ORİJİNAL ARAŞTIRMA ORIGINAL RESEARCH

DOI: 10.5336/sportsci.2025-110596

Cinsiyete Göre Egzersiz Sıklığı ve Sağlık İnancı İlişkisi: Spor Bilimleri Öğrencileri Örneği: Tanımlayıcı Araştırma

The Relationship Between Exercise Frequency and Exercise Health Beliefs by Gender: The Case of Sport Science Students: Descriptive Research

Serdar ALEMDAĞ[a]

[a]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar AD, Trabzon, Türkiye

ARTICLE IN PRESS

ÖZET Amaç: Spor bilimleri öğrencileri arasında cinsiyete göre egzersiz sıklığı ve sağlık inancı arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenler arasındaki farklılıkları ortaya koymaktır. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırma, sosyal bilimler ve eğitim alanında yaygın olarak kullanılan nicel araştırma yaklaşımıyla tasarlanmış olup, tarama yöntemi temelinde yürütülmüş ve veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırma grubu, Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim öğretim faaliyetine devam eden 114 kadın ve 182 erkek olmak üzere toplam 296 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrenciler, herkesin aynı şansa sahip olduğu basit seçkisiz örnekleme (rastgele) yoluyla seçilmiştir. Araştırmada kişisel bilgi formu ve Egzersiz Sağlık İnanç Modeli Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık) ve bağımsız t-testi kullanılarak analiz edilmiştir. **Bulgular:** Kadın ve erkek öğrenciler arasında egzersiz sağlık inancı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Erkek katılımcılar arasında haftada 4 gün ve üzeri egzersiz yapanların egzersiz sağlık inancı, haftada 3 gün ve daha az egzersiz yapanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. **Sonuç:** Egzersiz sağlık inancının cinsiyet ve egzersiz sıklığı ile farklı şekillerde ilişkili olduğunu göstermektedir; özellikle erkeklerde egzersiz sıklığının egzersiz sağlık inancı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Gelecekte, psikososyal faktörler ve bireylerin sağlık geçmişlerini içeren araştırmaların yanı sıra, egzersiz sağlık inancının zaman içindeki değişimini inceleyen boylamsal çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz sıklığı; öğrenci; sağlık inancı

ABSTRACT Objective: To examine the relationship between exercise frequency and exercise health beliefs among sport sciences students according to gender and to reveal the differences between these variables. **Material and Methods:** The study was designed with a quantitative research approach, which is widely used in the field of social sciences and education, and was conducted on the basis of survey method and questionnaire technique was used as a data collection tool. The research group consisted of a total of 296 students, 114 female and 182 male, continuing their education at Trabzon University, Faculty of Sport Sciences. The students were selected through simple random sampling (random) where everyone has the same chance. Personal information form and exercise health belief model scale were used as data collection tools. Data were analyzed using descriptive statistics (frequency, percentage, mean, standard deviation, skewness, kurtosis) and independent t-test. **Results:** There was no significant difference between male and female students in terms of exercise health beliefs. Among the male participants, the exercise health beliefs of those who exercised 4 or more days a week were significantly higher than those who exercised 3 or less days a week. **Conclusion:** Exercise health beliefs were differentially associated with gender and exercise frequency; in particular, exercise frequency had a positive effect on exercise health beliefs in males. In the future, longitudinal studies examining the change in health beliefs over time, as well as studies involving psychosocial factors and health histories of individuals, are recommended.

Keywords: Exercise frequency; student; health belief

Correspondence: Serdar ALEMDAĞ
Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar AD, Trabzon, Türkiye
E-mail: serdar.alemdag@trabzon.edu.tr

Peer review under responsibility of Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 21 Mar 2025 ***Received in revised form:*** 21 May 2025 ***Accepted:*** 29 May 2025 ***Available online:*** 09 Jul 2025

2146-8885 / Copyright © 2025 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Fiziksel aktivite, sağlıklı yaşamın en temel bileşenlerinden biridir.[1] Fiziksel aktivite çatısı altında değerlendirdiğimiz egzersiz ise düzenli, planlı ve tekrarlanan hareketleri kapsamaktadır. Haftalık 150-300 dk orta yoğunlukta ya da 75-150 dk şiddetli yoğunlukta yapılan egzersizin hastalık riskini önemli derecede azalttığı ve insan sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu Dünya Sağlık Örgütünün 2020 raporunda belirtilmiştir.[2] Düzenli olarak yapılan egzersizin, kas ve kemik sağlığı, vücut ağırlığının korunması ve psikososyal faydalar dâhil olmak üzere, yetişkinler için birçok faydasının olduğu bilinmektedir.[3,4] Bunların yanında, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, diyabet, obezite ve kanser dâhil olmak üzere birçok hastalık üzerinde egzersizin olumlu etkilerinin olduğu yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur.[5-7]

