

GENÇ YETİŞKİN KADINLARDA EGZERSİZ İNANIŞLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ

EXERCISE BELIEFS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN YOUNG ADULT WOMEN

Ayşe ÜNAL ¹, Aslı ÇELİK ², Filiz ALTUĞ ¹¹ Pamukkale Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Nörolojik Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Denizli, Türkiye.² Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Bor Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Nörolojik Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Niğde, Türkiye

ÖZET

Amaç: Dünyada yetişkin nüfusun %60'ının ve genç nüfusun üçte ikisinin yeterli fiziksel aktivite yapmadığı ve fiziksel inaktivitenin kadınlarda daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Bu çalışmanın amacı genç yetişkin kadınların egzersiz yapmaya yönelik olarak inanışlarını ve fiziksel aktivite düzeylerini araştırmaktır.**Yöntemler:** Çalışmaya 18-30 yaş arası toplam 202 gönüllü kadın dahil edildi. Kadınların egzersiz alışkanlığı sorgulanarak yapılan egzersizin tipi, sıklığı ve süresi kaydedildi. Egzersize yönelik inanışların belirlenmesi için Egzersiz İnanışları Anketi (EİA) ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Fiziksel Aktivite İndeksi (FIT) kullanıldı.**Bulgular:** Katılımcıların yaş ortalaması 20,98±2,07 yılı. Değerlendirilen kadınların 123'ünün (%60,9) egzersiz alışkanlığının olmadığı ve 79 (%39,1) kişinin de egzersiz alışkanlığının olduğu tespit edildi. Egzersiz yapmayanların EİA yararlar alt boyutu ortalama puanı 61,68±13,31 ve dezavantajlar alt boyutu ortalama puanı 35,56±9,51'di. Egzersiz alışkanlığı olanların ise EİA yararlar alt boyutu ortalama puanı 64,00±16,96 ve dezavantajlar alt boyutu ortalama puanı 24,46±9,59'du. Egzersizin yararlarına ilişkin inanışlar açısından egzersiz alışkanlığı olan ve olmayan katılımcılar arasında fark bulunmazken (p=0,306), egzersiz yapmayan katılımcıların egzersiz yapma konusunda olumsuz tutum sergilediği görüldü (p=0,001). FIT skoruna göre egzersiz yapmayanların ortalama puanı 24,24±18,79 ve egzersiz alışkanlığı olanların ortalama puanı 56,38±27,23 olduğu görüldü. Egzersiz alışkanlığı olanların fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı düzeyde yüksekti (p=0,001).**Sonuç:** Bireylerde düzenli fiziksel aktivite katılımını arttırmak için öncelikli olarak egzersizin vücut sistemleri üzerine olan olumlu etkileri konusunda bilgilendirilmeleri önemlidir.**Anahtar kelimeler:** Egzersiz İnanışları, Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kadın.

ABSTRACT

Objective: It is reported that 60% of the adult population and two-thirds of the young population do not do enough physical activity in the world, and physical inactivity is higher in women. The aim of this study was to investigate the beliefs and physical activity levels of young adult women towards exercise.**Methods:** A total of 202 volunteer women aged 18-30 were included in the study. The exercise habits of the women were questioned and the type, frequency and duration of the exercise were recorded. Exercise Beliefs Questionnaire (EBQ) was used to determine beliefs about exercise and Physical Activity Index (PAI) was used to determine physical activity levels.**Results:** The mean age of the participants was 20.98±2.07 years. It was determined that 123 (60.9%) of the women evaluated did not have exercise habits and 79 (39.1%) people had exercise habits. The mean score of the EBQ benefits sub-dimension of those who did not exercise was 61.68±13.31 and disadvantages sub-dimension was 35.56±9.51. The mean score of the EBQ benefits sub-dimension of those with exercise habit was 64.00±16.96 and disadvantages sub-dimension was 24.46±9.59. While there was no difference between the participants with and without exercise habits in terms of their beliefs about the benefits of exercise (p=0.306), it was observed that the participants who did not exercise had a negative attitude towards exercise (p=0.001). According to the PAI, the mean score of those who did not exercise was 24.24±18.79, and the mean score of those who had exercise habits was 56.38±27.23. Physical activity levels of those who had exercise habits were significantly higher (p=0.001).**Conclusion:** In order to increase participation in regular physical activity in individuals, it is important to first be informed about the positive effects of exercise on body systems.**Key words:** Exercise Beliefs, Women, Physical Activity Level.**Sorumlu Yazar / Corresponding Author:** Aslı ÇELİK, Uzm. Fzt., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Bor Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Nörolojik Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Niğde, Türkiye. E-mail: fztaslicelik@gmail.com**Bu makaleye atf yapmak için / Cite this article:** Ünal A, Çelik A, & Filiz Altuğ F. (2022). Genç Yetişkin Kadınlarda Egzersiz İnanışları ve Fiziksel Aktivite Düzeyi. *The Journal of World Women Studies*, 7(1), 58-64. <http://doi.org/10.5281/zenodo.7459983>

