

ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ

ISSN: 2149-0848

THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu Öğretmenlik Bölümü
Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve
Anksiyete Düzeylerinin Karşılaştırılması

Comparison of Physical Activity and
Anxiety Levels of Students in the Physical
Education and Sports Teaching Department
at Dicle University

Hasan Aykut AYSAN*



Geliş/Submitted: 13.08.2026

Kabul/Accepted: 28.09.2026

 10.29228/INESJOURNAL.96482

Makale Türü:

Araştırma Makalesi

Article Information:

Research Article

Citation / Atıf

Aysan, H. A. (2026). Dicle üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13 (48), 41-50.

This article was checked by Intihal.net. Bu makale İntihal.net tarafından taranmıştır.

This article is under the Creative Commons license. Bu makale Creative Commons lisansı altındadır.

*Doç. Dr., Dicle Üniversitesi, haysan1@hotmail.com 

ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ

ISSN: 2149-0848

THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Öz: İnsanlık tarihi boyunca sağlıklı kalmak, yaşlanma sürecini geciktirmek, sağlıklı bir vücut ve pozitif bir ruh haline sahip olmak amacıyla kapsamlı araştırmalar yürütülmüştür. Bu çalışmanın amacı, Fiziksel Aktivite düzeyi kısa form ölçeği ile Beck Anksiyete ölçeği kullanılarak Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (DÜBESYO) öğretmenlik bölümü öğrencilerinde fiziksel aktivite ile anksiyete belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini, DÜBESYO öğretmenlik bölümü öğrencilerinden gönüllü 65 kişi oluşturmaktadır. Anketlerle ilgili ön bilgilendirme ve onam formu kullanılarak yapılmıştır. Çalışma ile ilgili Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik kurulundan alınan etik kurul raporu ve Turnitin benzerlik raporu ekte sunulmuştur. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için “Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği Kısa Formu (IPAQ Short Form- International Physical Activity Questionnaire Short Form)”, psikolojik durumunu belirlemek için “Beck Anksiyete Ölçeği” kullanılmıştır. Cronbach alfa değeri 0.82 olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 15.0 programı, spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi değerleri ortalama $2384.0 \pm 2884 \pm 4$, MET anksiyete düzeyi değerleri ise, ortalama 18.3 ± 12.6 puan olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi dağılımları incelendiğinde, %38.5’inin inaktif, %20.0’si minimal aktif, %41.5’ ise çok aktif düzey olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin anksiyete düzeyi dağılımları incelendiğinde, %46.2’sinin düşük seviye anksiyete düzeyine, %24.6’sının orta seviye anksiyete düzeyine, %29.2’sinin ise şiddetli anksiyete düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında orta kuvvette negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.01$).

Anahtar Kelimeler: Öğretmenlik Bölümü Öğrencileri, Fiziksel Aktivite, Anksiyete.

Abstract: Throughout human history, extensive research has been conducted to maintain health, delay the aging process, and achieve a healthy body and a positive state of mind. The aim of this study is to examine the relationship between physical activity and anxiety symptoms in students of the Physical Education and Sports School (DUBESYO) teaching department at Dicle University, using the Physical Activity Level Short Form Scale and the Beck Anxiety Scale. The sample of the study consists of 65 volunteer students from the DUBESYO teaching department. Preliminary information and consent forms were used for the questionnaires. The ethics committee

report from the Dicle University Social Sciences Institute Ethics Committee and the Turnitin similarity report are attached. The "International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ Short Form)" was used to determine the students' physical activity level, and the "Beck Anxiety Scale" was used to determine their psychological status. The Cronbach's alpha value was determined as 0.82. The SPSS 15.0 program and Spearman correlation coefficient were used in the analysis of the data. According to the obtained data, the average physical activity level of the students was determined as 2384.0 ± 2884.4 , and the average MET anxiety level was determined as 18.3 ± 12.6 points. When the distribution of the physical activity levels of the students was examined, it was determined that 38.5% were inactive, 20.0% were minimally active, and 41.5% were very active. When the distribution of the anxiety levels of the students participating in the study was examined, it was found that 46.2% had low anxiety levels, 24.6% had moderate anxiety levels, and 29.2% had severe anxiety levels. In conclusion, a moderately strong negative and significant correlation was found between the physical activity levels and anxiety levels of the students participating in the study ($p < 0.01$).