Ulaşım imkânlarındaki kolaylık, şehirleşme oranındaki ciddi artış, teknolojik gelişmeler, bireysel ve çevresel faktörler, maddi yetersizlikler, aile faktörü ve bunun gibi birçok değişkenden dolayı, toplumlardaki fiziksel hareketsizlik giderek artmaktadır.[8-10] Dünya Sağlık Örgütünün 2018-2030 küresel eylem planında bu oran %70 olarak belirtilmiştir.[11] Fiziksel hareketsizlik sonucu ortaya çıkan hastalıkların başında koroner kalp hastalıkları, obezite, çeşitli kanser türleri olmak üzere birçok hastalık saymak mümkündür.[1] Bu hastalıklar hakkında toplumu bilgilendirmek, hastalıkların önlenmesi açısından oldukça önemlidir. Toplumun bilgilendirilmesi noktasında sağlık sektörünün ve öğretmenlerin rolü oldukça önemlidir. Sağlık sektörü özellikle fiziksel aktivite konusunda yöneticilik ve liderlik rolü üstlenmelidir.[5] Öğretmenlerin üstlenmesi gereken rolün ise büyük çoğunluğu beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerindedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin görevleri sadece dersleriyle ilgili öğretim sürecini yürütmek değil, aynı zamanda egzersizin insan sağlığı için ne kadar önemli olduğunun öğrencilere aktarılmasıdır. Geleceğin beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları olan spor bilimleri öğrencileri egzersizin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ve egzersiz yapmanın önemini en iyi şekilde bilen kişilerdir. Bu nedenle, egzersiz sağlık inancı üzerine bilgi sahibi olmaları oldukça önemlidir. Bu bilgiler sayesinde bireylerin egzersiz yapma davranışlarını olumlu yönde etkileyebilir ve toplumda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının yaygınlaşmasına yardımcı olabilirler.

Dünya Sağlık Örgütünün, sağlığın geliştirilmesi ve eğitimi ile ilgili en etkili modeller ve teoriler listesinde, transteoritik değişim modeli, planlı davranış teorisi, etkinleştirilmiş sağlık eğitimi modeli ve rasyonel modelin yanında sağlık inanç modeli de yer almaktadır.[12] Bu model, bireylerin sağlık riskleri hakkındaki inançları, bu risklerden kaçınmanın veya azaltmanın önemini ve bu risklerden kaçınmak için gerekli davranışları uygulama olasılıklarını belirler. Egzersiz yapma davranışımızı etkileyen faktörlerin en önemlilerinden birisi egzersiz sağlık inançlarımızdır. Egzersiz sağlık inancı, egzersizin sağlığımız üzerindeki olumlu etkilerine yönelik inançlarımızı ifade eder.[13]

Yapılan literatür taraması sonucunda egzersiz sağlık inancının farklı konular ile birlikte araştırıldığı çalışmalara rastlamak mümkündür.[13-15] Ancak, egzersiz ve sağlık alanında topluma en fazla katkı sunacak olan ve geleceğin beden eğitimi ve spor öğretmenleri olarak hazırlanan spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz sağlık inançlarıyla ilişkili araştırma sayısı yeterli seviyede değildir.[16] Bu noktadan hareketle planlanan çalışmada, spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre egzersiz sağlık inançlarının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin egzersiz sağlık inanç seviyeleri öğrenilecek olup, gerekirse öğrencileri egzersiz ve sağlık inancı konusunda daha donanımlı hale getirebilmek için gerekli müdahalelerin yapılması konusunda, okullarındaki hocalarla görüş alışverişinin yapılması planlanmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırma, sosyal bilimler ve eğitim alanında sıklıkla kullanılan nicel araştırma yaklaşımıyla tasarlanmıştır. Araştırmada, katılımcıların ilgi, tutum ve görüşlerinin belirlenmesi amacıyla, gruplar üzerinde uygulanan, tarama yöntemi ve bu yöntemde sıklıkla kullanılan anket tekniği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubu, Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim öğretim faaliyetine devam

ARTICLE IN PRESS

eden 114 kadın ve 182 erkek olmak üzere toplam 296 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrenciler, herkesin aynı şansa sahip olduğu basit seçkisiz örnekleme (rastgele) yoluyla seçilmiştir. Araştırmanın tüm prosedürleri Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun yürütülmüştür.

VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler etik kurul onayının alındığı tarihten sonra, 2024-2025 eğitim-öğretim döneminde Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine, gönüllülük esasına bağlı kalınarak toplanmıştır. Öğrencilere, Google Forms (Google, ABD) aracılığıyla oluşturulan anket formunun bağlantısı WhatsApp Messenger (WhatsApp Inc., Menlo Park, CA, ABD) grupları vasıtasıyla tüm öğrencilere paylaşılmış ve ders saatlerinde ilgili öğretim elemanının da öğrencilere hatırlatma yapmasıyla katılımın artması sağlanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık olarak 1 ay sürmüştür.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kişisel bilgi formu ve Egzersiz Sağlık İnanç Modeli Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu; cinsiyet ve egzersiz yapma sıklığı gibi sorulardan oluşmaktadır.

Egzersiz Sağlık İnanç Modeli Ölçeği; Ölçek bireylerin egzersiz sağlık davranışlarını açıklamak üzere Esparzo Del Villar ve ark. tarafından geliştirilmiş, Yılmaz ve Kartal tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.[17] Ölçeğin madde sayısı 25 olup, genel sağlık değerleri, egzersiz yapmamanın ciddiyeti hakkında inançlar, egzersiz yapmanın hastalık riskini (tehditleri) azalttığı inançları, egzersiz yararlarının, egzersiz maliyetinin önüne geçtiğiyle alakalı inançlar ve egzersiz yapmama sakıncalarına ilişkin inançları olmak üzere toplamda 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi puanlama ile derecelendirilmiş olup ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutunun iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı 0,84, 0,67, 0,90, 0,85 ve 0,75'tir. Ölçeğin değerlendirilmesinde her alt boyuta ilişkin puan artıkça, o alt boyuta ilişkin egzersiz sağlık inancı da artmaktadır.

VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi SPSS paket program aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıkık, basıklık), bağımsız 2 örneklem t-testi kullanılmıştır.

ETİK BEYAN

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Trabzon Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 19 Nisan 2024 tarihli E-81614018-050.04-2400019633 sayılı karar ile gerekli izinler alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyetlerine göre egzersiz sıklıkları ile sağlık inançları arasındaki ilişkinin analiz sonuçları sunulmaktadır. Öncelikle, katılımcıların demografik özellikleri ve egzersiz alışkanlıklarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiş, ardından değişkenler arasındaki ilişkiyi test eden analizler yapılmıştır. Son olarak, cinsiyete bağlı farklılıklar ve sağlık inancı bileşenlerinin egzersiz sıklığı ile nasıl bir etkileşim içinde olduğu değerlendirilmiştir.

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre demografik dağılımlarının gösterildiği grafik aşağıda verilmiştir.

Çalışmaya toplam 296 kişi katılmıştır. Katılımcıların %61'ini (n=182) erkekler, %39'unu (n=114) kadınlar oluşturmaktadır (Şekil 1). Bu dağılım, araştırma grubunun demografik yapısını yansıtmaktadır.

Egzersiz Sağlık İnancı Ölçeği'nin normal dağılım özelliklerini değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Toplam 296 kişi-

ŞEKİL 1: Araştırma grubunun cinsiyete göre dağılımı

ARTICLE IN PRESS

nin katılım gösterdiği ölçeğin çarpıklık değeri -0,197 ve standart hatası 0,142 olarak bulunmuştur. Bu değer, dağılımın simetrik olduğunu ve önemli bir çarpıklık göstermediğini ifade etmektedir. Basıklık değeri ise 0,837 ve standart hatası 0,282 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, normal dağılıma yakın bir dağılım olduğunu ancak hafif platikurtik (daha yayvan) bir eğilim gösterebileceğini işaret etmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±1 aralığında bulunması, ölçeğin normal dağılıma uygun olduğunu desteklemektedir. Cinsiyete göre sağlık inancı t-testi sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Cinsiyete göre sağlık inancı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik bağımsız örneklemler için t-testi analizi sonuçları Tablo 1'de sunulmaktadır. Analiz bulgularına göre, kadın katılımcıların sağlık inancı puan ortalaması (Ort.=3,72, SS=0,49) erkek katılımcıların sağlık inancı puan ortalamasına (Ort.=3,75, SS=0,51) kıyasla biraz daha düşük olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (t(294)=-0,5, p=0,592). Elde edilen p değeri 0,05 anlamlılık düzeyinin üzerinde olduğu için, kadın ve erkek öğrenciler arasında sağlık inancı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Cinsiyete göre egzersiz sıklığı t-testi sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Cinsiyetin, egzersiz sıklığına göre sağlık inancı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik bağımsız örneklemler için t-testi analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, kadın katılımcılar arasında haftada 4 gün ve üzeri egzersiz yapanların sağlık inancı puanı (Ort.=3,71, SS=0,40), haftada 3 gün ve daha az egzersiz yapanların puanına (Ort.=3,73, SS=0,57) kıyasla çok az düşük olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (t(112)=-0,1, p=0,891).

