

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN COVID-19 DÖNEMİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Yasin Karaca¹

Özet

Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin COVID-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının cinsiyet, sınıf, beslenme, düzenli spor yapma, spor yapılan yer, salgının spor yapmaya etkisi ve salgının günlük yaşantıya olan etkilerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Veri grubunu Malatya İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümünde öğrenim gören uygun örnekleme yöntemine göre seçilmiş 114 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın veri analizi, Windows® için SPSS 22.0 istatistik paket programında gerçekleştirilmiştir. Normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile yapılmıştır. Gruplar arası farklılıklar bağımsız örneklem t-testi(Independent Samples T-Test) ile tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) ve Post-Hoc LSD testleri kullanılarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin COVID-19 dönemi fiziksel aktivite motivasyonlarının cinsiyet, beslenme, düzenli spor yapma, spor yapılan yer, salgının spor yapmaya etkisi ve salgının günlük yaşantıya olan etkilerine göre anlamlı yönde farklılıklar olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları öğrencilerin COVID-19 salgın döneminde birçok sınırlama olmasına rağmen salgının olumsuz etkilerinden korunmak ve sağlıklı ve zinde kalmak için düzenli fiziksel aktivite faaliyetlerini devam ettirdikleri görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Salgın, fiziksel aktivite, motivasyon, öğrenci

INVESTIGATION OF THE PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY MOTIVATIONS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCE STUDENTS COVID-19 PERIOD

Abstract

In this study, it is aimed to investigate the faculty of sport sciences students motivation to participate in physical activity COVID-19 period according to the variables such as gender, class, nutrition, do regular sports, do sports place, the effect of the epidemic on sports and the effects of the epidemic on daily life. The general screening method was used in the research. The sample of the research consisted of 114 volunteer students Malatya İnönü University, Faculty of Sport Sciences, Exercise and Sports Education for the Disabled selected by the simple random sampling method. In the study, Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA) was used. The data analysis of the research was carried out in SPSS 22.0 statistics package program for Windows®. Normality distribution was done by Kolmogorov-Smirnov normality test. The differences between the groups were determined using independent sample t-test (Independent Samples T-Test) and one-way analysis of variance (One-way ANOVA) and Post-Hoc LSD tests. As a result of the study, it was determined that the motivations of the students of the Faculty of Sport Sciences in the COVID-19 period have significant differences in terms of gender, nutrition, do regular sports, do sports place, the effect of the epidemic on sports and the effects of the epidemic on daily life. The results of the research showed that although there are many limitations during the COVID-19 epidemic period, students continue their regular physical activity activities in order to be protected from the negative effects of the epidemic and to stay healthy and fit.

Keywords: Epidemic, physical activity, Motivation, students

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Osmaniye Korkutata Üniversitesi Kadiri Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu

1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü tarafından (DSÖ) salgın olarak kabul edilen COVID-19 tüm dünyayı etkisi altına alan ve insan hayatını ciddi derecede etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Salgının yayılımını yavaşlatmak ve kontrol etmek amacıyla getirilen kısıtlamalar ve yeni uygulamalar beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri, tüketici davranışları, eğitim-öğretim yöntemleri gibi durumlarda günlük hayatın hızla değişmesine yol açmıştır (Korkut Gençlap, 2020). COVID-19 salgınının dünya geneline hızla yayılması yetkilileri, eğitim, seyahat, sosyal, kültürel ve spor gibi birçok alanda yapılan faaliyetleri geçici olarak durdurarak koruyucu önlemler almaya sevk etmiştir (Parnell ve ark., 2020). Salgının yayılmasını önlemek amacıyla insanlardan evde kalmaları, seyahatten dönenlerin veya kendisinde hastalıkla ilgili belirtiler görülenlerin toplumdan izole olmaları istenmiştir. Ancak bu durum insanların fiziksel aktivite davranışlarını olumsuz etkilemiştir. Evde kalma süresinin uzaması insanların hareket alanlarını kısıtlayarak fiziksel refahlarının ve yaşam kalitelerinin düşmesine neden olmuştur.

Salgın, yaş, cinsiyet ve etnik kökenine bakılmaksızın toplumun tüm kesimini doğrudan etkilemiştir. Fiziksel olarak en iyi durumda olan insanların bile hareket alanlarını kısıtlayarak hareketsiz yaşamı

benimsemeye zorlamıştır. Salgın nedeniyle hareket etme alanının daralması ve hareketsizliğin artması insanda dolaşım, kas, sinir sistemleri üzerinde çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Salgın döneminde beslenme düzeninin bozulduğu, hareketsizlik nedeniyle vücutta yağ birikmesi ve kas kaybı olduğu görülmüştür (Papaioannou ve ark., 2020). COVID-19 salgını gibi ani ve beklenmeyen durumlarda hareketsizliğin neden olduğu sağlık sorunlarına karşı düzenli fiziksel aktivitenin önemli olduğu görülmektedir.

Çoğu insanın salgınla ilgili herhangi bir deneyiminin olmadığı bu tür durumlarda hem fiziksel hem de ruhsal olarak güçlü olmak önemlidir (Serin & Koç, 2020). Bu nedenle yaşlı genç her insanın sağlıklı kalmak için düzenli olarak fiziksel aktivite yapması gerekir. Düzenli fiziksel aktivite, stres ve endişe kaynaklı sorunların azaltılmasına yardımcı olur. İnsanlar daha sağlıklı bir dünya için daha aktif bir yaşam tarzını benimsemelidir. Fiziksel aktivite uzmanları haftada 150-300 dakika orta yoğunluklu egzersiz ve haftada 2 seans kas güçlendirmeye yönelik hareketlerin çok faydalı olduğunu belirtmektedir. Daha sağlıklı bir yaşam için hareketli geçen her dakika önemlidir (Demirci, 2020; Rhodes ve ark., 2017). Düzenli fiziksel aktivitenin birçok sağlık sonucu üzerindeki olumlu etkileri olduğu artık iyi bilinen bir gerçektir (Pedersen & Saltin, 2015 ; Powell ve

ark., 2011). Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin zihinsel, fiziksel ve fizyolojik sağlık parametreleri ve pozitif sağlık sonuçları bakımından spesifik faydaları olduğunu göstermiştir (Chekroud ve ark., 2018; Mathieu ve ark., 2012).

