



Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Sivas Cumhuriyet University
JOURNAL OF SPORT SCIENCES



Gönderilme Tarihi (Received): 25.06.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 24.09.2021

Aydın ARSLANDOĞAN¹ Musa TÜRKMEN² Elif TÖRE³ Burçin DEMİR⁴ Serkan HAZAR⁵

COVID-19 SÜRECİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE MENTAL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZ

Araştırmanın amacı, COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya fiziksel aktivitesi farklı düzeylerde olan 19-65 yaş arası 131 kadın (%42,3) ve 179 erkek (%57,7) olmak üzere 310 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan bireyler örneklem yöntemi ile belirlendi. Verilerin toplanmasında; Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (GPAQ-Global Physical Activity Questionnaire) kullanıldı. Verilerin analizi, SSPS 25 paket program ile yapıldı. Normallik sınaması ise Kolmogorow-Smirnov ve Shapiro Wilk testi ile yapıldı ve dağılımın normal olduğu görülmesi üzerine parametrik testler uygulandı. Yapılan tüm değerlendirmelerin anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde Covid 19 salgını sürecinde, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin mental iyi oluş düzeyi yüksek, düşük fiziksel aktivite (FA) düzeyine sahip bireylerin ise mental iyi oluş düzeyi düşük çıkmıştır. Cinsiyet değişkenine göre ise erkeklerin mental iyi oluş düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre fiziksel aktivite ve mental iyi oluş arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; Covid-19 salgını sürecinde fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerin, fiziksel aktivite düzeyleri düşük bireylere göre mental iyi oluş durumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Hareketli yaşam, Psikolojik iyi oluş, Salgın, Spor

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND MENTAL WELL-BEING DURING THE COVID-19 PROCESS

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the relationship between the physical activity levels of individuals and their mental well-being during the COVID-19 pandemic process. A total of 310 people, 131 women (42.3%) and 179 men (57.7%), aged 19-65 years, with different levels of physical activity, participated in the study. The individuals participating in the research were determined by the sampling method. In the collection of data; The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale and the International Physical Activity Questionnaire (GPAQ-Global Physical Activity Questionnaire) were used. The analysis of the data was done with the SSPS 25 package program. The normality test was done with Kolmogorow-Smirnov and Shapiro Wilk tests and parametric tests were applied when the distribution was found to be normal. The significance level of all evaluations was determined as $p < 0.05$. As a result of the findings obtained from the research, during the Covid 19 epidemic, individuals with high physical activity levels had high mental well-being levels, and individuals with low physical activity (FA) levels had low mental well-being levels. According to the gender variable, it was determined that men's mental well-being levels were higher than women's. According to these results, it was seen that there was a positive correlation between physical activity and mental well-being. As a result; During the Covid-19 epidemic, it was determined that individuals with high physical activity levels had higher mental well-being than individuals with low physical activity levels.

Keywords: Exercise, Active life, Psychological well-being, Epidemic, Sports

¹Sivas Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Türkiye, arslandogan58@hotmail.com

²Sivas Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Türkiye, mstrkmn4455@gmail.com

³Ayran Çok Programlı Anadolu Lisesi, Türkiye, elif.tore.58@gmail.com

⁴Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Türkiye, dburcin755@gmail.com

⁵Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, hazarserkan@gmail.com

GİRİŞ

İlk kez Çin'in Vuhan Eyaletinde Aralık 2019' da ortaya çıkan Yeni Tip Koronavirüs (COVID-19), solunum yolları şikâyetleri ile gelişim gösteren salgın bir hastalık olup, 13 Ocak 2020 tarihinde de WHO (Dünya Sağlık Örgütü) tarafından virüs olarak tanımlanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

Salgın ilk önce balık ve hayvan pazarlarında görülmüştür. Salgın bulaş göstererek başta Vuhan eyaleti olmak üzere Çin Halk Cumhuriyeti'ne sonrasında da tüm dünyaya yayılmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

Salgının bulaş riskini azaltmak için tüm dünyada bir takım sıkı tedbirler uygulanmaya başlanmıştır. Bu tedbirlerden en önemlisi insanların bir araya gelmesini engelleyecek ve onları kalabalık ortamlardan uzak tutacak "evde kal" çağrıları olmuştur. Korunma amaçlı insanların evlere kapandığı bu dönemde kuşkusuz virüsün fiziksel ve psikolojik olumsuz etkileri de görülmeye başlanmıştır.