*Bu çalışma 3-5 Eylül 2021 tarihleri arasında düzenlenen "Dünya Kadın Kongresi-III" nde sözel bildiri olarak

GİRİŞ

Fiziksel aktivite ile egzersiz kavramları sıklıkla karıştırılan kavramlardır. Fiziksel aktivite (FA); günlük yaşamımızda kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji harcanmasını içeren, kalp ve solunum hızını arttıran, farklı şiddetlerde yapılabilen ve yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Bulut, 2013; Savcı ve ark, 2006). Egzersiz ise, planlı bir şekilde yapılan, tekrarlı, yapılandırılmış aktivitelerdir. Egzersiz, sağlıklı bir yaşam sürdürmenin en önemli komponentlerinden birisidir (Kaya ve ark, 2011; WEB_1). Ulusal FA rehberinde belirtilen günlük FA düzeyini karşılamak genel sağlığı ve fiziksel uygunluk düzeyini korur, dayanıklılığı, kuvveti ve esnekliği artırır, sosyal ilişkilerde iyileşmeyi ve özgüvenin gelişmesini sağlar (Aşçı, 2014; Chen, 2016; WEB_2).

Fiziksel inaktivite ise, gerekenden daha düşük düzeyde sürdürülen FA düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Ertek, 2011). İnaktivite, sağlık üzerindeki negatif etkileri nedeniyle ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), fiziksel inaktiviteyi mortalitede dördüncü büyük risk faktörü olarak tanımlamaktadır (WHO, 2009). İnaktif yaşam tarzı, koroner arter hastalıkları, hipertansiyon, obezite, tip II diyabet gibi kronik 'Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar' olarak tanımlanan, bireyin yaşam kalitesi kadar sağlık bakım maliyetini de olumsuz yönde etkileyen hastalıklara neden olan faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Kumsar ve Yılmaz, 2014; Özkan, 2017).

Dünya nüfusunun yaklaşık %60'ının yeterli düzeyde FA yapmadığı ve düzenli FA alışkanlığının kadınlarda daha düşük olduğu belirlenmiştir (Gülcü ve ark, 2006; Hu ve ark, 2001). İnaktif yaşayan kadınlar günlük işlerini (ev işleri, ulaşım, serbest zaman aktiviteleri vb.) gerçekleştirirken egzersiz yaptıkları yanılığında dırlar. Hareketsiz yaşam tarzını benimseyen kadınlarda sadece günlük yaşamı sürdürmek için yapılan aktiviteler yetersiz olmaktadır (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011).

Kadınların egzersizin yararları ile ilgili olumlu düşündükleri literatürde yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Ancak çeşitli sebeplerle egzersiz yapmadıklarını, fiziksel olarak inaktif kaldıklarını ve egzersiz yapmayı düşünmedikleri görülmüştür (Ağaoğlu, 2015; Gülcü ve ark, 2006; Kitiş ve Gümüş, 2015).