Günümüzde insanlar kilo kontrolü, sosyalleşme, stresle başa çıkma, hastalıklardan korunma, günlük problemleri unutmama, olumsuz düşüncelerden uzaklaşma, eğlenme, fiziksel benliğin gelişmesi, boş zamanı değerlendirme, sağlıklı yaşam davranışı kazanma, özgüven duygusunu güçlendirme gibi nedenlerden dolayı fiziksel aktiviteye katılmaktadır. Fiziksel aktiviteden uzaklaşmada ve fiziksel aktiviteye katılmada bireyin motivasyon durumunun etkili olduğu görülmektedir (Tekkurşun Demir ve ark., 2018).

Motivasyon, arzu, ihtiyaç, talep ve dürtüleri kapsayan bir olgudur. Bireyin motive olmasını şahsi ihtiyaçları, alakadar olduğu hobilerin verdiği haz ve merakları gibi içsel süreçler sağlayabilir (Tekkurşun Demir ve ark., 2018; Cüceloğlu, 1996). Diğer taraftan ödül, baskı, ceza gibi bireyin dışındaki faktörler bireyi motive edebilir. Bireyler farklı nedenlerle (içsel-dışsal) daha kolay motivasyona sahip olabilirler (İlhan, 2009). Motivasyon, bireyi amaçları veya hedefleri doğrultusunda harekete geçiren, harekete geçme sürecinde amacı veya hedefi gerçekleştirmek için yönlendiren güçtür.

Diğer yandan bireyin arzu veya gereksinimlerine yönelik hedef davranışları gerçekleştirmesini sağlayan motivasyon aynı zamanda, hedefe ulaştıktan sonra duygusal yönden iyi oluşu olumlu yönde etkiler (Tekkurşun Demir ve ark., 2018). Ancak bazı durumlarda bireylerin fiziksel aktivite motivasyonları farklı şekillerde etkilenebilmektedir.

Kendrienski & Jhonson (1993) motivasyon eksikliğinin fiziksel aktiviteye katılımı etkilediğini belirtmiştir. Twamley (2000) kişisel, sosyal ve çevresel etmenlerin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkilediğini belirtmiştir. Halsizlik, hastalık, isteksizlik, öz yeterlilik duygusunun zayıf olması gibi nedenler bireylerin kişisel bakımdan fiziksel aktiviteye katılım durumlarını etkilemektedir (Twamley, 2000). Öte yandan uygun olmayan fiziksel aktivite ortamı, kötü hava, fiziksel aktivitede kullanılan malzemelerin eksik veya uygun olmaması gibi nedenler fiziksel aktiviteye katılımı etkilemektedir. Ziyagil ve ark., (2016) fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen en önemli unsurun motivasyon eksikliği olabileceğini bildirmişlerdir. Ayrıca fiziksel aktivitede devamlılığın sağlanması için öncelikle bireylerde gerekli motivasyonun sağlanması gerektiğini ifade etmişlerdir (Ziyagil ve ark., 2016). Salgın döneminde, düzenli spor veya fiziksel aktiviteye erişim eksikliği, normal sosyal yaşamdan soyutlanma karşısında yaşanan stres,

endişeyi arttırabilen zihinsel sağlık sorunları gibi nedenler bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını etkileyebilmektedir (BM, 2020). Oysa bu tür durumlarda bireyin zihinsel ve bedensel olarak güçlü olması gerekmektedir. Salgın nedeniyle ansızın değişen yaşam alışkanlıklarının normal hayatta fiziksel olarak daha aktif olan öğrencilerin motivasyonlarını etkilemesi kaçınılmazdır. Örneğin: Söz konusu durum, sportif faaliyetler nedeniyle salgına karşı daha riskli konumda olan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri açısından düşünüldüğünde, bu öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının ne derece engellendiği veya ne şekilde güdülendiği sorusunu gündeme getirmektedir.

Salgın tüm dünyada fiziksel hareketliliği ve sosyal etkileşimin yoğun olduğu eğitimi ve onun ana aktörü olan öğrencileri derinden etkilemiştir. Salgın nedeniyle orta öğretim ve yükseköğretim kurumlarında örgün eğitime ara verilmiş, öğrenciler okullarından ve kampüslerinden hızlı bir şekilde uzaklaşmak ve yeni duruma adapte olmak zorunda kalmışlardır (Andrew, 2020). COVID-19 salgınına karşı ülkemizde 11 Mart 2020' de Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullar kapatılmıştır. Yükseköğretimde ise 2020 bahar döneminin uzaktan eğitimle sürdürülmesine karar verilmiştir (YÖK, 2020). YÖK tarafından diğer ülkelerdeki

yükseköğretim kurumlarındaki salgınla ilgili alınan kararlar ve tedbirler incelenerek YÖK'ün kendi mevcut kapasitesi doğrultusunda planlamalar yapılmıştır. Buna göre 23 Mart 2020'de altyapısı uygun olan üniversitelerde uzaktan eğitim kapsamında önce teorik derslerin verilmesi kararlaştırılmış. Uygulamalı derslerin ise üniversitelerin belirleyeceği takvim doğrultusunda en uygun zamanda yapılmasına karar verilmiştir (Telli & Altun, 2020). COVID-19 nedeniyle eğitim kurumlarının kapatılmasıyla bu kurumlar ve diğer sivil toplum kuruluşlarıyla bağlantılı olan spor organizasyonları, sporcular ve spor eğitimi verilen yerlerin faaliyetleri de durdurulmuştur. Mevcut durumun başta öğrenciler olmak üzere, öğretmenleri, akademisyenleri ve antrenörleri derinden etkilediği görülmektedir (BM, 2020).