Bu bağlamda bulaşıcı hastalıklar, yalnız insanların fiziksel sağlığını etkilemeyip aynı zamanda hasta olsun olmasın insanların mental sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2019). Mental sağlık olarakta bilinen mental iyi oluş; kişinin yeteneklerinin bilincinde olması, günlük hayatta oluşan stresle baş edebilmesi, iş hayatında verimli bir şekilde çalışması ve topluma katkı sunarak faydalı olabilmesi olarak tanımlanabilir (Dünya Sağlık Örgütü, 2004). Yapılan tanımlamadan yola çıkarak, psikolojik bir hastalığın olmamasının bireyin ruh sağlığının yerinde olduğu anlamına gelmeyeceği, bununla birlikte bireyin günlük yaşamında daha işlevsel olması gerektiği vurgulanmaktadır (Keldal, 2015). Bu işlevsellik içerisinde yapılan fiziksel aktiviteler bireyin sağlığı için büyük önem arz etmektedir. Günlük yaşamın herhangi bir aşamasında, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasıyla sonuçlanan her türlü hareketi fiziksel aktivite olarak tanımlayabiliriz (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Bu tanımdan yola çıkarsak fiziksel aktivitenin olması için sadece spor yapmanın gerekmediği, günlük kalori harcamamızı artıran hareketli bir yaşamında fiziksel aktivite düzeyimizi artırabileceği sonucuna varabiliriz. Belirli bir plan ve program dâhilinde yapılan düzenli fiziksel aktiviteler, kişilerin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş durumlarını olumlu yönde etkilemektedir (Başar ve Sarı, 2018).

Dünya Sağlık Örgütüne göre düzenli fiziksel aktivitede bulunan yetişkin bireyler iş, ulaşım ve serbest zaman faaliyetleri dâhil olmak üzere haftada en az 150 dk. orta düzey fiziksel aktivite, 75 dk. yüksek düzeyde fiziksel aktivite veya bu ikisinin en az dakikada 600 MET'e (Metabolik Eşdeğer) denk gelen kombinasyonunu yerine getirmelidirler. 2017 yılında ülkemizde yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasına göre Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı yaşam için fiziksel aktivite tavsiyelerini karşılamayanlarının oranı, 19

yaş ve üzerinde %37,6 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu oran yaş ilerledikçe artış eğilimi göstermiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2019).

Giderek artan bu riski en aza indirmek için düzenli fiziksel aktiviteyi yaşamımızın bir parçası haline getirmeliyiz. Bu bağlamda işimize ya da alışverişe giderken yürümek ya da trafik koşulları uygunsa bisiklete binmek yaşamımızı hareketlendirmek için tercih edebileceğimiz önemli seçeneklerdir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

Düzenli ve orta şiddette yapılan fiziksel aktivitenin, birçok hastalığın önlenmesinde etkili olduğu bilinmektedir. Akyol ve ark. (2008), yaptıkları çalışmada orta yaş ve üzeri bireylerde orta düzey yapılan fiziksel aktivitenin kişileri önemli hastalıklarından ve erken ölümlerden koruduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu açıklayıcı bilgilerden yola çıkarak çalışmamızın amacını; COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi konusu oluşturmaktadır. İnsanların kendilerini daha kötü hissettiği bu dönemde böyle bir çalışmanın, daha aktif bir yaşam sürmek ve fiziksel aktivitenin mental yönüne verilen değer artırılması adına literatüre katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