Bu çalışmanın amacı genç yetişkin kadınların egzersiz yapmaya yönelik olarak inanışlarını ve fiziksel aktivite düzeylerini araştırmaktır.

MATERYAL VE METOD

Katılımcılar

Çalışmaya 18-30 yaş arası, dahil edilme kriterlerini sağlayan toplam 202 gönüllü kadın dahil edilmiştir. Araştırmada Helsinki Bildirgesi'ne uyulmuştur. Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan bilgilendirilmiş yazılı onam alınmıştır. Katılımcılardan, Google Forms aracılığıyla hazırlanan değerlendirme formunu doldurmaları istenerek bilgi alınmıştır.

Katılımcıların yaş, boy, kilo, cinsiyet gibi demografik verileri kaydedildikten sonra, egzersiz alışkanlığı sorgulanarak yapılan egzersizin tipi, sıklığı ve süresi kaydedilmiştir. Egzersize yönelik inanışların belirlenmesi için Egzersiz İnanışları Anketi (EİA) ve FA düzeylerini belirlemek için Fiziksel Aktivite İndeksi (FIT skoru) kullanılmıştır.

Araştırmaya Dahil Olma Kriterleri:

- 18-30 yaş arası,
- İletişim problemi olmayan,
- FA düzeyini etkileyecek herhangi bir sağlık problemi olmayan kadınlar dahil edilmiştir.

Araştırmadan Hariç Tutulma Kriterleri:

- FA'yı engelleyecek konjenital problemi olanlar,
- Kardiyopulmoner, ortopedik, romatizmal, nörolojik ya da metabolik herhangi bir hastalık hikayesi olan bireyler çalışmadan hariç tutulmuştur.

Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri:

- Çalışmanın herhangi bir aşamasında çalışmaya devam etmek istememe durumunda gönüller çalışmadan çıkarılmıştır.

Değerlendirme Yöntemleri

Demografik veri formu: Katılımcıların yaş, boy, kilo, vücut kitle indeksi, egzersiz alışkanlığı, egzersizin tipi, sıklığı ve süresi ile ilgili bilgiler kaydedilmiştir.

Egzersiz İnanışları Anketi: Doymaz ve ark. (2013) tarafından geliştirilerek Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan anket, 33 soru ve 3 alt boyuttan (avantajlar, etkilenen kişiler ve dezavantajlar) oluşmaktadır. Alt boyutlar “1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Büyük oranda katılmıyorum, 3: Kısmen katılmıyorum, 4: Kısmen Katılıyorum, 5: Büyük oranda katılıyorum, 6: Kesinlikle katılıyorum” olarak 6’lı Likert derecelendirme sistemiyle puanlanmaktadır. Anketten alınan yüksek puanlar egzersiz inancının olumlu yönde olduğunu göstermektedir (Doymaz, 2013).

Fiziksel Aktivite İndeksi: FA düzeyi, yapılan aktivitenin şiddeti, süresi ve frekansı ile hesaplanabilmektedir. Çalışmamızda katılımcıların FA düzeyi Fiziksel aktivite indeksi (FIT skoru) ile değerlendirilmiştir. FA skoru Kasari FIT Skoru ile aktivitenin yapılma sıklığı (frequency), şiddeti (intensity) ve süresinin (time) çarpımı ile elde edilir. FIT puanına göre FA düzeyi 0-20 arası sedanter, 21-40 arası zayıf, 41-60 arası normal, 61-80 puan arası iyi ve 81-100 arası çok iyi olarak yorumlanmaktadır (Kasari, 1976).

İstatistiksel Analiz

Referans çalışmadan elde edilen etki büyüklüğünün düşük düzeyde ($d=0,23$) olduğu görülmüştür (İnal ve Tunçer, 2020). Bu etki büyüklüklerinden daha yüksek düzeyde bir etki büyüklüğü de elde edebileceğimizi varsayarak yapılan güç analizi sonucunda $d=0,50$ etki büyüklüğü için çalışmaya en az 190 kişi alındığında %95 güven düzeyinde %90 güç elde edilebileceği hesaplanmıştır.