Salgın döneminin öğrencileri zihinsel, fiziksel ve beslenme bakımından nasıl etkilediği merak edilen konular arasındadır (Serin & Koç, 2020). Çünkü COVID-19 insanların günlük yaşam alışkanlıklarını doğrudan etkilemiştir. İnsanlar ani ve beklenmedik duruma uyum sağlamakta zorlanmışlardır. Bunun sonucu olarak insanlar çeşitli psikolojik ve sosyal davranış sorunları yaşamaya başlamıştır. Konu fiziksel aktivite açısından ele alındığında BM (2020) salgın raporunda, salgının insanların fiziksel aktivite yapma alanlarını sınırlandırması nedeniyle birçok insanın

evlerinin dışındaki bireysel veya grup olarak yaptıkları fiziksel aktivitelere katılmadığını, bu koşullar altında çoğu insanın fiziksel olarak daha az aktif olma eğiliminde olduğunu bildirilmiştir. BM ayrıca egzersiz ve fiziksel aktiviteye erişim eksikliğinin birçok insanı normal sosyal yaşamdan soyutladığını ve bu durumun insanlarda stres ve endişeye neden olarak fiziksel aktivite motivasyonlarını etkilediğini bildirmiştir (BM, 2020).

Benzer sorunların Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri için de geçerli olduğu bir gerçektir. Salgın döneminin normal eğitim hayatında aktif olan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında ne tür bir etkiye neden olduğu araştırılması gereken bir konudur.

Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi bölümü öğrencilerinin COVID-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Buna göre araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

1. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin COVID-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları cinsiyete göre farklılaşma göstermekte midir?
2. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin COVID-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları sınıf durumuna göre farklılaşma göstermekte midir?

3. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin COVID-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları beslenme durumuna göre farklılaşma göstermekte midir?

4. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin COVID-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları düzenli spor yapma durumuna göre farklılaşma göstermekte midir?

5. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin COVID-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları spor yapma alanlarına göre farklılaşma göstermekte midir?

6. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin COVID-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları salgının spor yapma durumuna etkisine göre farklılaşma göstermekte midir?

7. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin COVID-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları salgının günlük yaşantıyı etkileme durumuna göre farklılaşma göstermekte midir?

2. YÖNTEM

Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da şimdi var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2018).

2.1. Veri Toplama Araçları Araştırmada "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği" (FAKMÖ) kullanılmıştır.

2.1.1. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) :

Ölçek, Tekkurşun Demir & Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, beşli likert tipi bir yapıdadır, 16 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci alt boyut "Bireysel nedenler", ikinci alt boyut "Çevresel nedenler" üçüncü alt boyut "Nedensizlik boyutu" olarak tanımlanmıştır. Birinci alt boyut için, Fiziksel aktiviteye katılmak; "Kendimi iyi hissettirir.", ikinci alt boyut için "Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.", üçüncü alt boyut için "Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum." maddeleri örnek olarak verilebilir. FAKMÖ ölçeğinin toplam (16 madde için) Cronbach Alfa katsayı değeri 0.82 ile 0.89, Spearman Brown iki yarı güvenilirlik katsayıları 76 ile 89 arasında değişmektedir. Bu araştırmadan elde edilen ölçek güvenilirlik katsayıları ise Spora Katılım Motivasyonu (Ölçek Toplam): ,714, Bireysel Nedenler (Alt Boyutu): ,721, Çevresel Nedenler (Alt Boyutu): ,776, Nedensizlik (Alt Boyutu): ,829 olarak bulunmuştur.

2.2. Veri Toplama Süreci

Verilerin toplanma sürecinden önce ölçeğin uygulanması için gerekli olan izin Malatya İnönü Üniversitesinden alınmıştır. Ölçek, salgın nedeniyle öğrencilere elektronik ortamda oluşturulan anket formu sosyal medya öğrenci haberleşme ve bilgi paylaşım grupları üzerinden Google Formlar aracılığıyla uygulanmıştır. Anket

formunda katılımcı öğrencilere araştırma konusu hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Yapılan anket uygulaması 114 gönüllü öğrenci tarafından doldurulmuştur.

2.3. Veri Analizi

Verilerin çözümlenmesi Windows® için SPSS 22.0 istatistik paket programında gerçekleştirilmiştir. Normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile yapılmıştır. Gruplar arası farklılıklar bağımsız örneklem t-testi (Independent Samples T-Test) ile tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) ve Post-Hoc LSD testleri kullanılarak belirlenmiştir. LSD testi, farklılığın belirleneceği grup sayısının (k means) 3'ten fazla olması durumunda tercihi sakıncalı görülen bir post-hoc istatistiğidir (Efe ve ark., 2000; Kayri, 2009). Matematiksel olarak da I. tip hataya karşı oldukça korunmasız bir özellik taşımaktadır. Çünkü, I. tip hata düzeyi (α) %5 seçilmesine karşın, grup sayısı arttıkça grup başına hata miktarı da artmaktadır. Yine Efe ve ark. (2000)' nın LSD'ye yönelik vermiş oldukları örneğe göre, $\alpha_{grup} = 0,05$ iken 10 grup ortalaması için grup başına hata miktarı $\alpha_{grup} = 0,3693$ 'e çıkar $[(1 - (1 - \alpha)^{k-1}) = (1 - (1 - 0,05)^{10-1}) = 0,3693]$. Yani, grup sayısı arttıkça α hata miktarı da artmaktadır. Bundan dolayı, karşılaştırması yapılan grup sayısının çok olması durumunda LSD çoklu karşılaştırma istatistiğinin kullanılmaması gerekmektedir (Kayri, 2009). Anlamlılık $p < 0.05$ olarak

kabul edilmiştir.