YÖNTEM

Araştırmanın evrenini 18 yaş üstü bireyler, örneklemini ise Sivas ilinde yaşayan 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmaya 131 kadın (%42,3) ve 179 erkek (%57,7) olmak üzere toplam 310 kişi katıldı. Bireyler rastgele örneklem yöntemi ile belirlendi. Bireylerin; yaş, cinsiyet, boy, eğitim durumu, aile gelir düzeyi, medeni durum, meslek, spora katılım durumu varsa lisans ve hangi branşlardan olduğuna dair demografik özellikleri içeren form, Covid-19 sürecinin fiziksel aktivite durumu gösteren anket ile bireylerin mental iyi oluş durumlarını belirlemek üzere 2 ayrı ölçek formu kullanılmıştır. Bireylere verilerin bir bilimsel araştırmada kullanılacağı, gönüllülük esasına dayandığı ve verilen cevapların gizli kalacağı ifade edildi. Ölçeklerle ilgili gerekli bilgiler katılımcılara sözlü olarak ifade edildi. Anlaşılmayan kısımlar için gerekli ek düzeltmeler yapıldı. Daha sonra bireylerden ölçekle ilgili kendilerine yöneltilen soruları, dikkatli bir şekilde ve uygun bir fiziksel ortamda cevaplamaları istendi.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada bireylerin mental iyi oluşlarını belirlemek için kullanılan ilk ölçek Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği'dir. Ölçek; Tennant ve arkadaşları tarafından (2007) geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması ise Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin her maddesi (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Biraz Katılıyorum, (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen

Katılıyorum arasında derecelendirilmektedir. Toplam puan sınıflaması 14-32 arası düşük, 33-51 orta ve 52-70 arası ise yüksek mental oluşu ifade etmektedir.

Araştırma da kullanılan bir diğer veri toplama aracı ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (GPAQ- Global Physical Activity Questionnaire)'dir. Bu ankette bireylerin sıradan bir haftada yaptıkları fiziksel aktivitelere harcadıkları süre sorulmuştur. Anket; şiddetli iş aktivitesi, orta düzey iş aktivitesi, ulaşım aktivitesi, şiddetli spor aktivitesi, orta düzeyde spor aktivitesi ve sedanter davranışların haftada kaç gün ve kaç saat olduğu sorularından oluşmaktadır. Bireylerin verdikleri cevaplarla haftalık kalori harcaması ve metabolik eşdeğerleri (MET/dk./hafta) hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 25.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programına girildikten sonra normallik sınaması Kolmogorow-Smirnov ve Shapiro Wilk testi ile yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi ise parametrik testler olan Bağımsız Örneklem t Testi (Independent Sample t Test), Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ile yapılmıştır. Levene istatistiğini sonucuna göre varyans eşitliği durumunda gruplar arasındaki ilişkiyi belirlemek için Post Hoc testlerden Tukey HSD ve Scheffe testleri uygulanmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Gruplar arasındaki ilişkinin pozitif ya da negatif yönlü olduğunu belirlemek için Pearson korelasyonu analizi yapılmıştır. (-1, +1)

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgileri

Değişkenler	F	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Kadın	131	42,3	42,3
Erkek	179	57,7	100,0
Toplam	310	100,0	
İlköğretim	19	6,1	6,1
Ortaöğretim	74	23,9	30,0
Yükseköğretim	194	62,6	92,6
Yüksek lisans	23	7,4	100,0
Toplam	310	100,0	
Spor Lisansı Yok	194	62,6	62,6
Spor Lisansı Var	116	37,4	100,0
Toplam	310	100,0	
Bireysel Spor	39	12,6	12,6
Takım Sporu	77	24,8	37,4
Spor dalı olmayanlar	194	62,6	100,0
Toplam	310	100,0	

Tablo 2. Fiziksel aktivitenin pandemiden etkilenme durumu

Değişkenler	F	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Olumsuz Etkiledi	195	62,9	62,9
Etkilemedi	96	31,0	93,9
Olumlu Etkiledi	19	6,1	100,0
Toplam	310	100,0	