Veriler SPSS 25.0 (IBM SPSS Statistics 25 software (Armonk, NY: IBM Corp.)) paket programıyla analiz edilmiştir. Sürekli değişkenler ortalama \pm standart sapma ve kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak verilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemede Kolmogrov-Smirnov Testi kullanılmıştır. Parametrik test varsayımları sağlandığından bağımsız grup farklılıklarını karşılaştırılmasında İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi ve kategorik değişkenler arasındaki farklılıklar ise Ki kare analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan kadınların yaş ortalaması $20,98\pm 2,07$ yıldır. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri Tablo 1’de gösterildi.

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Değişkenler	Katılımcılar (n=202) Ort \pm Ss
Yaş (yıl)	20,98 \pm 2,07
Boy uzunluğu (cm)	164,05 \pm 5,78
Vücut ağırlığı (kg)	58,18 \pm 10,39
VKİ (kg/m ²)	21,63 \pm 3,65
	n (%)
Egzersiz alışkanlığı	
Var	79 (39,1)
Yok	123 (60,9)

VKİ: vücut kitle indeksi, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma

Kadınların 123’ünün (%60,9) egzersiz alışkanlığının olmadığı ve 79 (%39,1) kişinin de egzersiz alışkanlığının olduğu tespit edildi. Yapılan egzersiz çeşidi incelendiğinde; 42 (%53,2) kişinin fitness, vücut geliştirme ve Pilates gibi çeşitli egzersizleri, 32 (%40,5) kişiyi yürüyüş ve 5 (%6,3) kişinin koşu yaptığı tespit edildi. Ortalama egzersiz yapma alışkanlığı süresi $21,68\pm 30,15$ ay ve egzersiz yapma sıklığı haftada ortalama $4,08\pm 1,69$ gündü.

Tablo 2. Katılımcıların egzersiz alışkanlıklarına dair bilgiler

Değişkenler	Egzersiz alışkanlığı olanlar (n=79)
	Ort±Ss
<i>Egzersiz süresi (ay)</i>	21,68±30,15
<i>Egzersiz sıklığı (gün)</i>	4,08±1,69
<i>Haftalık egzersiz süresi (gün)</i>	55,32±26,30
	n (%)
<i>Yapılan egzersiz çeşidi</i>	
Fitness, vücut geliştirme, Pilates vs.	42 (53,2)
Yürüyüş	32 (40,5)
Koşu	5 (6,3)

Kadınların egzersiz inanışları incelendiğinde; egzersiz yapmayanların EİA yararlar alt boyutu ortalama puanı 61,68±13,31 ve dezavantajlar alt boyutu ortalama puanı 35,56±9,51'di. Egzersiz alışkanlığı olanların ise EİA yararlar alt boyutu ortalama puanı 64,00±16,96 ve dezavantajlar alt boyutu ortalama puanı 24,46±9,59'du. Egzersizin yararlarına ilişkin inanışlar açısından egzersiz alışkanlığı olan ve olmayan katılımcılar arasında fark bulunmazken ($p=0,306$), egzersiz yapmayan katılımcıların egzersiz yapma konusunda olumsuz tutum sergilediği görüldü ($p= 0,001$). Tablo 3'te katılımcıların egzersiz inanışlarıyla ilgili detaylı bilgiler verildi.