Verilerin normallik analizi Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Verilerin Normallik Analizi

	Kolmogorov-Smirnov			Skewness-Kurtosis	
	\bar{X}	D	P	Skewness	Kurtosis
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (Ölçek Toplam)	4,168	112	,111	-0,554	-0,471
Bireysel Nedenler (Alt boyut)	4,112	112	,164	-0,624	-0,512
Çevresel Nedenler (Alt boyut)	4,197	112	,138	-0,359	-0,332
Nedensizlik (Alt boyut)	4,171	112	,126	-0,227	-0,124

2.4. Araştırma grubu

Araştırma grubunu, Malatya İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi

bölümünde okuyan ve uygun örnekleme yöntemine göre seçilen, toplam 114 gönüllü öğrenci oluşturmuştur.

3. BULGULAR

Araştırmaya ait tüm bulgular tablolar halinde detaylı olarak verilmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Salgın Döneminde Beslenme Durumuna Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametre	Grup	n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (Ölçek Toplam)	Düzenli Beslenen	60	43,5	8,1	-2,262*	112	,001*
	Düzensiz Beslenen	54	39,1	8,6			
Bireysel Nedenler (Alt boyut)	Düzenli Beslenen	60	15,8	5,4	-2,262*	112	,001*
	Düzensiz Beslenen	54	12,5	5,2			
Çevresel Nedenler (Alt boyut)	Düzenli Beslenen	60	16,5	4,4	-2,999*	112	,000*
	Düzensiz Beslenen	54	13,8	4,9			
Nedensizlik (Alt boyut)	Düzenli Beslenen	60	16,7	4,2	-3,307*	112	,001*
	Düzensiz Beslenen	54	12,9	4,7			

*p<0.05

Tablo 2’ye göre; araştırmaya katılan öğrencilerin salgın döneminde beslenme durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçek toplam puanı, bireysel nedenler alt boyutu, çevresel nedenler alt boyutu ve nedensizlik alt boyutu puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur (p<0.05). Bulunan bu farklılıkta; düzenli beslenen grubun fiziksel

aktiviteye katılım motivasyonu ölçek toplam puanı, bireysel nedenler alt boyutu, çevresel nedenler alt boyutu ve nedensizlik alt boyutu puanlarının düzensiz beslenen gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Salgın Döneminde Spor Yapma Durumlarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Değerlerinin Karşılaştırılması

	No	Grup	N	\bar{X}	Ss.	F	Sd.	P	Post-Hoc(LSD)
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (Ölçek Toplam)	1	Düzenli Spor Yapan	24	42,3	7,7				
	2	Sık Sık Spor Yapan	14	42,7	11,3	6,804*	2	,008*	1>3'(p= ,001) 2>3'(p= ,003)
	3	Düzenli Spor Yapamayan	76	38,1	8,2				
Bireysel Nedenler (Alt boyut)	1	Düzenli Spor Yapan	24	16,6	4,7				
	2	Sık Sık Spor Yapan	14	15,3	6,1	3,358*	2	,001*	1>3'(p= ,000) 2>3'(p= ,002)
	3	Düzenli Spor Yapamayan	76	11,6	4,6				
Çevresel Nedenler (Alt boyut)	1	Düzenli Spor Yapan	24	13,9	4,6				
	2	Sık Sık Spor Yapan	14	14,9	4,8	4,582*	2	,000*	1>3'(p= ,002) 2>3'(p= ,002)
	3	Düzenli Spor Yapamayan	76	10,5	4,1				
Nedensizlik (Alt boyut)	1	Düzenli Spor Yapan	24	11,7	4,9				
	2	Sık Sık Spor Yapan	14	12,5	4,8	5,888*	2	,006*	1>3'(p= ,001) 2>3'(p= ,001)
	3	Düzenli Spor Yapamayan	76	9,1	3,5				

* $p<0.05$

Tablo 3'e göre; araştırmaya katılan öğrencilerin salgın döneminde spor yapma durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçek toplam puanı, bireysel nedenler alt boyutu, çevresel nedenler alt boyutu ve nedensizlik alt boyutu puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Belirlenen bu farklılıkta; düzenli spor yapan ve sık sık spor yapan grubun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçek toplam puanı, bireysel nedenler alt boyutu, çevresel nedenler alt boyutu ve nedensizlik alt boyutu puanlarının düzenli spor yapmayan gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Salgın Döneminde Spor Yaptıkları Yere Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Değerlerinin Karşılaştırılması

