

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ CİNSİYET VE ÖZELLİKLERİNE GÖRE İNCELENMESİ¹

INVESTIGATION OF HEALTHY LIFE STYLE BEHAVIORS OF UNIVERSITY STUDENTS AS GENDER AND DOING SPORT SITUATION

Yılmaz YÜKSEL², Mesut HEKİM³

*e-mail: yilmazyuksel@anadolu.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet ve spor yapma durumuna göre incelemektir. Araştırmaya Erzurum Teknik Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 217 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, spor yapma durumu ve ekonomik özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesinde ise Walker (1987) tarafından geliştirilen, Bahar ve diğerleri (2008) tarafından Türkiye de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II" ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçek toplam altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişiler arası ilişkiler, manevi gelişim ve stres yönetimidir. Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 15.0 for Windows programında frekans, Independent t test ve One-Way Anova analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0.05$), spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde cinsiyetin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilemediği, buna karşılık spor yapma durumunun sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelime: Üniversite öğrencileri, spor, sağlıklı yaşam

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine healthy life style behavior of university students as gender and doing sport situation. 217 university students taking education at different departments of Erzurum Technical University and Atatürk University. Personal information form was used to identify students' gender, doing sport situation and economic aspects. Healthy Life Style Behaviors II scale, developed by Walker (1987) and reliability and validity studies in Turkey was performed by Bahar and et al (2008), were used in identification of students' healthy life style behavior. Used scale is comprised of 6 sub-dimension totally. These are health responsibility, physical activity, nutrition, interpersonal relationship, spiritual development and stress management. Frequency, independent t test and One Way Anova analyses in SPSS 15.0 for Windows package program were used in analysis of data obtained. In result of research, it was identified that students' healthy life style behaviors doesn't exhibit significant difference as gender ($p>0,05$), it was identified that students' some sub-dimension of healthy life style behaviors exhibits significant difference as doing situation ($p<0,05$). As a result, it may be said that gender in university student doesn't affect healthy life style behaviors, notwithstanding, doing sport situation affect healthy life style behaviors.

Keywords: University students, sport, healthy life

JEL CODE: L83

GİRİŞ

Sağlık kavramını, sübjektif bakımdan incelediğimiz zaman bireyin bir zaman süreci içerisinde kendini canlı, sağlıklı ve enerjik hissetmesi; objektif bakımından değerlendirildiği takdirde bireyde fiziki muayene ve laboratuvar test değerleri sonucunda bir yetersizlik, bozukluk ve hastalığının olmaması; fonksiyonel açıdan incelendiği zaman bireyin toplumsal

¹Bu çalışma 2014 yılında Uluslararası Toplumsal Cinsiyet ve Spor Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.

²Arş. Gör. Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye

³Öğr. Gör. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Rektörlük Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Burdur, Türkiye

sorumluluk ve rollerini bağımsız bir şekilde yerine getirebilmesi; ruhsal açıdan incelendiği zaman bireyin iç ve dış hayatını gerçekçi biçimde algılaması, değerlendirmesi, duygu-düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesi; sosyal açıdan değerlendirildiği zaman kişinin aile, yaşadığı sosyal, sosyal destek, gelir, meslek, kültürel ve statü yaşam ve çevre tarzının sağlıklı bir yaşam için gereken kriterlerin olması; psikolojik yönden bireyin sosyal şartların getirdiği birçok şeye ilişkin olumlu algılara sahip olması, optimal sağlık düzeyini sürdürmesi için gerekli olan sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanması ve iyilik hali düzeyini artırma yönelimi içerisinde bulunması olarak tanımlamak mümkündür (Tekin, 2007).

Bireylerin sağlık ile ilgili tutumları ve algılamaları sağlık davranışları ile yakından bağlantılı olduğu söz konusu olup, insanların sağlık algılamaları özellikle koruyucu hekimlik açısından önemlidir. Sağlık algılamaları bireylerin psikolojik açıdan koruyucu ve önleyici davranışlarda bulunmaya ne düzeyde açık olduğunu göstermektedir. Bireylerin hangi davranışları sağlıklı olma ile ilişkilendirdiği ve sağlıklarını nasıl tanımladıkları, onun sağlıklı bir yaşam sürüp sürmediği üzerinde etkili bir konudur. Bundan dolayı bireylerin sağlık hakkındaki davranışlarının ve inançlarının bilinmesi, sağlık hizmetlerinin sunulması ile sağlık eğitimi ve politikalarına yön vermesi açısından önemli ve gerekli bir konudur (Yılmaz, 2013).

