriler, aşağıdaki formüle göre hesaplanarak oksijen tüketiminin değerlendirilmesi için sonuç çıkarılmıştır. Puan= $100x (300 sn/ 2x (nabız1+nabız2+nabız3))$ [23] Puanlamada; Erkeklerde 80 ve üstü aktif, 55-79 arası orta aktif, 55'ten düşük değerler inaktif, Kadınlar için; 76 ve üstü aktif, 50-75 arası orta aktif, 50'den düşük değerler inaktif olarak değerlendirildi [25].

2.4. Verilerin Değerlendirilmesi

Elde edilen veriler istatistiksel paket programlarında değerlendirildi. Verilerin istatistiksel gösterimlerinde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler sunuldu. Verilerin normallik sınavında Kolmogorov-Smirnov testi kullanıldı. Parametrik test varsayımları yerine gelmediği için istatistik testlerinde nonparametrik testlerden Mann-Whitney U testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi ise 0.05 alındı.

3. Bulgular

3.1. Demografik Özellikler

Araştırmaya katılan örneklemin % 47'si erkek, % 53'ü kadın ve yaş ortalaması erkeklerde; 21,51 kadınlarda ise 20,91'dir. Araştırmaya katılanların tamamı Meslek

Yüksekokulu, Yüksekokul ve Fakültede okuyan üniversite öğrencileridir.

Tablo 1. Spor yapan ve yapmayan grupların yaşam tatmin skorları

Değişkenler	Spor Yapan (n=58)		Spor Yapmayan(n=42)		Z	P
	X _{Min} -X _{Max}	X±SD	X _{Min} -X _{Max}	X±SD		
Yaş (yıl)	18-31	21.47±2.38	18-23	20.81±1.35	-1.080	0.280
Boy uzunluğu (cm)	155-188	170.43±7.38	158-187	171.02±8.05	-0.185	0.853
Vücut ağırlığı (kg)	45-85	61.84±10.63	44-80	59.43±9.18	-0.958	0.338
Yaşam tatmini skoru	2-5	3.32±0.72	1.6-4.4	3.20±0.76	-0.291	0.771

Araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan gönüllülerin yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve yaşam

tatmini skorlarında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 2. Spor yapan ve yapmayan erkeklerin yaşam tatmini skorlarının karşılaştırması

Değişkenler	Spor Yapan (n=28)		Spor Yapmayan(n=19)		Z	P
	X _{Min} -X _{Max}	X±SD	X _{Min} -X _{Max}	X±SD		
Yaş (yıl)	18-31	21.93±2.83	19-23	20.89±1.20	-1.175	0.240
Boy uzunluğu (cm)	164-188	175.00±5.62	167-187	177.42±5.94	-1.491	0.136
Vücut ağırlığı (kg)	55-85	69.29±8.81	54-80	66.84±6.79	-0.847	0.397
Yaşam tatmini skoru	2-5	3.14±0.70	1.6-4.4	3.04±0.85	-0.218	0.828

Araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan erkek gönüllülerin yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve yaşam

tatmini skorlarında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 3: Spor yapan ve yapmayan kadınların yaşam tatmini skorlarının karşılaştırması

Değişkenler	Spor Yapan (n=30)		Spor Yapmayan(n=23)		Z	P
	X _{Min} -X _{Max}	X±SD	X _{Min} -X _{Max}	X±SD		
Yaş (yıl)	18-24	21.03±1.81	18-23	20.74±1.48	-0.446	0.655
Boy uzunluğu (cm)	155-180	166.17±6.22	158-176	165.74±5.22	-0.225	0.822
Vücut ağırlığı (kg)	45-75	54.90±6.82	44-64	53.30±5.72	-0.720	0.472
Yaşam tatmini skoru	2.2-4.8	3.49±0.70	2-4.4	3.33±0.68	-0.361	0.718

Araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan kadın gönüllülerin yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve yaşam

tatmini skorlarında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 4: Cinsiyetlere göre yaşam tatmin skorlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Erkek (n=47)		Kadın (n=53)		Z	P
	X _{Min} -X _{Max}	X±SD	X _{Min} -X _{Max}	X±SD		
Yaş (yıl)	18-31	21.51±2.35	18-24	20.91±1.67	-0.446	0.655
Boy uzunluğu (cm)	164-188	175.98±5.81	155-180	165.98±5.76	-0.225	0.822
Vücut ağırlığı (kg)	54-85	68.30±8.06	44-75	54.21±6.36	-0.720	0.472
Yaşam tatmini skoru	1.6-5	3.10±0.76	2-4.8	3.42±0.69	-0.361	0.718