F: Frekans

Tablo 3. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin tanımlayıcı özellikleri

	Değişkenler	N	Minimum	Maximum	AO+SS
Kadın	Yaş Dağılımı (Yıl)	131	18	59	30,11±9,437
	Boy Uzunluğu (cm)	131	150	182	164,15±6,218
	Vucut Ağırlığı (kg)	131	46	100	62,15±10,513
	MET ml/kg/dk	131	,00	14520,00	3019,084±2904,434
	Haftalık Kalori Harcaması	131	,00	18150,00	3785,496±3630,3342
	VKİ	131	17,10	35,38	23,072±3,767
	Mental İyi Oluş Toplam Puan	131	28,00	70,00	54,381±8,072
Erkek	Yaş Dağılımı (Yıl)	179	18	68	33,85±11,088
	Boy Uzunluğu (cm)	179	160	193	177,73±6,673
	Vucut Ağırlığı (kg)	179	40	125	81,96±11,839
	MET ml/kg/dk	179	,00	19200,00	4547,039±4437,382
	Haftalık Kalori Harcaması	179	,00	24000,00	5683,910±5546,622
	VKİ	179	13,52	41,29	25,959±3,650
	Mental İyi Oluş Toplam Puan	179	30,00	70,00	56,743±7,445

N: Kişi Sayısı, AO: Aritmetik Ortalama, SS: Standart Sapma

Tablo 4. Cinsiyete göre mental iyi oluş puanlarının karşılaştırılması.

Cinsiyet	N	AO+SS	df	P
Kadın	131	54,381±8,072	308	,008*
Erkek	179	56,743±7,445		

*P<0,05, N: Kişi Sayısı, AO: Aritmetik Ortalama, SS: Standart Sapma

Cinsiyete göre bireylerin mental iyi oluş puanlarının Independent Samples t Test karşılaştırılması tablosuna bakıldığında kadınların ve erkeklerin mental iyi oluş puanları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 5. Spor branşlarına göre bireylerin mental iyi oluş puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	N	AO+SS	df	P
Spor Branşı				
Bireysel Spor	39	55,820±8,783	54,983	,244
Takım Sporu	77	57,649±5,748		

N: Kişi Sayısı, AO: Aritmetik Ortalama, SS: Standart Sapma

Spor branşlarına göre bireylerin mental iyi oluş puanlarının Independent Samples t Test karşılaştırılması tablosuna bakıldığında bireysel spor ve takım sporu ile ilgilenen bireylerin mental iyi oluşları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p >0,05).

Tablo 6. Fiziksel aktivite düzeyinin pandemiden etkilenme durumu ile mental iyi oluş düzeyinin karşılaştırılması.

Değişkenler	N	AO+SS	Minimum	Maximum	F _(2,308)	P
Olumsuz Etkiledi	195	55,482±7,995	28,00	70,00	1,469	,232
Etkilemedi	96	55,697±7,155	30,00	70,00		
Olumlu Etkiledi	19	58,684±8,557	44,00	70,00		
Toplam	310	55,745±7,791	28,00	70,00		

N: Kişi Sayısı, AO: Aritmetik Ortalama, SS: Standart Sapma

Fiziksel aktivite düzeyinin pandemiden etkilenme durumu ile mental iyi oluş düzeyinin One-Way ANOVA Test karşılaştırılması tablosuna bakıldığında; olumsuz etkilenen, etkilenmeyen ve olumlu etkilenen bireylerin mental iyi oluşları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7. Fiziksel aktivite düzeyi ile mental iyi oluş düzeyinin karşılaştırması.