	No	Grup	N	\bar{X}	Ss.	F	Sd.	P	Post-Hoc(LSD)
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (Ölçek Toplam)	1	Dışarıda Spor Yapan	15	40,4	8,4				
	2	Evde Spor Yapan	77	45,8	9,3	6,002*	2	,000*	2<1* (p= ,004) 2>3* (p= ,002)
	3	Evde ve Dışarıda Spor Yapan	22	41,0	6,4				
Bireysel Nedenler (Alt boyut)	1	Dışarıda Spor Yapan	15	15,2	4,9				
	2	Evde Spor Yapan	77	18,6	5,2	4,457*	2	,001*	2<1* (p= ,002) 2>3* (p= ,001)
	3	Evde ve Dışarıda Spor Yapan	22	15,8	3,5				
Çevresel Nedenler (Alt boyut)	1	Dışarıda Spor Yapan	15	12,4	4,2				
	2	Evde Spor Yapan	77	17,9	4,1	5,566*	2	,004*	2<1* (p= ,003) 2>3* (p= ,003)
	3	Evde ve Dışarıda Spor Yapan	22	13,9	3,7				
Nedensizlik (Alt boyut)	1	Dışarıda Spor Yapan	15	10,8	4,0				
	2	Evde Spor Yapan	77	14,6	4,9	5,122*	2	,000*	2<1* (p= ,001) 2>3* (p= ,001)
	3	Evde ve Dışarıda Spor Yapan	22	11,3	4,6				

*p<0.05

Tablo 4'e göre; araştırmaya katılan salgın döneminde spor yaptıkları yere göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçek toplam puanı, bireysel nedenler alt boyutu, çevresel nedenler alt boyutu ve nedensizlik alt boyutu puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p>0.05). Belirlenen bu farklılıkta evde spor yapan grubun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçek toplam puanı, bireysel nedenler alt boyutu, çevresel nedenler alt boyutu ve nedensizlik alt boyutu puanlarının dışarıda spor yapan ve hem evde hem de dışarıda spor yapan gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Salgının Spor Yapma Durumlarını Etkileme Durumuna Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Değerlerinin Karşılaştırılması

	No	Grup	N	\bar{X}	Ss.	F	Sd.	P	Post-Hoc(LSD)
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (Ölçek Toplam)	1	Olumlu Etkilenen	28	43,4	9,5				
	2	Olumsuz Etkilenen	68	38,4	7,0	5,998*	2	,000*	1>2' (p= ,002) 3>2' (p= ,008)
	3	Hiç Etkilenmeyen	18	45,6	8,3				
Bireysel Nedenler (Alt boyut)	1	Olumlu Etkilenen	28	16,1	5,4				
	2	Olumsuz Etkilenen	68	12,3	4,5	4,662*	2	,001*	1>2' (p= ,001) 3>2' (p= ,003)
	3	Hiç Etkilenmeyen	18	17,8	4,6				
Çevresel Nedenler (Alt boyut)	1	Olumlu Etkilenen	28	14,8	5,0				
	2	Olumsuz Etkilenen	68	10,1	4,4	5,332*	2	,001*	1>2' (p= ,004) 3>2' (p= ,003)
	3	Hiç Etkilenmeyen	18	16,7	4,5				
Nedensizlik (Alt boyut)	1	Olumlu Etkilenen	28	12,6	4,7				
	2	Olumsuz Etkilenen	68	8,8	4,1	6,771*	2	,000*	1>2' (p= ,004) 3>2' (p= ,002)
	3	Hiç Etkilenmeyen	18	11,1	4,9				

*p<0.05

Tablo 5'e göre; araştırmaya katılan öğrencilerin salgının spor yapma durumlarını etkileme durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçek toplam puanı, bireysel nedenler alt boyutu, ve nedensizlik alt boyutu puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p>0.05). Belirlenen bu farklılıkta; olumsuz etkilenen grubun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçek toplam puanı, bireysel nedenler alt boyutu, çevresel nedenler alt boyutu ve nedensizlik alt boyutu puanlarının olumlu etkilenen ve hiç etkilenmeyen gruptan daha düşük olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Salgının Günlük Yaşam Davranışlarını Etkileme Durumuna Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametre	Grup	n	\bar{X}	Ss.	T	P	Sd.
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (Ölçek Toplam)	Davranışları Değişen	89	40,1	7,7	3,998*	,000*	112
	Davranışları Değişmeyen	25	44,0	8,4			
Bireysel Nedenler (Alt boyut)	Davranışları Değişen	89	11,3	6,1	4,114*	,001*	112
	Davranışları Değişmeyen	25	16,6	4,4			
Çevresel Nedenler (Alt boyut)	Davranışları Değişen	89	10,8	3,2	4,552*	,004*	112
	Davranışları Değişmeyen	25	15,3	4,2			
Nedensizlik (Alt boyut)	Davranışları Değişen	89	8,9	5,5	4,288*	,002*	112
	Davranışları Değişmeyen	25	12,0	4,0			

*p<0.05

Tablo 6'ya göre; araştırmaya katılan öğrencilerin salgının günlük yaşam davranışlarını etkileme durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçek toplam puanı, bireysel nedenler alt boyutu, çevresel nedenler alt boyutu ve nedensizlik alt boyutu puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur (p>0.05). Bulunan bu farklılıkta; davranışları değişen grubun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçek toplam puanı, bireysel nedenler alt boyutu, çevresel nedenler alt boyutu ve nedensizlik alt boyutu puanlarının davranışları değişmeyen gruptan daha düşük olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Araştırma bulguları, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile cinsiyet ve sınıf değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (p>0.05).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, COVID-19 salgınının Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi bölümü öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, Öğrencilerin COVID-19 dönemi fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları cinsiyet, sınıf, beslenme, düzenli spor yapma durumu, spor yapılan yer, salgının spor yapma durumuna etkisi,

salgının günlük yaşantıya olan etkilerine göre incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin COVID-19 salgın dönemi fiziksel aktivite motivasyonlarının beslenme, düzenli spor yapma durumu, spor yapılan yer, salgından etkilenme durumu, salgının günlük yaşantıya etkilerine göre anlamlı yönde farklılıklar olduğu görülmüştür.