Öte yandan, erkek katılımcılar arasında haftada 4 gün ve üzeri egzersiz yapanların sağlık inancı puanı (Ort.=3,84, SS=0,36), haftada 3 gün ve daha az egzersiz yapanların puanından (Ort.=3,65, SS=0,63) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (t(180)=2,43, p=0,016). Bu sonuç, erkeklerde egzersiz sıklığının sağlık inancı ile pozitif yönde ilişkili olabileceğini göstermektedir.

TABLO 1: Cinsiyete göre sağlık inancı t-testi sonuçları

Değişken	Grup	N	Ort.	SS	Sd	t değeri	p değeri
Sağlık inancı	Kadın	114	3,72	0,49	294	-0,5	**0,592**
	Erkek	182	3,75	0,51	247,6		

Ort: Ortalama; SS: Standart sapma; Sd: Serbestlik derecesi

TABLO 2: Cinsiyetin, egzersiz sıklığına göre sağlık inancı t-testi sonuçları

Grup	Sıklık	N	Ort.	SS	Sd	t değeri	p değeri
Kadın	4 gün ve üstü	58	3,71	0,40	112	-0,1	**0,891**
	3 gün ve altı	56	3,73	0,57			
Erkek	4 gün ve üstü	95	3,84	0,36	180	2,43	**0,016**
	3 gün ve altı	87	3,65	0,63			

Ort: Ortalama; SS: Standart sapma; Sd: Serbestlik derecesi

TARTIŞMA

Bu çalışmada, sağlık inancı puanlarının cinsiyet ve egzersiz sıklığı değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlar, kadın ve erkek katılımcılar arasında sağlık inancı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, sağlık inancının toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsız olarak benzer algılar çerçevesinde şekillendiğini gösterebilir. Benzer şekilde, Caz ve Yazıcı tarafından yapılan bir çalışmada da sağlık inançları açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı rapor edilmiştir.[18] İlave olarak Yılmaz ve Camcıoğlu fizyoterapi öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada cinsiyetle egzersiz sağlık inancı arasında anlamlı bir fark olmadığını raporlamıştır.[19] Bununla birlikte, yabancı kaynaklarda da benzer sonuçların yer aldığı araştırmalara rastlamak mümkündür. Örneğin Ürdünlü myokard enfaktüsü geçiren hastalar üzerinde yapılan araştırmada cinsiyet ile egzersiz sağlık inancı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuşlardır.[20] Tüm bu araştırmalardan farklı olarak Al-Hassan ve ark.nın 2020 yılında Suudi üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada erkeklerin egzersiz sağlık inancı puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.[21] Sonuçların farklı çıkmasının birkaç nedeni olabilir. Öncelikle, kültürel faktörler sağlık inançlarını etkileyebilir; Suudi Arabistan gibi daha geleneksel toplumlarda erkeklerin spora daha fazla teşvik edilmesi, sağlık

ARTICLE IN PRESS

inançlarının farklı şekillenmesine yol açabilir. Ayrıca, çalışmalarda kullanılan örneklem gruplarının farklı olması (örneğin, genel popülasyon, fizyoterapi öğrencileri veya kalp hastaları) ve veri toplama yöntemlerindeki değişkenlik de bulgular arasındaki farklılıklara katkıda bulunabilir.