Sağlıklı olmak tüm bireylerin temel bir hakkı olup, bunun sürdürülmesi ve sağlanması kişinin de kendi sorumluluğudur. Bireyin sağlık düzeyini arttırmaya yönelik davranışları kazanması için, kendini kontrol etmesi, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazanmak için istekli olması gerekir. Çünkü sağlık düzeyinin geliştirilmesi ve korunması olumlu sağlık davranışının kazandırılması ve sürdürülmesini gerektirmektedir. Bundan dolayı üniversite öğrencilerinin de sağlık davranışları incelenmesi ve eksik oldukları konularda yardım edilmesi toplum sağlığı açısından önemli bir konu olarak ele alınmaktadır (İlhan ve ark., 2010). Çünkü üniversite yıllarında edinilen alışkanlıklar bireyin gelecekteki yaşamını da olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Şimşek ve ark., 2012).

Spor etkinliklerine katılım insan sağlığını birçok açıdan olumlu yönde etkilemektedir. Literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiği zaman spora katılımın psikolojik ve duygusal yapı (Salar ve ark., 2012; Eraslan ve ark., 2017; Eraslan ve ark., 2015), karar verme stilleri (Eraslan ve Çalışkan, 2014), düşünce becerileri (Eraslan, 2014), fiziksel gelişim, sosyal gelişim ve motorsal gelişim üzerinde olumlu katkıları olduğu görülmektedir. Buna karşılık literatürde spora katılımın sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet, spor yapma durumu ve ekonomik özelliklerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Grubu

Yapılan bu araştırmaya Erzurum Teknik Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 217 üniversite öğrencisi katılmıştır. 2014-2015 eğitim ve öğretim yılında gerçekleştirilmiş olan bu araştırmaya dâhil edilen öğrenciler üniversitede öğrenim gören öğrenciler arasından rastgele yöntem ile seçilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin cinsiyet, spor yapma durumu ve ekonomik özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesinde ise Walker (1987) tarafından geliştirilen, Bahar ve arkadaşları (2008) tarafından Türkiye de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II" ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan

ölçek toplam altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişiler arası ilişkiler, manevi gelişim ve stres yönetimidir. Ölçekte yer alan alt boyutlar;

Manevi gelişim (6,12,18,24,30,36,42,48,52'inci sorular),

Sağlık sorumluluğu (3,9,15,21,27,33,39,45 ve 51'inci sorular),

Fiziksel aktivite (4,10,16,22,28,34,40, ve 46'ıncı sorular),

Beslenme (2,8,14,20,26,32,38,44 ve 50'nci sorular),

Kişilerarası ilişkiler (1,7,13,19,25,31,37,43 ve 49'uncu sorular),

Stres yönetimi (5,11,17,23,29,35,41 ve 47'inci sorular) alt boyutlarıdır (Bahar ve ark., 2008).

Verilerin Analizi

Yapılan bu çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 15.0 for Windows programında frekans, Independent t test ve One-Way Anova analizlerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular

Cinsiyet	n	%
Kadın	19	8.8
Erkek	198	91.2
Toplam	217	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %8.8'inin kadın, %91.2'sinin ise erkek öğrencilerden meydana geldiği tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre yüzdelik dağılımları

Yaş grubu	n	%
15	65	30.0
16	54	24.9
17	52	24.0
18	46	21.2
Toplam	217	100

Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %30'unun 15 yaş, %24.9'unun 16 yaş, %24'ünün 17 yaş, %21.2'sinin ise 18 yaş grubunda buldukları tespit edilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan öğrencilerin ekonomik durumlarına göre yüzdelik dağılımları

Ekonomik durum	n	%
İyi	52	24.0
Orta	157	72.4
Kötü	8	3.7
Toplam	217	100

Tablo 3'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %24'ünün ekonomik durumunun iyi, %72.4'ünün orta düzeyde, %3.7'sinin ise kötü olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumlarına göre yüzdeler dağılımları

Spor yapma durumu	n	%
Evet	107	49,3
Hayır	110	50,7
Toplam	217	100,0

Tablo 4'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %49.3'ünün düzenli spor yapma alışkanlığı bulunurken, %50.7'sinin düzenli olarak spor yapma alışkanlığı bulunmamaktadır.