Araştırma bulgularına göre düzenli beslenen grubun fiziksel aktiviteye katılım

motivasyon düzeylerinin düzensiz beslenen gruptan daha yüksek olduğu görülmüştür. Konuyla ilgili Serin & Koç (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin COVID-19 salgın dönemindeki beslenme alışkanlıklarının incelendiği araştırmada öğrencilerin salgın öncesi beslenme alışkanlıkları ile salgın dönemindeki beslenme alışkanlıkları arasında düzenli fiziksel aktivite yapanlar lehine farklılıklar olduğu görülmüştür. Diğer taraftan Chen ve ark., (2020) COVID-19 döneminde beslenme alışkanlıklarının değiştiğini, salgın döneminde insanların televizyon izleme, mobil cihazları kullanma, yatma ve oturma sürelerinin uzaması sonucu daha az fiziksel aktivite yapılmasına ve daha düşük enerji harcanmasına neden olduğunu belirterek salgın döneminde her gün en az 30 dakika orta düzey, en az 20 dakika yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapmanın sağlık açısından faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Di Renzo ve ark., (2020) 12-82 yaş arası İtalyan bireylerin COVID-19 salgın dönemi yeme alışkanlıkları üzerine yaptıkları araştırmada katılımcıların %38.3' ünün her gün hafif düzeyde fiziksel aktivite yaparak salgın döneminde vücut ağırlıklarını kontrol ettiklerini belirtmiştir. Araştırmalar fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmenin insan sağlığı üzerine önemli etkileri olduğunu ortaya koymuştur (Serin & Koç, 2020). Naja & Hamadeh (2020) COVID-19 döneminde

sağlıklı yaşam tarzını benimsemesi gerektiğini, düzenli ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite ve yeterli uykunun ideal vücut ağırlığının korunmasına ve bağışıklık sisteminin güçlü tutulmasına olumlu katkılar sağladığını belirtmişlerdir. Mevcut araştırma sonuçları fiziksel aktivite ile sağlıklı beslenme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla salgın döneminde düzenli ve dengeli beslenmenin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Bu araştırma bulguları öğrencilerin düzenli beslenme ile düzenli fiziksel aktivitenin zihinsel ve bedensel sağlığa olan faydalarını kavradığını göstermektedir. Ayrıca, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitenin, salgın nedeniyle değişen yaşam tarzının olumsuz etkilerinden kurtulmada ve salgınla mücadele döneminde bağışıklık sisteminin güçlü tutulmasında etkili olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularında salgın döneminde düzenli spor yapan ve sık sık spor yapan grubun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin tüm alt boyutlarından aldıkları puanların düzenli spor yapmayan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, düzenli spor yapmanın öğrencilerin salgın dönemindeki fiziksel aktivite motivasyonlarına olumlu yansıdığı söylenebilir. Chen ve ark., (2020)

tarafından COVID-19 salgın dönemi ve karantina sonrası yapılan düzenli fiziksel aktivitelerin Çinli öğrenciler üzerine etkilerini incelediği araştırmada, COVID-19 döneminde ve karantina sonrasında düzenli fiziksel aktivitelere devam eden öğrencilerin motivasyonlarının yüksek olduğu ve düzenli fiziksel aktivitenin öğrencilerin bu dönemdeki stres ve kaygılardan kurtulmalarına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Chen ve ark., (2020) COVID-19 döneminde düzenli fiziksel aktivitelerin sürdürülmesinin önemine vurgu yaptığı araştırmada düzenli fiziksel aktivitelerin sağlıklı bireyler ve çeşitli hastalıkları olan bireyler üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu, salgın nedeniyle evde kalan insanların düzenli fiziksel aktiviteden kopmaması gerektiğini, çeşitli açma ve germe hareketleri, denge kontrol aktiviteleri, merdiven çıkma, şınav, mekik gibi ev ortamında kolayca uygulanabilecek fiziksel aktivitelerin insanın zinde kalmasına ve mutlu olmasına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırma bulgularından farklı olarak Korkut Gençalp (2020) tarafından ilk ve acil yardım öğrencileri üzerine yapılan araştırmada ise salgın döneminde öğrencilerin %56.9'unun fiziksel olarak aktif olmadığı, % 30.2'sinin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları belirtilerek öğrencilerin sosyal izolasyon, evde karantinaya girilmesi,

sokağa çıkma yasağı gibi zorunlu önlemlerden etkilendiği ve günlük fiziksel aktivite etkinliklerinin bozulduğu görülmüştür. Bu nedenle öğrencilerin fiziksel zihinsel sağlıklarını korumak bağışıklıklarını güçlendirmek için evde uygulanabilecek yaşam tarzına çeşitli önerilerde bulunulması gerektiği belirtilmiştir. Benzer sonuçlar Kıyak (2019) tarafından tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada da görülmüştür. Buna göre öğrencilerin sadece %11'inin yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, düzenli spor yapmanın günlük hayatta daha aktif olmaya katkı sağladığı ve günlük hayatın zorluklarına karşı stres seviyesinin düşük, motivasyon düzeyinin ise yüksek olmasına yardımcı olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre, salgın döneminde öğrencilerin spor yaptıkları yere göre evde spor yapan grubun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının dışarıda spor yapan ve hem evde hem de dışarıda spor yapan gruptan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu dönemde evde kalma süresinin uzun olması öğrencilerin fiziksel aktivitelerini ev ortamında sürdürmelerine yol açmıştır. Bu sonuçlar Öğrencilerin salgın döneminin olumsuz etkilerinden korunmak ve sağlıklı ve zinde kalmak için ev ortamında fiziksel aktivite yapmayı daha güvenli buldukları şeklinde