Araştırmaya katılan spor yapan ve yapmayan gönüllülerin cinsiyetlerine göre yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve yaşam tatmini skorlarında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

4. Tartışma

Fiziksel aktivitenin yaşam tatmini üzerindeki etkilerinin incelendiği bu araştırmada tespit edilmiş olan 2 hipotez yer almıştır. 1. hipotezde Fiziksel aktivite ile yaşam tatmini arasında istatistiksel olarak fark olacağı iddia edilmektedir. 2. hipotez cinsiyetlere göre fiziksel

aktivitede bulunanlar ile yaşam tatmini istatistiksel olarak fark olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada üniversitede bulunan farklı fakülte, bölüm ve yüksekokul öğrencilerinde spor yapan ve yapmayan öğrenci grubunun fiziksel aktivite düzeylerine bakılarak yaşam tatminleri üzerindeki etkilerine bakılmıştır. Amaç

aktif, orta aktif ve inaktif fiziksel aktivite gruplarını belirleyerek hangi grubun yaşamdan daha tatmin olduğunu belirlemektir. Bu grupları belirlemede Harvard Step testi kullanılarak yüksek yoğunlukta uygulanan egzersiz derecesinde bir kişinin üç farklı

zamandaki kalp atım sayısındaki artışın yavaş olması ve egzersiz sonrası hızlı bir şekilde normale dönüşlerine bakılarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan 100 öğrenciden 58 kişilik spor yapan grubun fiziksel aktivite seviyeleri aktif derecede iken spor yapmayan 42 kişi orta aktif seviyede çıkmıştır. İnaktif seviyede olan grup bulunamamıştır. Aktif ve orta aktif gruba uygulanan yaşam tatmini anketinde her iki grupta da yaşam tatminlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Aktif grupta bulunan kişilerde ortaya çıkan sonuç normal değerlerde kabul görülmüştür.

Fakat yaşam tatminleri düşük çıkması beklenen orta aktif grubun yaşam tatminleri yüksek çıkmıştır. Düzenli olarak spor yapmayan orta aktif grubun yaşam seviyelerinin yüksek çıkmasının birkaç nedenleri bulunmaktadır. Ortaya çıkan bu bulguların sebebi; Gruba katılan deneklerin sayısının az olması yaş ortalamalarının çok genç olması, merdiven çıkmaları, ulaşım, yürüyüş, ev işleri gibi günlük aktivitelerde bulunmaları fiziksel aktivite seviyelerinin in aktiften orta aktif seviyeye taşımıştır. Bu durum kişilerin yaşam tatminlerinin yükselmesine neden olmuştur.

Bu konuya benzer bazı araştırmalarda fiziksel aktivitenin, bireyin yaşamından tatmin olduğu sonuçları rapor edilmiştir. Çünkü genel olarak fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşam tatmin seviyelerin yüksek çıkması beklenir. Akandere'nin (2003) "Huzur evinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitenin yaşam doyumun düzeylerine etkisi" adlı çalışmasında ön bir test sonucunda yaşam doyumları düşük çıkan bireylere 2 ay boyunca düzenli olarak egzersiz yaptırılmıştır [26]. Sportif egzersiz sonrasında uygulanan ikinci ölçümde yaşam doyum seviyelerinin yüksek çıktığı görülmüştür.

Kısaca egzersizle yaşama sevincini kaybeden yaşlıların yaşama sevinçlerini ve umutlarını yeniden bulmalarına yardımcı olmuştur. Benzer şekilde fiziksel olarak aktif olan bireylerin sedanter olanlara göre yaşamdan daha çok zevk, alan kendine güvenen ve bağımsız bireyler olduğu sonucu çıkmıştır [27]. Farklı bir araştırmada ise sağlığın yaşam doyumunu ile güçlü bir ilişkisini olduğunu belirtmektedir [28].

5. Sonuç

Çalışmamızda, sedanter bireylerde yaşam tatmini skorları düşük seviyede olması beklenmesine rağmen, bu yaş grubundaki gençlerin günlük yaşamlarındaki hareketlilikleri nedeniyle yaşam tatmin skorları fiziksel aktiviteyi yoğun olarak yapanlardaki gibi yüksek seviyede bulunmuştur.

