



# 14<sup>th</sup> International Sport Sciences Congress

01<sup>st</sup> - 04<sup>th</sup> November 2016  
Papillon Ayscha Hotel - Belek / ANTALYA / TURKEY

## BOOK of ABSTRACTS



[www.sbk2016.org](http://www.sbk2016.org)



**14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi**  
**14<sup>th</sup> International Sport Sciences Congress**

---

01-04 Kasım 2016, Belek-Antalya  
01<sup>st</sup>-04<sup>th</sup> November, 2016 Belek-Antalya

**BİLDİRİ KİTABI**  
**BOOK OF ABSTRACTS**

**ISBN: 978-605-83126-1-6**

**Editors/Editörler:**

Dr. F. Hülya AŞÇI  
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN  
Dr. Esra Erturan ÖĞÜT  
Dr. Neşe ŞAHİN

---



## Değerli Spor Bilimciler,

14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 1 - 4 Kasım 2016 tarihleri arasında Spor Bilimleri Derneğinin ev sahipliğinde Papillon Ayscha Otel Kongre Merkezi, Belek, Antalya'da düzenleniyor. Kısa süre önce ortaya çıkan aksaklıkları ortadan kaldırarak sizlerin de desteği ile başarılı bir kongre organize edildiğinden eminiz. Bir iş yaparken önemli olan istek ve niyettir. Arkasından uygulama gelir. Niyet ve istek yeterince var olduğuna göre olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığı da yoktur. Yeter ki birlik için de akademik ve iş etiğine uygun davranarak ürün elde etme çabası içerisinde olalım.

Kongrenin 1990 yılında ilk yapılışından bu yana hemen her kongre de bir şekilde keyifle görev aldım. Her etkinliğin bende bıraktığı iz; bir işi nitelikli yapıp yatağa huzur içerisinde girmektir. Bir ikincisi ise sürecin gücü. Konu bilim olunca süreç ve sabır zaten iki ana unsurdur. Bilim yaparak her şeyi daha iyi hale getirmeye çalışıyoruz. **“Bu da yeter!”** ifadesi bizi doyurmuyor. Sürekli yeni keşiflerin peşinden gitme çabası içindeyiz. Bu da bizi daha iyiye, güzele, en ileriye ulaşmak için motive ediyor.

Bu kongrenin en önemli misyonu; yerelden evrensele doğru yol alarak ülkemiz spor bilimleri başta olmak üzere alanımızın her parçasına katkıda bulunacak araştırmaların sunulmasını, tartışılmasını ve eleştirilmesini sağlamak olacaktır. Kongre, Rio Olimpiyat Oyunlarının akabinde organize ediliyor. Bunu fırsata çevirmek elimizde. Olimpiyatlara katılan, yakından izleyen ya da akıl yürüten herkesle birlikte kongre de “Olimpiyatlardaki Yerimiz ve Geleceğimiz” ile ilgili geniş katılımlı bir tartışma yapıp politika yapıcılara önemli öneriler sunabiliriz. Hayata geçecek, ciddiye alınacak, ikna edici öneriler... Dahası, toplum sağlığının, insan gelişiminin ve eğitiminin temel taşlarından birisi olan beden eğitimi, spor, fiziksel aktivite ve sağlığı geliştirici yeni yapılanmalar ve uygulamalara ışık tutabiliriz. Sporumuzun daha nitelikli yönetimi için ufuk açıcı görüşler ortaya koyabiliriz. Kısacası, spor bilimlerine ilişkin her şeyimizi ortaya koyarak yeni işbirlikleri ve çalışma alanlarını gündeme getirebiliriz. Lütfen kongreye gelirken bu ilke ve yaklaşımlar üzerine de düşünün! Eleştirel, sorgulayıcı, problem çözücü...

Steve Jobs'ın ifadesiyle, “Sokrates ile bir akşam üstü zaman geçirmek için” her tür düşünsel ve duygusal çabayı göstereceğinizden/göstereceğimizden eminiz. Arkası gelir zaten.

Saygılarımızla.

**Prof. Dr. Gıyasettin Demirhan**  
**Spor Bilimleri Derneği Başkanı**

**Dear Sports Scientists,**

The 14<sup>th</sup> International Sports Sciences Congress is being hosted by Sports Sciences Association between 1 - 4 November 2016 in Papillon Ayscha Hotel Congress Center, Belek, Antalya, Turkey. We have rebuilt ourselves after the unfortunate setback and believe that our congress will be a success with your contribution. When you lead off, the bottom line is ambition and intention. Practice then follows. Since we have both ambition and intention, there will be no chance to experience any unfavorable situation. We will succeed as long as we endeavor for a concrete result in unity and solidarity in line with academic and Professional ethics.