Keywords: Teacher Training Students, Physical Activity, Anxiety.

Giriş

İnsanlık tarihi boyunca sağlıklı kalmak, yaşlanma sürecini geciktirmek, sağlıklı bir vücut ve pozitif bir ruh haline sahip olmak amacıyla kapsamlı araştırmalar yürütülmüştür. Doğumla başlayan biyolojik gelişim sürecinde bireyler; yaşam kalitesini en üst düzeyde tutmayı, psikolojik zorluklara karşı direnç kazanmayı, sağlıklı bir çevrede yaşamayı, doğru beslenmeyi ve hareketli bir yaşam sürmeyi hedeflemişlerdir. Tüm bu faktörler, uzun ve kaliteli bir yaşamın temel anahtarları olarak kabul edilmektedir (Zorba, 2010).

Doğadaki tüm canlılar hayatta kalabilmek için temel biyolojik faaliyetlerini sürdürme eğilimindedir. Ancak insanı diğer canlılardan ayıran en önemli fark, yalnızca hayatta kalmakla yetinmeyip yaşam kalitesini artıracak bilinçli eylemlerle kendi benliğini ve potansiyelini ortaya koymasıdır. Yaşam kalitesi yüksek bir hayat; planlanmış zaman dilimleri içerisinde üreten, dinlenen, eğlenen ve temel biyolojik ile sosyal gereksinimlerini dengeli bir biçimde karşılayabilen sağlıklı yaşam modeli olarak tanımlanır (Bek, 2008).

Fiziksel aktivite; günlük yaşam akışı içerisinde iskelet kaslarının kasılması sonucu enerji harcanmasıyla gerçekleşen, farklı şiddetlerde uygulandığında metabolik yük getiren ve yorgunlukla sonuçlanan her türlü bedensel harekettir (Yüksel, 2001). Fiziksel aktivitenin sağladığı yararlar yaş gruplarına göre şu şekilde özetlenebilir (Bayrakçı, 2008).

Çocuklar ve Gençler için büyüme ve gelişimin desteklenmesi, zararlı alışkanlıklardan korunma ve sosyal uyum becerilerinin geliştirilmesi.

Yetişkinler için Kronik hastalıklara yakalanma riskinin azaltılması, var olan hastalıkların tedavi süreçlerinin desteklenmesi ve iş verimliliğinin artırılması. Yaşlılar için ise bağımsız hareket edebilme kapasitesinin korunması, fonksiyonel kayıpların önlenmesi ve aktif bir yaşlılık dönemi geçirilmesidir.

Serbest zamanlarda yapılan orta ve yüksek şiddetli egzersizlerin yanı sıra mesleki faaliyetler sırasındaki hareketliliğin de her iki cinsiyette kardiyovasküler (kalp-damar) hastalık riskini ve genel ölüm oranlarını belirgin şekilde düşürdüğü gösterilmiştir (Burton & Turrell, 2000).

Bu doğrultuda bireylerin ve toplumların daha sağlıklı bir yapıya kavuşması için optimum seviyede fiziksel aktivite zorunluluktur (Vural, Eler & Güzel, 2010). Hareketsiz Yaşam Tarzı ve Toplumsal Maliyeti Günümüz dünyasında giderek yaygınlaşan sedanter (hareketsiz) yaşam tarzı, bireysel sağlığı tehdit etmenin ötesinde küresel bir halk sağlığı problemine dönüşmüştür (Genç, Şener, Karabacak & Üçok, 2011).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2002) verilerine göre fiziksel aktivesiz yaşam, her yıl dünya genelinde yaklaşık 1,9 milyon insanın hayatını kaybetmesine sebep olmaktadır. Ayrıca küresel ölçekte Meme ve Kolon Kanseri vakalarının %10-16'sından, Tip 2 Diyabet olgularının %10-16'sından, İskemik Kalp Hastalıklarının ise yaklaşık %22'sinden doğrudan hareketsiz yaşam sorumludur (Akyol, Bilgiç & Ersoy, 2008).