Egzersiz sıklığının sağlık inancı üzerindeki etkisi cinsiyet bağlamında farklılık göstermiştir. Kadın katılımcılar arasında haftada 4 gün ve üzeri egzersiz yapanlar ile daha az sıklıkta egzersiz yapanlar arasında anlamlı bir fark bulunmazken, erkek katılımcılar arasında haftada 4 gün ve üzeri egzersiz yapanların sağlık inanç puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, erkeklerin düzenli egzersiz yapmalarının sağlık inançlarını daha fazla güçlendirdiğini gösterebilir. Uca ve ark.nın 2021 yılında egzersiz yapanların ve sedanterlerin egzersiz sağlık inançları üzerinde yaptıkları araştırmada egzersiz yapanların sedanterlere oranla daha yüksek oranda sağlık inançları olduğunu ortaya koymuşlardır.[22] Ünal ve ark.nın genç yetişkin kadınların egzersiz inanışları ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerine yaptıkları araştırmada egzersiz alışkanlığı olan ve olmayan kadınlar arasında egzersiz inanışı açısından bir fark olmadığı ortaya koyulmuştur.[23] Bu bağlamda, gelecekte yapılacak çalışmaların bireylerin egzersiz yapma motivasyonlarını ve bu motivasyonların sağlık inancı üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde ele alması önerilmektedir.

Bu çalışmanın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, araştırmada kullanılan örneklem belirli bir üniversitenin spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır ve bu durum bulguların genellenebilirliğini kısıtlayabilir. Ayrıca, farklı yaş grupları, meslek grupları veya daha geniş kitleler üzerinde yapılacak çalışmalar egzersiz sağlık inancı ile ilgili daha kapsamlı sonuçlar sağlayabilir. Araştırmada kullanılan veri toplama yöntemi ankete dayalıdır ve katılımcıların yanıtlarında sosyal beğenirlik yanlılığı gibi faktörler sonuçları etkileyebilir. Kültürel farklılıkların egzersiz sağlık inancı üzerindeki etkisi vurgulanmasına rağmen, çalışmada farklı kültürel grupların dâhil edilmemesi bu faktörlerin derinlemesine incelenmesini sınırlamaktadır. Egzersiz sıklığının egzersiz sağlık inancı üzerindeki etkisi cinsiyete göre farklılık gösterse de, bunun nedenleri derinlemesine analiz edilmemiş ve bireylerin egzersiz yapma motivasyonları gibi psikososyal faktörler dikkate alınmamıştır. Son olarak, boylamsal bir araştırma yerine kesitsel bir yöntem kullanıldığı için değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler hakkında kesin yargılara varmak mümkün değildir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, daha geniş ve çeşitli örneklemlerle uzun vadeli gözlemler ve nitel araştırmalar kullanılarak bulguların daha güçlü ve açıklayıcı hale getirilmesi önerilmektedir.

SONUÇ

Bu araştırmada, sağlık inancı puanlarının cinsiyet ve egzersiz sıklığı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlar, cinsiyetin sağlık inancı üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermiş, kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, egzersiz sıklığının sağlık inancı üzerindeki etkisinin cinsiyete bağlı olarak değişebildiği görülmüştür. Erkek katılımcılar arasında düzenli egzersiz yapanların sağlık inanç puanları daha yüksek bulunurken, kadınlarda bu fark gözlemlenmemiştir. Bu durum, egzersizin sağlık algısı üzerindeki etkisinin bireylerin toplumsal rollerine ve motivasyonlarına bağlı olarak farklılaşabileceğini düşündürmektedir. Genel olarak, araştırma bulguları sağlık inancının bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini ortaya koymakta ve egzersiz alışkanlıklarının sağlık inancı üzerindeki rolünü vurgulamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların, kültürel faktörler, psikososyal değişkenler ve bireylerin egzersiz motivasyonları gibi unsurları daha ayrıntılı şekilde ele alarak sağlık inancının oluşum süreçlerini daha kapsamlı bir şekilde incelemesi önerilmektedir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite

ARTICLE IN PRESS

üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma tamamen yazarın kendi eseri olup başka hiçbir yazar katkısı alınmamıştır.