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırılması

Alt boyutlar	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p
Sağlık sorumluluğu	Kadın	19	2.04	.622	-,153	,879
	Erkek	198	2.06	.635		
Fiziksel görünüm rahatlığı	Kadın	19	2.55	.754		
	Erkek	198	2.39	.602		
Beslenme	Kadın	19	2.07	.480		
	Erkek	198	2.19	.448		
Manevi gelişim	Kadın	19	2.95	.432		
	Erkek	198	2.97	.518		
Kişilerarası ilişkiler	Kadın	19	2.64	.501		
	Erkek	198	2.64	.507		
Stres yönetimi	Kadın	19	2.52	.425		
	Erkek	198	2.53	.495		

Tablo 5'te görüldüğü gibi araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin sağlık yaşam biçimi davranışları cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 6. Spor yapma durumu değişkenine göre öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırılması

Alt boyutlar	Spor yapma durumu	n	X	Ss	t	p
Sağlık sorumluluğu	Evet	107	2.24	.636	4.175	001
	Hayır	110	1.89	.583		
Fiziksel görünüm rahatlığı	Evet	107	2.71	.563		
	Hayır	110	2.11	.515		
Beslenme	Evet	107	2.30	.476		
	Hayır	110	2.06	.392		
Manevi gelişim	Evet	107	2.99	.513		
	Hayır	110	2.94	.508		
Kişilerarası ilişkiler	Evet	107	2.69	.514		
	Hayır	110	2.60	.494		
Stres yönetimi	Evet	107	2.75	.471		
	Hayır	110	2.32	.411		

Tablo 6'da görüldüğü gibi öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları spor yapma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Elde edilen

bulgulara göre, tüm ölçek alt boyutlarında spor yapan öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın sonunda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Akgül (2008) tarafından birinci basamak sağlık kurumlarında çalışan bireyler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada, çalışanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İlhan ve arkadaşları (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, öğrencilerin ruhsal özellikleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet, değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Esin ve Aktaş (2012) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, farklı iş kollarında çalışan bireylerin sağlık davranışlarının belirlenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda çalışanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular ile kıyaslandığı zaman literatürde yer alan çalışmaların elde edilen bulgular ile paralellik göstermediği görülmektedir. Bunun temelinde çalışmalara katılan bireylerin farklı meslek dallarında olmalarının yattığı düşünülebilir.

Araştırmada öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının spor yapma alışkanlığı bulunan öğrenciler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yalçınkaya ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada sağlık çalışanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya devlet hastanelerinde çalışmakta olan toplam 1779 sağlık çalışanı katılmış, araştırmanın sonunda çalışanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sporla ilgilenme düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulguların yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Spor yapma alışkanlığı bulunan bireylerde sağlıklı yaşam biçimi davranışı sergileme düzeyinin yüksek olmasının temelinde spora katılımın kişisel disiplini arttırması ve bireyin sağlık algısını geliştirmesinin yattığı düşünülebilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde spora katılım sağlıklı yaşam biçimi davranışı sergileme düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin gerek üniversite yaşamında gerekse de ilerleyen yıllarda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benimsemeleri için spora yönlendirilmelerinin faydalı olacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Akgül, N. (2008). *Sivas il merkezi birinci basamak sağlık kurumlarında çalışan sağlık personelinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-etkililik-yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., & Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği 11'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 1 2(1), 1-13.
- Eraslan, M. (2014). The analysis of the thinking styles and creativity of the sports students studying in the different fields of university. *Educational Research And Reviews*, 9(20), 866-871.
- Eraslan, M., & Çalışkan, G. (2014). The study of decision making style of university students who do sports. *European Scientific Journal, ESJ*, 10(8), 15-23.

- Eraslan, M., Karafil, M.Y., & Atay, E. (2017). Üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan muay thai sporcularının stres ile başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 14(3), 2915-2924.
- Eraslan, M., Özmaden, M., Bayansalduz, M., Göktepe, M., & Koç, İ. İ. (2015). İşitme engelli sporcularda atılgnlık düzeyinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 50-57.
- Esin, M.N., & Aktaş, E. (2012). Çalışanların sağlık davranışları ve etkileyen faktörler: sistematik inceleme. *İ.Ü.F.N. Hem. Dergisi*, 20 (2), 166-176.
- İlhan, N., Bahadırılı, S., & Toptaner, N.E. (2014). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumları ile sağlık davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4 (4), 207-215.
- İlhan, N., Batmaz, M., & Akhan, L.U. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3), 34-44.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Şimşek, H., Öztoprak, D., İkizoğlu, E., Safalı, F., Yavuz, Ö., Onur, Ö., ve ark. (2012). Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3), 151-157.
- Tekin, A. (2007). Sağlık-hastalık olgusu ve toplumsal kökenleri (Burdur Örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Walker, S.N., Sechrist K.R., & Pender, N.J. (1987) The health promoting lifestyle profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-80.
- Yalçınkaya, M., Özer, F.G., & Karamanoğlu, A.Y. (2007). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 409-420.
- Yılmaz, A.N. (2013). Yetişkin kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile besin tüketimi ve vücut bileşimlerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

EXTENDED ABSTRACT

The concept of health is defined, in a subjective sense, as the feeling energetic, lively and healthy at any time of the person himself; objectively, as deficiency of a disorder, inadequacy and disease as a result of the physical examination and laboratory tests; functionally, as being capable of fulfilling individual's responsibilities and roles in the social life independently; in mental sense, as an individual's perception of the internal and external environment realistically, ability to evaluate, capable of controlling the feelings and thoughts and behaviors; on a social basis, as having the adequate quality of family, social support, social, occupation, income, status and cultural environment and lifestyle required for a healthy life; psychologically, as having positive perceptions about social conditions, gathering the healthy lifestyle behaviors required to maintain optimal health and being in the direction of increasing well-being. (Tekin, 2007).