Modernleşen yaşam biçimleri, değişen çalışma koşulları ve üretim süreçlerinde beden gücünün yerini otomasyon ve teknolojinin alması, hareketsizliğin yaygınlaşmasındaki ana etkenlerdir. Özellikle ekonomik açıdan gelişmiş toplumlarda teknolojinin sağladığı kolaylıklar, bireylerin günlük enerji tüketimini oldukça düşürmüştür. Ekran karşısında geçirilen sürelerin uzaması ve fiziksel eforun azalması, harcanamayan metabolik enerjinin vücutta Yağ Dokusu olarak depolanmasına ve obezite riskinin artmasına yol açmaktadır (Bray, 1989; Özer & Baltacı, 2008).

Çalışma Hayatı, Ergonomi ve Ruh Sağlığı Mesleki yaşam, bireyin ekonomik bağımsızlığını sağlayan ve sosyal kimliğini şekillendiren en merkezi alanlardan biridir. Ancak yoğun rekabet ortamı, yüksek iş temposu ve iş yeri stresi, bireylerin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasını zorlaştırmaktadır (Arslan, Koz, Gür & Mendes, 2003).

İş hayatındaki hareketsiz yapı, ergonomik olmayan çalışma ortamları ve zihinsel yüklenmeler; bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık bütünlüğünü bozmaktadır. Bu durum hem fiziksel aktivite düzeylerinin hem de genel yaşam kalitelerinin düşmesiyle sonuçlanmaktadır (Özer & Baltacı, 2008).

Düzenli fiziksel aktiviteyi bir yaşam tarzı haline getiren bireylerin ise genel sağlık durumları ve yaşam kaliteleri yüksek olmakta; bu durum doğrudan onların iş performansına ve ürettikleri hizmetin niteliğine olumlu yansımaktadır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli Bu çalışmada, mevcut durumu olduğu gibi tanımlamayı ve değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan betimsel araştırma yöntemlerinden nicel tarama (survey) modeli kullanılmıştır.

Örneklem grubu DÜBESYO Öğretmenlik Bölümünde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 65 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri Toplama Aracı Kişisel Bilgi Formu, Demografik Bilgiler Araştırmacı tarafından geliştirilen; yaş, sınıf ve okul bilgilerini içeren sorulardır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ - Kısa Form), Haftalık Fiziksel Aktivite Düzeyi Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik-güvenirliği Öztürk (2005) tarafından yapılmış Son 7 gündeki şiddetli, orta şiddetli aktivite, yürüyüş ve oturma süreleri (MET-dk/hafta) ölçeğidir.

Beck Anksiyete Ölçeği ise Psikolojik Durum / Kaygı Düzeyi Bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığını ve şiddetini değerlendiren 21 maddelik öz-bildirim ölçeğidir.

IPAQ Skarlama ve Sınıflandırma Mantiği: Katılımcıların bildirdiği aktivitelerin haftalık süreleri (dakika) ve gün sayıları, aktivitenin bazal metabolik katına karşılık gelen MET değeri ile çarpılarak MET-dakika/hafta skoru elde edilir.

Inaktif (Düşük Aktivite): < 600 MET-dk/hafta Minimal Aktif (Orta Aktivite): 600 – 3000 MET-dk/hafta Çok Aktif (Yüksek Aktivite): > 3000 MET-dk/hafta

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Yaş Değerleri

Parametre/Birimi	n	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	S.Sapma
Yaş(yıl)	65	18.0	22.0	20.0	1.2

Tablo 1'e göre; araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değerleri ortalama 20.0±1.2 yıl olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve

Anksiyete Düzeyleri

Parametre/Birimi	n	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	S.Sapma
Fiziksel Aktivite Düzeyi(MET)	65	93.0	12936.00	2384.0	2884.4
Anksiyete Düzeyi(Puan)	65	0.0	53.00	18.3	12.6

Tablo 2'ye göre; araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi değerleri ortalama 2384.0 ± 2884.4 MET, anksiyete düzeyi değerleri ise ortalama 18.3 ± 12.6 puan olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi Dağılımları