Since the very first organization of the Congress in 1990, I have worked for all the congresses in some way and another with pleasure. In every congress organized, I did my best and slept with peace of mind. This is the most important impression of the congresses on me. The second important one is the strength of the process. The subject is science, and then the process and patience are the inevitable factors. We try to improve our lives through science. "This is enough!" never satisfies us. We always go into the effort of new discoveries. This is our motivation leading to better tomorrows and to move forward.

The ultimate mission of this congress is to create a platform to present, discuss and criticize scientific researches that would contribute to the each and every aspect of sports sciences both in Turkey and the World starting from the local towards the universal. The Congress will be held after the Rio Olympic Games. It is on our hands to turn this into an advantage. We can come together with our counterparts who participated or closely followed the Olympic Games to discuss the "Role and Future of Turkey in Olympic Games" and we can bring forward conclusions from this broad discussion and submit recommendations for the politicians. Feasible, serious and convincing recommendations... Furthermore, we can shed a light to new activities and programs that would develop physical education, exercise, sports, physical activity and health that are one of the main pillars of community health, human development and education. We can suggest stimulating ideas for the qualified management of Turkish sports. In short, we can set our hearts on sports sciences to propose new areas for research and cooperation. Please think about this principle and ideas before you come to the Congress. Critical, interrogative and problem solver...

We are sure that you would strive every intellectual and emotional effort to spend an afternoon with Socrates, as Steve Jobs stated. and this first step leads to the rest.

Best regards,

**Prof. Dr. Gıyasettin Demirhan, PhD**  
**President of Sports Sciences Association**

## **KURULLAR / COMMITTEES**

### **ONUR KURULU / HONORARY COMMITTEE**

Prof. Uğur ERDENER - Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı, Uluslararası Olimpiyat Komitesi Asbaşkanı / President of Turkish Olympic Committee

Prof. Erkan İBİŞ - Ankara Üniversitesi Rektörü / Rector of Ankara University

Prof. Mustafa Verşan KÖK - ODTÜ Rektörü / Rector of Middle East Technical University

Prof. A. Haluk ÖZEN - Hacettepe Üniversitesi Rektörü / Rector of Hacettepe University

Prof. İbrahim USLAN - Gazi Üniversitesi Rektörü / Rector of Gazi University

Prof. M. Emin ARAT - Marmara Üniversitesi Rektörü / Rector of Marmara University

Prof. Dr. Muzaffer ELMAS - Sakarya Üniversitesi Rektörü / Rector of Sakarya University

Prof. Ali HABERAL - Başkent Üniversitesi Rektörü / Rector of Başkent University

Prof. Metin DOĞAN - Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Rektörü / Rector of Yıldırım Beyazıt University

### **SPOR BİLİMLERİ DERNEĞİ YÖNETİM KURULU / SPORTS SCIENCES ASSOCIATION EXECUTIVE BOARD**

Gıyasettin DEMİRHAN - Hacettepe Üniversitesi / Hacettepe University (Başkan / President)

Mehmet GÜNAY - Gazi Üniversitesi / Gazi University (Başkan Yardımcısı / Vice President)

F. Hülya AŞÇI - Marmara Üniversitesi / Marmara University (Genel Sekreter / Secretary General)

Ebru ÇETİN - Gazi Üniversitesi / Gazi University (Muhasip Üye / Treasurer)

Mitat KOZ - Ankara Üniversitesi / Ankara University (Üye/Member)

Nevzat MİRZEOĞLU - Sakarya Üniversitesi / Sakarya University (Üye / Member)

Murat ÇİLLİ - Sakarya Üniversitesi / Sakarya University (Üye / Member)

### **SPOR BİLİMLERİ DERNEĞİ DENETLEME KURULU / SPORTS SCIENCES ASSOCIATION SUPERVISORY BOARD**

M. Levent İNCE – ODTÜ / METU

Ferda GÜRSEL - Ankara Üniversitesi / Ankara University

Erbil HARBİLİ - Selçuk Üniversitesi / Selçuk University



**SPOR BİLİMLERİ DERNEĞİ ONUR KURULU / SPORTS SCIENCES ASSOCIATION  
HONORARY COMMITTEE**

Caner AÇIKADA - Yakın Doğu Üniversitesi / Near East University

Ümit KESİM - Emekli / Retired Instructor Faculty Member

Gazanfer DOĞU - Abant İzzet Baysal Üniversitesi / Abant İzzet Baysal University

**DÜZENLEME KURULU / ORGANIZING COMMITTEE**

Dr. Gıyasettin DEMİRHAN - Hacettepe Üniversitesi / Hacettepe University  
(Kongre Başkanı / Chair)