Değişkenler	N	AO+SS	Minimum	Maximum	F _(2,307)	P
Düşük FA	47	52,851±8,472	30,00	70,00	5,740	,004**
Orta FA	121	55,289±6,870	28,00	70,00		
Yüksek FA	142	57,091±8,041	32,00	70,00		
Toplam	310	55,745±7,791	28,00	70,00		

** $p<0,01$, N: Kişi Sayısı, AO: Aritmetik Ortalama, SS: Standart Sapma

Fiziksel aktivite düzeyi ile mental iyi oluş düzeyinin One-Way ANOVA Test karşılaştırması tablosuna bakıldığında; düşük fiziksel aktivite, orta fiziksel aktivite ve yüksek fiziksel aktivite düzeyinde olan bireylerin mental iyi oluşları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Tablo 8. Fiziksel aktivite kategorileri arasındaki mental iyi oluş düzeyinin karşılaştırması

Post Hoc Testler	Fiziksel Aktivite Düzeyi	Fiziksel Aktivite Düzeyi	Ortalama Farkları	P
Tukey HSD	Düşük FA	Orta FA	-2,43819	,156
		Yüksek FA	-4,24049**	,003**
	Orta FA	Düşük FA	2,43819	,156
		Yüksek FA	-1,80229	,141
	Yüksek FA	Düşük FA	4,24049**	,003**
		Orta FA	1,80229	,141
Scheffe	Düşük FA	Orta FA	-2,43819	,183
		Yüksek FA	-4,24049**	,005**
	Orta FA	Düşük FA	2,43819	,183
		Yüksek FA	-1,80229	,167
	Yüksek FA	Düşük FA	4,24049**	,005**
		Orta FA	1,80229	,167

** $P<0,01$

Tukey HSD ve Scheffe eşit varyanslar Post Hoc Testi tablosuna bakıldığında düşük fiziksel aktivite ile yüksek fiziksel aktivite düzeyinde bireyler arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Orta fiziksel aktivite düzeyinde olan bireylerin ise düşük ve yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireyler arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Bireylerin Met değerleri ile mental iyi oluşlarına ilişkin Pearson korelasyon tablosu

Değişkenler	N	AO+SS	Pearson Korelasyon	p ⁽³⁰⁸⁾
Mental İyi Oluş Toplam Puan	310	55,745±7,791	,203**	,001**
MET ml/kg/dk	310	3901,354±3932,327		

**: $P<0,01$, AO: N: Kişi Sayısı, Aritmetik Ortalama, SS: Standart Sapma

Bireylerin Fiziksel aktivite ölçeğinden hesaplanan Met değerleri ile mental iyi oluşlarına ilişkin skorlar Pearson korelasyonu ile ölçülmüştür. Bu değişkenler arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r(308)=.203,(p=<0,01)$).

TARTIŞMA

Katılımcıların VKİ ortalaması kadınlarda (23,072), erkeklerde (25,959) ile normal kiloda oldukları görülmektedir. Bunun sebebinin araştırmaya katılanların ortalama yaşlarının (32,29) olmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. COVID-19 ile ilgili yapılan araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin spor branşlarına ilişkin frekans dağılım tablosuna bakıldığında; bireysel spor yapan kişi sayısı 39(%12,6) iken, takım sporu yapan kişi sayısı 77(24,8)'ye denk gelmektedir. Demir ve ark. (2018)'de yaptıkları çalışmada spor branşlarına göre bireylerin mental iyi oluş puanlarının karşılaştırılmasına bakıldığında mental iyi oluş düzeyleri arasında spor branşına göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada da bireysel spor yapan kişilerin mental iyi oluş puanı 55,820 iken, takım sporu yapan kişilerin mental iyi oluş puanı 57,649 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara bakıldığında aralarında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüş hem bireysel ve hem de takım sporu yapan bireylerin mental iyi oluşları yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim düzeylerine göre araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun (%62,6) yüksek okul/üniversite mezunu olduğu, bunları ortaöğretim mezunu olanların (%23,9) takip ettiği, en az sayıda olanların ise yüksek lisans (%7,4) ve ilköğretim (%6,1) mezunu olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada kadınların ve erkeklerin mental iyi oluş puanları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin mental iyi oluş düzeylerinin (%56,7) kadınlara göre daha yüksek olduğu (%54,3) görülmüştür. Karakış (2019); Taşkın ve ark. (2017); Yazıcı Çelebi (2020); Erkoç ve Danış'ın, (2020) yaptıkları araştırmalarda erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin bu araştırmadaki gibi kadınlardan daha yüksek çıktığı görülmüştür.