Tablo 3. Katılımcıların egzersiz inanışlarının karşılaştırılması

Egzersiz İnanışları Anketi Alt Boyutları	Egzersiz alışkanlığı olanlar (n=79)	Egzersiz alışkanlığı olmayanlar (n=123)	p*
<i>Yararlar</i>	64,0±16,95	61,68±13,30	0,306
<i>Dezavantajlar</i>	24,46±9,58	35,56±9,50	0,001

* İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi

FA düzeylerine göre egzersiz alışkanlığı olmayan kadınların fiziksel uygunluk derecelerinin düşük olduğu, egzersiz yapanların ise fiziksel uygunluklarının normal düzeyde olduğu görüldü. FIT skoruna göre egzersiz yapmayanların ortalama puanı 24,24±18,79 ve egzersiz alışkanlığı olanların ortalama puanı 56,38±27,23 olduğu görüldü. Egzersiz alışkanlığı olanların FA düzeyleri anlamlı düzeyde yüksekti ($p=0,001$). Katılımcıların FA uygunluk derecelerinin karşılaştırılması Tablo 4'te gösterildi.

Tablo 4. Katılımcıların fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Egzersiz alışkanlığı olanlar (n=79)	Egzersiz alışkanlığı olmayanlar (n=123)	p*
	Ort±Ss	Ort±Ss	
FIT skoru	56,38±27,23	24,24±18,79	0,001*
FA Uygunluk Düzeyi	n (%)	n (%)	
<i>Sedanter</i>	8 (10,1)	64 (52,0)	
<i>Zayıf</i>	18 (22,8)	44 (35,8)	
<i>Normal</i>	19 (24,1)	9 (7,3)	0,001**
<i>İyi</i>	23 (29,1)	5 (4,1)	
<i>Çok iyi</i>	11 (13,9)	1 (0,8)	

FIT: Fiziksel Aktivite İndeksi, FA: Fiziksel aktivite, * İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi, ** Ki kare analizi

TARTIŞMA

Genç yetişkin kadınların egzersiz yapmaya yönelik olarak inanışlarını ve FA düzeylerini incelediğimiz çalışmamızda katılımcıların yaş ortalamalarının düşük olmasına rağmen çoğunluğunun egzersiz alışkanlığı olmadığı görüldü. Egzersiz alışkanlığı olmayanların fiziksel uygunluk düzeyinin oldukça düşük olduğu, ayrıca egzersiz yapma konusunda olumsuz tutum sergilediği görüldü.

Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için 18-65 yaş arası yetişkinlere Amerikan Kalp Derneği ve Amerikan Spor Hekimliği Koleji tarafından haftanın 3 veya 5 günü en az 30 dakikalık orta şiddetli fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir (Go ve ark., 2013; Haskell ve ark., 2007).

Sağlıkla ilgili yaşamın erken döneminden itibaren kazanılan davranışlar, ileri yaşlarda yaşam tarzı nedeniyle ortaya çıkabilecek problemlere yönelik riskleri etkiler. Bu nedenle, genç yaşlarda sağlık davranışlarının araştırılması önemlidir.

Demirtürk, Günel ve Alparslan (2017) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada yaklaşık beş öğrenciden birinin sağlık açısından yeterli FA düzeyine sahip olduğunu bildirmişlerdir. Kasırga, Odabaşoğlu ve Dedeoğlu (2021) da yaklaşık dört öğrenciden üçünün fiziksel olarak istenilen düzeyde aktif bireyler olmadığı belirtmişlerdir. Çalışmalarında 322 kadının %30,1'inin egzersiz alışkanlığının olmadığını tespit etmişlerdir. Genç ve ark. (2002) tarafından yapılan bir çalışmada 18-30 yaş arası 127 banka çalışanı kadınların %85'inin düzenli FA alışkanlığının olmadığını bildirilmiştir. Savcı ve ark. (2006) üniversite öğrencilerinde FA düzeylerini inceledikleri çalışmalarında genç yetişkin kadınların %68'inin düşük FA seviyesinde ve %17'sinin sedanter düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Vural, Eler ve Güzel (2010) tarafından yapılan çalışmada da 172 kadın bireyin %29,1'inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %51,7'sinin de FA düzeyinin yetersiz olduğu %48,9'unun FA düzeylerinin yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak bakıldığında genç yetişkin kadın bireylerin çoğunun düzenli egzersiz alışkanlığı bulunmamaktadır. Literatüre benzer şekilde çalışmamızda da yaklaşık üç katılımcıdan olarak ikisinin FA yapmadığı tespit edilmiştir.