yorumlanabilir. Twamley (2000) egzersiz katılım ve devamlılık sağlamada hastalık, halsizlik, isteksizlik gibi çeşitli kişisel ve çevresel etmenlerin etkili olduğunu belirtirken, Kendrieski & Johnson (1993) fiziksel aktiviteye katılımın ve devamlılığın sağlanması için bazı stratejiler geliştirilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Diğer yandan Ziyagil ve ark., (2016) da çevrenin hareket etme davranışını etkilediğini belirtmişlerdir. Uzmanlar, salgın döneminde dış ortamlarda fiziksel aktivite yapmanın sınırlandırılması sonucu çoğu insanın evde kalmak ve izolasyonun protokollerini uygulamak zorunda kaldığını belirtilerek ev ortamında fazla ekipman gerektirmeyen germe, ev işi yapma vb. basit hareketler yapılması, sabit bisiklet kullanımı, kasları koruyucu ve güçlendirici hareketler, dans temelli aktif oyun gibi fiziksel aktivite yapmayı kolaylaştırıcı ve teşvik edici çoklu egzersiz modları uygulamayı tavsiye etmektedirler (BM, 2020). Araştırmanın bir diğer önemli sonucu da öğrencilerin salgın döneminde güvenli ortamlarda fiziksel aktivite yapma konusunda bilinçli olmasıdır.

Araştırmada salgından olumsuz etkilenen öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının salgından olumlu etkilenen ve hiç etkilenmeyen gruptan daha düşük olduğu görülmüştür. Konuyla ilgili Chen ve ark., (2020) Salgın nedeniyle uygulanan evde kalma ve sosyal mesafe

kurallarının özellikle genç kesim üzerinde daha olumsuz bir etki yarattığını, salgından dolayı birçok spor aktivitesinin yapılamadığını belirtmişlerdir. Ayrıca, Birleşmiş Milletler (BM) salgın raporunda, salgın döneminde Egzersiz ve fiziksel aktiviteye erişim eksikliğinin, birçok kişinin normal sosyal yaşamdan soyutlanma karşısında yaşayacağı stres veya endişeyi artırabilen zihinsel sağlık sorunlarına yol açabileceğini belirtilmiştir (BM, 2020). Ancak bununla birlikte dünyanın birçok yerinde uzun süren karantina dönemlerinde gerek bireysel gerekse sosyal mesafe kurallarını ihlal etmeden toplu bir şekilde fiziksel aktiviteleri teşvik edici birçok etkinliğin yapıldığı görülmektedir. Örneğin bir beden eğitimi öğretmeni oturduğu sitenin bahçesinden salgın döneminde evde kalmak zorunda olan 65 yaş üstü ve 18 yaş altı bireylere müzik eşliğinde çeşitli spor hareketleri yaparak onların ev ortamından fiziksel aktivitelere katılımlarını sağlamıştır (İHA, 2020). Bir diğer örnek eskrimle uğraşan sporcuların salgın dönemindeki kısıtlamalar nedeniyle spor aktivitelerine evden devam etmek zorunda kaldıkları, bu süreçte sosyal medya programlarında yayınlanan çeşitli videolar eşliğinde spor yapmaya devam ettikleri ve bu spor aktivitelerini yapmanın kendilerini iyi hissettirdiğini, bu sayede salgın döneminin olumsuz etkilerinin üstesinden

gelebildiklerini ifade etmişlerdir (İnal, 2020). Bu sonuçlar fiziksel olarak yeteri kadar aktif olunmadığı takdirde birçok psikolojik ve sağlık sorunlarıyla karşılaşılabilirliğini göstermektedir. Bu nedenle uzun süre ev ortamında kalmanın yarattığı olumsuzluklardan korunmak için fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu artırıcı faaliyetler yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Toplumun birçok kesimi gibi öğrenciler de mevcut durumdan etkilenmişlerdir. Dolayısıyla öğrencilerin normal hayattayken yapabildikleri birçok fiziksel aktiviteyi salgın nedeniyle yapamıyor olmaları onların zihinsel ve bedensel açıdan bu durumdan olumsuz etkilediklerini göstermektedir. Bununla birlikte salgının neden olduğu fiziksel ve psikolojik etkileri azaltabilmek için öğrencilerin bu dönemde de düzenli fiziksel aktivite yapmayı sürdürdükleri görülmektedir.

Araştırmada, salgın nedeniyle günlük yaşam davranışlarının değiştiğini belirten öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin, salgından dolayı günlük yaşam davranışlarının değişmediğini belirten öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Salgının yayılımını engellemek için getirilen sosyal ve fiziksel mesafe kuralları nedeniyle sosyal yaşamın sınırlandırılması spor ve fiziksel aktivite dâhil olmak üzere günlük rutin hayat akışını bozmuştur. Salgının

insanların günlük yaşam tarzını değiştirdiği bir gerçektir. BM salgının spor ve fiziksel aktivite üzerine etkilerinin paylaştığı bir raporda, spor salonları, stadyumlar, havuzlar, dans ve fitness stüdyoları, fizyoterapi merkezleri, parklar ve oyun alanları gibi insanların sosyal ve fiziksel etkileşim kurduğu birçok yerin kapatıldığı belirtilmektedir. Bu durumun insanları daha az aktif olma, daha çok televizyon seyretme, internette vakit geçirme ve kötü beslenmeye yönelttiği belirtilmiştir. BM raporunda ayrıca, her ailenin uygun konaklama ortamı ve geniş hareket alanlarına sahip olmaması nedeniyle evde kalma kurallarının olumsuz etkilerine karşı savunmasız oldukları ve bunun sonucu olarak fiziksel aktivite ve egzersizlere katılımlarının zorlaştığı belirtilmektedir BM (2020).