KAYNAKLAR

1. World Health Organization. Health and Development Through Physical Activity and Sport. Geneva, Switzerland: WHO Document Production Services; 2003.
2. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-62. PMID: 33239350; PMCID: PMC7719906.
3. Salmon J, Booth ML, Phongsavan P, Murphy N, Timperio A. Promoting physical activity participation among children and adolescents. Epidemiol Rev. 2007;29:144-59. PMID: 17556765.
4. Saeed SA, Cunningham K, Bloch RM. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation. Am Fam Physician. 2019;99(10):620-7. PMID: 31083878.
5. World Health Organization. Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action. In: Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F, eds. Copenhagen, Denmark: WHO Publication; 2006.
6. O'Gorman DJ, Krook A. Exercise and the treatment of diabetes and obesity. Med Clin North Am. 2011;95(5):953-69. PMID: 21855702.
7. Mijwel S, Jervaeus A, Bolam KA, Norrbom J, Bergh J, Rundqvist H, et al. High-intensity exercise during chemotherapy induces beneficial effects 12 months into breast cancer survivorship. J Cancer Surviv. 2019;13(2):244-56. PMID: 30912010; PMCID: PMC6482129.
8. Kohl HW 3rd, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, et al; Lancet Physical Activity Series Working Group. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. Lancet. 2012;380(9838):294-305. PMID: 22818941.
9. Bucksch J, Inchley J, Hamrik Z, Finne E, Kolip P; HBSC Study Group Germany. Trends in television time, non-gaming PC use and moderate-to-vigorous physical activity among German adolescents 2002-2010. BMC Public Health. 2014;14:351. PMID: 24725269; PMCID: PMC3990022.
10. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1•9 million participants. Lancet Glob Health. 2018;6(10):e1077-e1086. Erratum in: Lancet Glob Health. 2019;7(1):e36. PMID: 30193830.
11. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Geneva: World Health Organization; 2018.
12. World Health Organization. Health Education: Theoretical Concepts, Effective Strategies and Core Competencies. 1st ed. Cairo, Egypt: World Health Organization; 2012.
13. Villar OA, Montañez-Alvarado P, Gutiérrez-Vega M, Carrillo-Saucedo IC, Gurrola-Peña GM, Ruvalcaba-Romero NA, et al. Factor structure and internal reliability of an exercise health belief model scale in a Mexican population. BMC Public Health. 2017;17(1):229. PMID: 28249597; PMCID: PMC5333383.
14. Gözüm S, Çapık C. Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde bir rehber: sağlık inanç modeli [A guide in the development of health behaviours: health belief model (HBM)]. DEUHYO ED. 2014;7(3):230-7. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/753364
15. Wu S, Feng X, Sun X. Development and evaluation of the health belief model scale for exercise. Int J Nurs Sci. 2020;7(Suppl 1):S23-S30. PMID: 32995376; PMCID: PMC7501492.
16. Çutuk S. Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Investigation of the relationship between university students' attitudes towards sport and exercise health beliefs]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2024;7(2):85-94. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3993058
17. Yılmaz M, Kartal A. Egzersiz sağlık inanç modeli ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması [Validity and reliability study of exercise health belief model scale]. 2021;2(1):42-61. https://llnursing.com/files/llnursing/91627410-b0db-4309-be9c-887bf1ca44b2.pdf
18. Caz Ç, Yazıcı ÖF. Algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Examining the relationship between perceived stress and health beliefs towards exercise]. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi. 2024;5(3):247-57. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4461975
19. Yılmaz Aydın AS, Camcıoğlu Yılmaz B. Fizyoterapi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi, egzersize dair sağlık inançları ve egzersiz engel algılarının incelenmesi [Examination of physiotherapy students' physical activity level, exercise-related health beliefs, and perceptions of exercise barriers]. Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi. 2024;5(2):173-86. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3917638
20. Al-Ali N, Haddad LG. The effect of the health belief model in explaining exercise participation among Jordanian myocardial infarction patients. J Transcult Nurs. 2004;15(2):114-21. PMID: 15070493.
21. Al-Hassan YT, Fabella E, Estrella E, Al-Ramadan HA, Bujbara AH. Utilizing the health belief model in determining the association between perceptions on obesity and exercise behavior of Saudi University students. Open Public Health J. 2020;13(1):87-93. https://doi.org/10.2174/1874944502013010087
22. Uca M, Sívrīkaya K, Özívgen H. Serbest zamanlarında düzenli egzersiz yapan ve sedanter kişilerin sağlık inançlarının incelenmesi [Investigation of health beliefs of those engaging in regular exercise and with sedentary lifestyle]. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2021;17(2):180-93. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2407398
23. Ünal A, Çelik A, Altuğ F. Genç yetişkin kadınlarda egzersiz inanışları ve fiziksel aktivite düzeyi [Exercise beliefs and physical activity level in young adult women]. The Journal of World Women Studies. 2022;7(1):58-64. http://doi.org/10.5281/zenodo.7459983

ARTICLE IN PRESS