People's perceptions and attitudes about health are closely related to health behaviors and health perceptions of people are particularly important for preventive medicine. Health perceptions indicate the extent to which people are psychologically vulnerable to preventive behaviours. How people define their health and what behaviors they associate with being healthy is an issue that influences whether they live a healthy life. For this reason, knowing

the beliefs and behaviors of people about health is an important and necessary issue in terms of providing health services and guiding health education and policies. (Yılmaz, 2013).

To be healthy is a fundamental right for everyone and it is under the responsibility of the person to ensure and maintain it. For a person to improve his health level, he needs to desire himself to control and gain healthy lifestyle behaviors. Because maintaining and improving the health level requires gathering and maintaining positive health behaviors. Therefore, it is evaluated as an important issue in terms of public health to examine the health behaviors of undergraduate students and to support them in the issues they are deprived of information (İlhan et al., 2010). Because the habits acquired in the university years influence the future life of the individual positively or negatively (Şimşek et al., 2012).

Participation in sports activities influences human health positively in many aspects. When the studies in the literature are evaluated, positive effects of participation in sports are observed on psychological and emotional structure (Salar et al., 2012; Eraslan et al., 2017; Eraslan et al., 2015), on decision making styles (Eraslan and Caliskan, 2014), on thinking skills (Eraslan, 2014), on physical development, social development and motor development. On the other hand, it is observed that the literature on the effects of participation in sports on healthy lifestyle behaviors is limited. In this context, the study aimed to examine the healthy lifestyle behaviors of undergraduate students according to variables of gender and sports status.

A total of 217 undergraduate students studying in different departments of Erzurum Technical University and Atatürk University participated in the study. The participants in this study, conducted in 2014-2015 academic year, were chosen on random basis from the students studying at the university.

A personal information form was used to determine the gender, sports status and economic characteristics of the participants. In determination of healthy lifestyle behaviors of undergraduate students participating in the study, 'Healthy Lifestyle Behaviors II' scale developed by Walker (1987), whose validity and reliability studies in Turkey conducted by Bahar et al (2008) was used in the study. The scale practised consists of a total of six subscales. These are health responsibility, physical activity, nutrition, interpersonal relations, spiritual development and stress management (Bahar et al., 2008). In the statistical analysis of the data gathered in this study, frequency, Independent t test and One-Way Anova analysis in SPSS 15.0 for Windows program were utilised.

At the end of the study, it was determined that healthy lifestyle behaviors of students did not show a significant difference according to variable of gender. In another study conducted by Akgül (2008) on individuals employed in primary health care institutions, it was determined that employees differed significantly according to variable of gender. The study conducted by İlhan et al. (2014) aimed to examine the correlation between the psychological characteristics and healthy lifestyle behaviors of undergraduate students. As a result of the study, it was found that healthy lifestyle behaviors of students showed significant differences according to variable of gender. Another study by Esin and Aktaş (2012) aimed to determine the health behaviors of the individuals working in different business branches; at the end of the study, it was determined that the healthy lifestyle behaviors of the employees varied according to variable of gender. Compared with the findings gathered in the study, the studies in the literature were not parallel with the findings in the study. It is possible to consider that it is derived from the individuals participating in the study are in different occupations.

In the study, healthy lifestyle behaviors of students were found to be high in favor of students having the habit of doing sports. The study conducted by Yalçınkaya et al (2007) aimed to examine healthy lifestyle behaviors of health employees, a total of 1779 health employers

working the state hospitals working participated in the study. At the end of the study, it was determined that the healthy lifestyle behaviors of the employees showed a significant difference according to the level of doing sports. The findings of the study were found to be in parallel with the findings in the literature. It can be considered that on the basis of the high level of exhibiting healthy lifestyle behavior in individuals with sports habit lies contribution of participation in sports to the personal discipline and the improvement of the health perception of the individual.

All in all, participation in sports in undergraduate students has a positive effect on exhibiting healthy lifestyle behavior. In this context, it can be concluded that it is beneficial for undergraduate students to be directed to sports so that they can adopt healthy lifestyle behaviors both in university and following years.