Sonuç olarak, COVID-19 salgının olumsuzluklarından korunmada ve bu dönemin en az hasarla atlatılmasında aktif yaşamın önemi büyüktür. Her koşulda aktif olabilmek ise günlük hayatta yapılacak düzenli fiziksel aktivitelerle mümkün olabilir. Zor zamanlarda zihinsel ve fiziksel sağlığın korunmasında bireyin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun yüksek olması önemlidir. Bu araştırma Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi bölümü öğrencileri üzerine yapılmıştır. Araştırma konusuyla ilgili daha fazla sonuç elde edebilmek için salgın

döneminde daha geniş çaplı araştırmalar

yapılması tavsiye edilmektedir.

KAYNAKÇA

- Andrew, S. (2020). Why teens may never be the same after the pandemic. CNN. <https://www.cnn.com/2020/04/16/us/teens-coronavirus-coping-wellness-trnd/index.html>. (E. T. : 13/06/2020)
- BM. (2020). The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development. <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/>.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E., & Li, F. (2020). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. *Journal List Elsevier Public Health Emergency Collection PMC7154517 J Sport Health Sci.* doi: 10.1016/j.jshs.2020.04.003
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2),103–104. doi:10.1016/j.jshs.2020.02.001
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. doi: /10.1016/S2215-0366
- Cüceloğlu, D. (1996). İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Demirci, N. (2020), Fight Coronavirus Disease (COVID-19): More Active People for a Healthier World: Physical Activity Recommendations *International Journal of Disabilities Sports & Health Science*; 3(1):1-4 doi:10.33438/ijds.731146
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F. et. al. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey *Journal of Translational Medicine* 18, 229. doi:10.1186/s12967-020-02399
- Efe, E., Bek & Y., Şahin, M. (2000). Spss'te çözümleri ile istatistik yöntemler ii. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Rektörlüğü, Yayın No:10.
- İHA. (2020). İzmir'de evden çıkamayan vatandaşlar müzik eşliğinde balkonda dans etti <https://www.ih.com.tr/haber-izmirde-evden-cikamayan-vatandaslar-muzik-esliginde-balkonda-dans-etti-836140/> (E. T. : 13/06/2020)
- İlhan, E. L. (2009). Voleybolda servis becerisi öğretimine motivasyonel bir yaklaşım, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 196-203
- İnal, A. (2020). Pandemi eskrimci gençlerin çalışmalarını durdurmadı. <https://www.aa.com.tr/tr/spor/pandemi-eskrimci-genclerin-calismalarini-durdurmadi-/1860006> (E. T. : 13/06/2020)
- Karasar N. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Journal of Social Science*, 55.
- Kendzierski D., & Jhonson, W., (1993). Excuses, excuses, excuses. A cognitive behavioral approach to exercise implementation., *Journal of sport exercise psychology* 15, 207-219
- Korkut Gençalp, D. (2020). COVID-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi* , 1 (1) , 1-15 . <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pashid/issue/54395/730372>
- Kıyak, R. E. (2019). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları, ilişkili faktörler ve obezite sıklığının değerlendirilmesi. *Tıpta Uzmanlık Tezi*. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak.

- Mathieu, R. A., Powell-Wiley, T. M., Ayers, C. R., McGuire, D. K., Khera, A., Das, S. R., & Lakoski, S. G. (2012). Physical activity participation, health perceptions, and cardiovascular disease mortality in a multiethnic population: The Dallas heart study. *American Heart Journal*, 163(6), 1037–1040. doi:10.1016/j.ahj.2012.03.005
- Naja, F. & Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*, doi./10.1038/s41430-020- 0634-
- Papaioannou A. G., Schinke, R. J., Chang, Y. K., Kim Y. H. & Duda J. L. (2020): Physical activity, health and well-being in an imposed social distanced world, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, doi:10.1080/1612197X.2020.1773195
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, doi:10.1080/23750472.2020.1750100
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine— evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(3), 1–72. doi:10.1111/sms.12581
- Powell, K. E., Paluch, A. E., & Blair, S. N. (2011). Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what? *Annual Review of Public Health*, 32(1), 349–365. doi:10.1146/annurevpublhealth-031210-101151
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin S.S.D., Warburton, E.R.D. & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32:8, 942-975.
- Serin, E., & Koç, M.C. (2020). Examination of the eating behaviours and depression states of the university students who stay at home during the coronavirus pandemic in terms of different variables *Progress in Nutrition 2020*; Vol. 22, Supplement 1: 33-43. doi. 10.23751/pn.v22i1-S.978
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492. doi:10.14687/jhs.v15i4.55852481
- Tekkurşun Demir, G., İlhan, L. E., Esentürk., O. & Kan, A. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyonu ölçeği (eskmö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Sportmetre*, 16 (1), 91-102: 091- 102. doi: 10.1501/Sporm_0000000347
- Telli, S., Altun, D. (2020). Coronavirüs ve Çevrimiçi (Online) Eğitimin Önlenemeyen Yükselişi . *Üniversite Araştırmaları Dergisi* , 3 (1) , 25-34 . DOI: 10.32329/uad.711110
- Twamley E. W. (2000) Gender exercise motives and exercise behaviour. *Arizona State University Phd Thesis*
- YÖK. (2020). Basın açıklaması. <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/universitelerde-uygulanacakuzaktan-egitime-iliskin-aciklama.aspx> (E. T. : 13/06/2020)
- YÖK. (2020). Basın açıklaması. <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/YKS%20Ertelenmesi%20Bas%C4%B1n%20A%C3%A7%C4%B1k-lamas%C4%B1> (E. T. : 13/06/2020)
- Ziyagil, M. A., Tamer, K., Kabasakal, Ö., & Kayacan, Y., (2016). Üniversite öğrencilerinin sportif etkinliklere yönelimi. *Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Proje raporu*.