Kızır, Kargün, Togo, Biner ve Pala (2016) çalışmalarında düzenli tempolu yürüyüş yapan kadınların FA düzeyinin düzenli egzersiz alışkanlığı olmayanlardan daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Yaran, Ağaoğlu ve Tural (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada 18-33 yaş arasında genç yetişkin kadınlarda düzenli egzersiz alışkanlığı olanların FA düzeylerinin daha iyi olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmamızda da egzersiz alışkanlığı olan kadınların FA düzeylerinin daha yüksek ve fiziksel uygunluk derecelerinin daha iyi olduğu tespit edildi.

Esposito ve Fitzpatrick (2011) çalışmalarında bireyler tarafından düzenli egzersize yönelik algılanan yarar düzeyi ile düzenli egzersiz alışkanlığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayaz ve Doğan (2015) çalışmalarında düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz yarar algılarının daha yüksek olduğunu, egzersiz yapmayan bireylerin ise egzersiz engel algılarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Kasırga ve ark. (2021) da çalışmalarında fiziksel olarak aktif olmayan bireylerin egzersiz yarar algısının daha düşük olduğunu ve bu durumun da egzersize yönelik tutumlarının olumsuz olmasına neden olduğunu vurgulamışlardır. Benzer şekilde sonuçlarımız da egzersiz alışkanlığı olmayanların egzersiz yapmaya karşı daha olumsuz tutum sergilediğini, engel algılarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Kitiş ve Gümüş (2015) kadınların FA düzeyi üzerinde yaptıkları bir çalışmada egzersizin yararlarıyla ilgili inançlarının olumlu olmasına rağmen, katılımcıların büyük bir bölümünün düzenli FA yapmamasını engel algılarının fazla olmasıyla ilişkilendirmişlerdir. Lee vd. (2015) egzersiz yapmaya engel olan yetersiz motivasyon, zaman eksikliği, fiziksel aktiviteden hoşnutsuzluk, aile veya arkadaşların yetersiz desteği ve olumsuz çevre koşulları gibi bazı faktörlerin olduğunu bildirmiştir. Sonuçlarımızda da düzenli FA yapanların egzersiz yarar algılarının yapmayanlarla istatistiksel olarak benzer düzeyde olmasına rağmen, egzersiz alışkanlığı olmayanların egzersiz engel algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Egzersize katılım konusunda kişilerin sergilediği olumsuz tutumlara yönelik olarak egzersizin sağlık üzerine olan yararlarının vurgulanması ve egzersiz yapmaya engel olabilecek faktörleri en aza indirmek için kişisel motivasyon ve çevresel düzenlemeler gibi çözümler ile bireylerin egzersize katılımı artırılabilir. Böylece bireylerin egzersize yönlendirilmesi sağlanarak FA düzeyleri de geliştirebileceği söyleyebiliriz.

Teşekkürler

Yazarlar çalışmaya katkı veren tüm katılımcılara teşekkür etmektedir.

Etik onay

Gönüllülerin hepsi çalışma hakkında bilgilendirildi ve yazılı olarak onamları alındı. Bu çalışma 1964 yılında yayımlanan ve 2013 yılında revize edilen Helsinki Deklarasyonu ilkelerine uygun şekilde gerçekleştirildi.