Fiziksel aktivite düzeyi ile mental iyi oluş düzeyinin karşılaştırmasına bakıldığında yüksek FA düzeyine sahip bireylerin mental iyi oluş düzeyi yüksek, düşük FA düzeyine sahip bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin ise düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre Fiziksel aktivite ve mental iyi oluş arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmüştür. Başka araştırmalara bakıldığında da fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluşu artırdığı görülmektedir. Alpözgen ve Özdinçler, (2016)'nın yapmış olduğu çalışmaya göre de fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin de iyi olduğunu, daha sağlıklı ve daha mutlu olduklarını bildirmişlerdir. Buna göre fiziksel aktivitesi yüksek bireylerin daha kaliteli, daha mutlu yaşamlara sahip olabileceği sonucuna varılabilir. Orta düzeyde FA yapan bireylerin mental iyi oluş düzeyleri de orta düzeyde çıkmıştır. Buna bakıldığında orta düzeyde FA yapan bireylerin fiziksel aktiviteden tamamen uzaklaşmadığını, sedanter bireyler olmadığı, bu yüzden mental durumlarının da düşük olmadığını görmekteyiz.

Araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivitenin pandemiden etkilenme durumuna ilişkin frekans dağılım tablosuna bakıldığında olumsuz etkilenen 195 kişi, olumlu etkilenen 19 kişi ve 96 kişinin de etkilenmediği görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin pandemiden etkilenme durumu ile mental iyi oluş düzeyinin karşılaştırılması tablosuna bakıldığında ise; olumsuz etkilenen, etkilenmeyen ve olumlu etkilenen bireylerin mental iyi oluşları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Akyol ve ark. (2020) yapmış oldukları çalışmaya göre COVID-19 salgın döneminde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik durumları arasında olumsuz yönde ilişki olduğu sonucunu bulmuşlardır.

Sonuç olarak araştırmada fiziksel aktivitesi yüksek olan bireylerin mental iyi oluşlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Pandemi döneminde ise olumsuz etkilenen, etkilenmeyen ve olumlu etkilenen bireylerin mental iyi oluşları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda; salgın döneminde yapılan fiziksel aktivitelerin düzenli bir şekilde sürdürülmesi, ideal vücut ağırlığı ile VKİ'nin korunması, tüm eğitim kademlerinde fiziksel aktivitenin faydaları konusunda gerekli bilgilendirilmelerin yapılması ve fiziksel aktivitenin her şeyden önce bir yaşam stili haline getirilmesi önerilebilir. Ayrıca çalışmamız ile ilgili olarak daha fazla araştırma yapılması sağlıklı bireylerin yetişmesi bakımından büyük önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

- Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No:729, 7-20.
- Akyol, G., Başkan, A. H., & Başkan, A. H. (2020). Yeni tip koronavirüs (Covid-19) sedanter bireylere önerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 190-203.
- Alpözgen, A.Z., Özdiçler, A.R., (2016). *Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme*. HSP 3(1): 66-72.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y., & Zeybek, Z. (2019). Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 304-318.
- Başar, S., Sarı, İ. (2018). *Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi*. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 25-34.
- Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Dünya Sağlık Örgütü (2004) *Promoting Mental Health. Concepts Emerging Evidence and Practice* (Summary report). Geneva.
- Erkoç, B. ve Danış, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Karakış, S. (2019) Kamu hastanelerinde çalışan hemşirelerin afetlere hazır oluşluk durumları ve psikolojik sağlamlıkları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2019). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA)*. Ankara: Yayın No:1132
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Erişim 24.01.2021. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-covid-19-nedir>
- Taşgın, Ö., Bozgeyikli, H., Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(15), 551-567.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940, 1-42.
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483.