Grup	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
İnaktif	25	38,5	38,5
Minimal Aktif	13	20,0	58,5
Çok Aktif	27	41,5	100,0
Toplam	65	100,0	

Tablo 3'e göre; araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi dağılımları incelendiğinde, %38.5'inin inaktif, %20.0'sinin minimal aktif, %41.5'inin ise çok aktif olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anksiyete Düzeyi Dağılımları

Grup	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Düşük Seviye Anksiyete	30	46,2	46,2
Orta Seviye Anksiyete	16	24,6	70,8
Şiddetli Anksiyete Düzeyi	19	29,2	100,0
Toplam	65	100,0	

Tablo 4'e göre; araştırmaya katılan öğrencilerin anksiyete düzeyi dağılımları incelendiğinde, %46.2'sinin düşük seviye anksiyete düzeyine, %24.6'sının orta seviye anksiyetine düzeyine, %29.2'sinin ise şiddetli anksiyete düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Anksiyete Düzeylerinin İlişkisi

	Spearman's rho	Anksiyete Düzeyi
Fiziksel Aktivite Düzeyi	r	-,419**
	p	,001
	n	65

**p<0.01, r: <0,10=Göz ardı edilebilir, 0.10–0.30=küçük; 0.30–0.50=orta;0.50–0.70=Yüksek, 0.70-0.90=Çok Yüksek, ≥0.90=Mükemmel

Tablo 5'e göre; araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında orta kuvvette negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0.01).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, DÜBESYO Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki korelasyon incelenmiştir. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin (n=65, Yaş = 20.0±1.2) %38.5'inin inaktif, %20.0'sinin minimal aktif ve %41.5'inin çok aktif olduğu; anksiyete düzeyleri açısından ise %46.2'sinin düşük, %24.6'sının orta ve %29.2'sinin şiddetli anksiyete seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri (ort. 2384.0 MET-dk/hafta) ile anksiyete puanları (ort. 18.3) arasında negatif yönlü ve orta kuvvette istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r = -,419; p = ,001). Bu sonuç, bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri arttıkça anksiyete düzeylerinin anlamlı ölçüde azaldığını göstermektedir.

Bulgular, literatürdeki geniş ölçekli epidemiolojik ve klinik çalışmaların bulgularıyla önemli ölçüde paralellik göstermektedir. Henriksson ve arkadaşları (2022), yürüttükleri prospektif kohort çalışmasında yüksek fiziksel aktiviteye sahip bireylerin anksiyete bozukluğu geliştirme riskinin %60 oranında azaldığını saptamışlardır. Benzer şekilde çalışmamızda da yüksek fiziksel aktivitenin (çok aktif %41.5) daha düşük anksiyete seviyeleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu durum, fiziksel aktivitenin nörotransmitter dengesini (serotonin ve dopamin) düzenlemesi ve HPA (hipotalamus-hipofiz-adrenal) aksı üzerindeki stres baskısını azaltması yönündeki nörobiyolojik açıklamaları desteklemektedir.

Stubbs ve diğerleri (2017) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında, aerobik

ve düzenli fiziksel aktivitenin hipokampal nöroplastisiteyi artırdığı ve anksiyete semptomlarını klinik olarak anlamlı düzeyde düşürdüğü vurgulanmaktadır. Ayrıca egzersiz sırasında ortaya çıkan fizyolojik uyarılmaların (kalp atım hızı artışı, solunum hızlanması vb.), kaygılı bireylerde bu bedensel duyalara karşı duyarsızlaşma (interoseptif maruz kalma) sağlayarak anksiyete duyarlılığını azalttığı bilinmektedir.

Çalışmamızda ulaşılan orta düzeydeki negatif korelasyon, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerinin hareketli yaşam tarzı sayesinde stres yanıtlarını söndürmüş olabileceklerini veya egzersizi bir başa çıkma mekanizması olarak kullandıklarını düşündürmektedir.