6. Kaynaklar

1. Zorba, E. Fiziksel Uygunluk, Gazi Kitap Evi, Muğla, 2001:134-135.
2. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep 1985; (100): 126-131.

3. Pitta F., Troosters, T., Spruit, M. A., Probst, V. S., Decramer, M., & Gosselink, R. Characteristics of physical activities in daily life in chronic obstructive pulmonary disease. American journal of respiratory and critical care medicine, 2005, 171.9: 972-977.
4. Bek N. Fiziksel Aktivite Ve Sağlığımız Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Bakanlığı Ankara 2008; (730): 5
5. Vaizoğlu S, Akça O, Akdağ A. ve ark. Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2004: 3(4)
6. Karaca A. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi'nin (Fada) Üniversite Öğrencileri Üzerinde Güvenirlik Çalışması, 6. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri, Kasım, Ankara, 2000; 3- 5
7. Arslan C. Koz M. Mendes B. Gür E. Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması, Fırat Üniversitesi Sağlık Bil. Dergisi, 2003; 17(4): 249-258
8. Turnagöl, H, Karaca A. Çalışan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliği ve Geçerliliği Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Araştırma Makalesi. 2007;18 (2): 68-84
9. Çeçen R. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük Duygusu Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı Onsekiz Mart Üniversitesi Çanakkale 2008; 4 (1):1-16
10. Erenler E. Aşan Ö. İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2008; 13: 203-216.
11. Odell, John W. Soloninka, Layle D. Lawrence Life Satisfaction Of Retired West Virginia Secondary School Agriculture Teachers Kerr Virginia University 1992:17.
12. Kudo H. Izumo Y. Kodama H. Watanabe M. Life Satisfaction in Older People Akita Nursing and Welfare University Japan Geriatr Gerontol Int 2007; 7:15-20.
13. Pettay Francis R. Health Behaviors And Life Satisfaction in College Students, Doctor Of Philosophy Kansas State University 2008:19-86.
14. Ehrhardt J.J. Saris W.E., and Veenhoven, R. Stability of Life Satisfaction over Time March 2000; (1): 177-205.
15. Rodriguez, A. Latkova, P. Sun, Y. The Relationship between Leisure and Life Satisfaction Application of Activity and Need Theory March 2007:163-175.
16. Özdevecioğlu, M. Aktaş A. Kariyer Bağlılığı Meslek Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş -Aile Çatışmasının Rolü Erciyes Üniversitesi İİBF. Dergisi Haziran 2007; (28): 1-19.
17. Bilgiç H. Korkmaz A. Öter Ş. Sağlıklı Bir Hayat İçin Yaşam Boyu Spor Fizyoloji Anabilim Dalı GATA-2003.
18. Yıldırım M. Akyol A. Ersoy G. Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Ankara Şubat-2008: 16.
19. Zorba E. Herkes İçin Spor, Morpa Yayınları, İstanbul: 2005:120.
20. Diener E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., and Griffin, S. The satisfaction with life scale. Journal of personality assessment, 1985; 49 (1): 71-75.
21. Köker S. Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara 1991:12-78
22. Brouha L, Health CW, Graybiel A. Step Test Simple Method Of Measuring Physical Fitness For Hard Muscular Work In Adult Men. Rev Canadian Biol, 1943 :2:86
23. Kamar A. Sporda Yetenek, Beceri ve Performans Testleri, 1.Baskı, Nobel Yayınevi, İstanbul, 2003.
24. Jackson AS., Blair SN., Mahar MT., Wier LT., Ross M. and Stuteville JE. Prediction of Functional Aerobic Capacity without Exercise Testing, Med Sci Sports Exerc.; 1990; 22(6): 863-870.
25. Arıkan İ., Metintaş, S., Kalyoncu C. Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesinde İki Method Karşılaştırılması, Osmangazi Tıp Dergisi; 2008;30 (1):19-28.

26. Akandere M. Huzur Evinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Konya. 2003; (9):1-8.
27. Zeigler, M. and Reid, D. Correlates Of Changes In Desired Control Scores and In Life Satisfaction Scores Among Elderly Persons, International Journal of Aging and Human Development. 1983; (16): 135- 146.
28. Diener, E. Psychological Bulletin, Subjective Wellbeing, 1984; 95(3): 542-575.

<http://edergi.cbu.edu.tr/ojs/index.php/cbusbed> isimli yazarın CBU-SBED başlıklı eseri bu Creative Commons Alıntı-Gayriticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