Çıkar Çatışması

Bu çalışmada, herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Plan, tasarım: AÜ, AÇ; FA; **Materyal, metot ve veri toplama:** AÜ, AÇ; **Analiz ve yorum:** AÜ, FA; **Yazım ve eleştirel değerlendirme:** AÜ, AÇ, FA

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, S. (2015). Kadın Sağlığı ve Egzersiz. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(2), 67-72.
- Aşçı H. Does Physical activity/Exercise make women good? International Gender and Sport Symposium, Abstract Book, Ankara, 2014.
- Ayaz, S., & Doğan, R. (2015). Hemşirelerin egzersiz davranışları, öz yeterlilik düzeyleri ve ilişkili faktörler. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 18(4), 287-295.
- Bulut S. Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. Türk Hij Den Biyol Derg 2013; 70 (4): 205-214.
- Chen W. Frequent exercise: a healthy habit or a behavioral addiction? Chronic Dis Transl Med 2016; 2(4): 235-240.
- Cihangiroğlu Z, Deveci S.E. Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. Fırat Tıp Dergisi 2011; 16 (2): 78-83.
- Demirtürk, F., Günal, A., & Alparslan, Ö. (2017). Sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin tanımlanması. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 5(3), 169-178.
- Doymaz, F. (2013). Sağlıklı Kadınlarda Egzersiz İnanışının Egzersiz Davranış Değişimleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Ertek S. Endokrinolojide tele-sağlık ve tele-tıp uygulamaları. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi Temmuz 2011;2(3):126-30.
- Esposito, E. M., & Fitzpatrick, J. J. (2011). Registered nurses' beliefs of the benefits of exercise, their exercise behaviour and their patient teaching regarding exercise. International Journal of Nursing Practice, 17(4), 351-356.
- Genç, M. F., Eğri, M., Kuröer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., & Güneş, G. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 9(4), 237-240.
- Go, A. S., Mozaffarian, D., Roger, V. L., Benjamin, E. J., Berry, J. D., Borden, W. B., ... & Turner, M. B. (2013). Heart disease and stroke statistics—2013 update: a report from the American Heart Association. Circulation, 127(1), e6-e245.
- Gülcü F, Parmaksız A, Kıdır M, Gürsu M.F. Metabolik Sendrom. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2006; 1(3): 24-32.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation, 116(9), 1081.
- Hu F.B, Leitzmann M.F et al. Physical Activity and Television Watching in Relation to Risk for Type 2 Diabetes Mellitus in Men. Archives of Internal Medicine 2001; 161 (1): 1542-1548.
- İnal Ö, Tunçer B. Investigation of motivation for participation in physical activity and barriers in young adults. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2020; 7(3): 260-270.
- Kasari, D. (1976). Effects of Exercise and Fitness on Serum Lipids in College Women [Master Thesis]. University of Montana, Montana.
- Kasırga, Z., Odabaşoğlu, M. E., & Dedeoğlu, T. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz yarar/engel algılarının incelenmesi, Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi, (1), 83-95.
- Kaya A, Tonyukuk Gedik V, Bayram F, Bahçeci M. Obezite, Dislipidemi, Hiper-tansiyon Hekim İçin Tanı ve Tedavi Rehberi. Ankara: Miki Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti; 2011.
- Kızar, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 61-72.
- Kitiş, Y., & Gümüş, Y. (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(3), 399-411.
- Kumsar, K.A., Yılmaz, T.F., (2014). Kronik hastalıklarda yaşam kalitesine genel bakış. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2(2), 62-70.
- Lee, H., Wilbur, J., Chae, D., Lee, K., & Lee, M. (2015). Barriers to performing stretching exercises among korean-chinese female migrant workers in Korea. Public Health Nursing, 32(2), 112-121.
- Özkan, A. (2017). Sınıf Öğretmenlerinin ve Adaylarının Enerji ve Besin Ögesi Alımları (Beslenme Alışkanlıkları) ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.

- Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce DE, Tokgözoğlu L. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi 2006; 34: 166-172.
- Vural, Ö., Eler, S., & Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(2), 69-75.
- Yaran, M., Ağaoğlu, S. A., & Tural, E. (2017). Spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 5(2), 73-78.
- WEB_1 Türkiye Obezite (şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014), TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Yayın No:773, Ankara: Kuban matbaacılık yayıncılık; 2010. (Erişim tarihi: 27.08.2021).
- WEB_2 https://hsqm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf. (ErişimTarihi:27.08.2021).
- World Health Organization (2009) Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Cenevre.