Egzersiz yoğunluğu ve anksiyete ilişkisini inceleyen McDowell ve arkadaşları (2019), hem orta hem de yüksek şiddetteki fiziksel aktivitelerin anksiyete semptomlarında azalma sağladığını belirtmişlerdir. Örneklemimizin %41.5'inin "çok aktif" kategorisinde yer alması ve genel anksiyete ortalamasının düşük-orta düzey bandında bulunması, düzenli ve yüksek düzeyde yapılan aktivitelerin ruh sağlığı üzerindeki protective (koruyucu) rolünü doğrulamaktadır. Çalışma grubunun beden eğitimi öğrencileri olması hasebiyle fiziksel aktiviteye katılım oranlarının yüksekliği, kaygı düzeylerinin kontrol altında tutulmasına katkı sağlayan önemli bir etmen olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında orta kuvvette negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.01$).

Araştırmanın bulguları, DÜBESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça anksiyete düzeylerinin anlamlı derecede düştüğünü ortaya koymaktadır. Örneklemimizin yaklaşık %41.5'i yüksek fiziksel aktivite sergilerken, %46.2'sinin düşük anksiyete seviyesine sahip olması; fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş ve kaygı yönetiminde kritik bir koruyucu faktör olduğunu teyit etmektedir. Literatür bulgularıyla (Stubbs et al., 2017; McDowell et al., 2019; Henriksson et al., 2022) örtüşen bu sonuçlar, düzenli hareketin nörobiyolojik ve psikolojik mekanizmalar aracılığıyla anksiyeteyi baskıladığını gösteren kanıtları güçlendirmektedir.

KAYNAKÇA

- Akyol, A., Bilgiç, B. ve Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. 1. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Arslan, C., Koz, M., Gür, E. ve Mendeş, B. (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi, 17(4), 249–258, Elazığ.
- Bayrakçı, Y. V. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. 1. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bray, G. A. (1989). Classification and evaluation of the obesities (Review). Med Clin North Am 173,161-84.
- Burton, N. W. & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. Preventive medicine, 31(6), 673-681
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F. & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine & Science in Sports & Exercise, 35(8), 1381-95.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi, 12, 145-150.
- Henriksson, M., Wall, A., Nyberg, J., Adiels, M., Svanberg, E., Torén, K., Waern, M., & Åberg, M. (2022). Physical activity alleviates anxiety symptoms: A randomized controlled trial in primary care. Journal of Affective Disorders, 297, 26–33.
- McDowell, C. P., Dishman, R. K., Gordon, B. R., & Herring, M. P. (2019). Physical activity and anxiety: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. American Journal of Preventive Medicine, 57(4), 545–556.
- Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). İş yerinde fiziksel aktivite, Fiziksel aktivite bilgi serisi. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Richards, J., Soundy, A., Veronese, N., Solmi, M., & Firth, J. (2017). Anxiety disorders and physical activity: A systematic review and meta-analysis. Psychiatry Research, 249, 102–

108.

Vural, Ö., Eler, S. ve Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2, 69-75.

Yüksel, E. (2001). Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivitelerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Zorba, E. (2010). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Kitapçığı, 82-85.

“COPE-Dergi Editörleri İçin Davranış Kuralları ve En İyi Uygulama İlkeleri” beyanları:
Etik Kurul Belgesi:

Bu çalışma için etik kurul onayı gerekmemektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Bu makalenin araştırması, yazarlığı veya yayınlanmasıyla ilgili olarak yazar/ların potansiyel bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek:

Bu çalışmanın araştırma ve yazım aşamasında herhangi kişi/kurum veya kuruluşlar tarafından finansal destek alınmadığı bildirilmiştir.

Destek ve Teşekkür Beyanı:

Çifte Kör Hakem Değerlendirmesi:

Dış-bağımsız

The following statements are made in the framework of “COPE-Code of Conduct and Best Practices Guidelines for Journal Editors”:

Ethics Committee Approval:

Ethics committee approval is not required for this article.

Declaration of Conflicting Interests:

No conflicts of interest were reported for this article.

Financial Support:

It has been reported that this study did not receive financial support from any person/institution or organization during the research and writing phase.

Statement of Support and Acknowledgment:

Double-Blind Peer Review:

External-independent