Dr. F. Hülya AŞÇI - Marmara Üniversitesi / Marmara University

Dr. Cengiz AKALAN - Ankara Üniversitesi / Ankara University

Dr. Nefise BULGU - Hacettepe Üniversitesi / Hacettepe University

Dr. Ebru ÇETİN - Gazi Üniversitesi / Gazi University

Dr. Murat ÇİLLİ - Sakarya Üniversitesi / Sakarya University

Dr. Gülfem ERSÖZ - Ankara Üniversitesi / Ankara University

Dr. Esra ERTURAN - Gazi Üniversitesi / Gazi University

Dr. Mehmet GÜNAY - Gazi Üniversitesi / Gazi University

Dr. Bengü GÜVEN - Başkent Üniversitesi / Başkent University

Dr. Tahir HAZİR - Hacettepe Üniversitesi / Hacettepe University

Dr. Ayşe KİN İŞLER - Hacettepe Üniversitesi / Hacettepe University

Dr. Settar KOÇAK – Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Middle East Technical University

Dr. Mitat KOZ - Ankara Üniversitesi / Ankara University

Dr. Nevzat MİRZEOĞLU - Sakarya Üniversitesi / Sakarya University

Dr. Neşe ŞAHİN - Ankara Üniversitesi / Ankara University

Dr. İbrahim YILDIRAN - Gazi Üniversitesi / Gazi University

Dr. Baki YILMAZ - Yıldırım Beyazıt Üniversitesi / Yıldırım Beyazıt University

## **BİLİMSEL SEKRETERYA / SCIENTIFIC SECRETARY**

Dr. F. Hülya AŞÇI (Bilim Kurulu Başkanı / Chair of Scientific Committee)

Aydan Gözmen ELMAS (Sekreter / Secretary)

Safter ELMAS (Sekreter / Secretary)

## **BİLİM KURULU / SCIENTIFIC COMMITTEE**

Dr. Caner AÇIKADA

Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU

Dr. Bülent AĞBUĞA

Dr. Cengiz AKALAN

Dr. Fırat AKÇA

Dr. Utku ALEMDAROĞLU

Dr. Ahmet ALPTEKİN

Dr. Ramis ARABACI

Dr. Faik ARDAHAN

Dr. Serdar ARITAN

Dr. Cengiz ARSLAN

Dr. F. Hülya AŞÇI

Dr. Gülfem Sezen BALÇIKANLI

Dr. Cem Şeref BEDİZ

Dr. Fatih BEKTAŞ

Dr. Christopher BELL

Dr. Selda BEREKET

Dr. Turgay BİÇER

Dr. Murat BİLGE

Dr. Nefise BULGU

Dr. Jayne CAUDWELL

Dr. Aina CHALABAEV

Dr. Jean COTE - Kanada

Dr. Emine ÇAĞLAR

Dr. Hatice ÇAMLIYAR

Dr. Ebru ÇETİN

Dr. Murat ÇİLLİ

Dr. Zafer ÇİMEN

Dr. Dilşad ÇOKMAZ

Dr. B. Muzaffer ÇOLAKOĞLU

Dr. Haydar DEMİREL

Dr. Gıyasettin DEMİRHAN

Dr. Ali Ahmet DOĞAN

Dr. Birol DOĞAN

Dr. Gazanfer DOĞU

Dr. Bilge DONUK

Dr. Güner EKENCİ

Dr. Rıdvan EKMEKÇİ

Dr. Roger ENOKA

Dr. Atilla ERDEMLİ

Dr. İtir ERHART

Dr. Gülfem ERSÖZ

Dr. Hayri ERTAN

Dr. Esra ERTURAN

Dr. Ayşe Gökçe ERTURAN İLKER

Dr. Zeynep FİLİZ DİNÇ

Dr. Paul G. SCHEMPP

Dr. Ertuğrul GELEN

Dr. R. Timuçin GENCER

Dr. Ayhan GÖKTEPE

Dr. Mehmet GÜNAY

Dr. Hakan GÜR

Dr. Bülent GÜRBÜZ

Dr. Ferda GÜRSEL

Dr. Recep GÜRSOY

Dr. Özbay GÜVEN

Dr. Ian HAEZLEWOOD

Dr. Karyn HAMILTON

Dr. Erbil HARBİLİ  
Dr. James HARDY  
Dr. Tahir HAZIR  
Dr. Ian HEAZLEWOOD  
Dr. M. Levent İNCE  
Dr. Arslan KALKAVAN  
Dr. Murat KANGALGİL  
Dr. Ayda KARACA  
Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU  
Dr. Suat KARAKÜÇÜK  
Dr. Hasan KASAP  
Dr. Zişan KAZAK ÇETİNKALP  
Dr. Ümit KESİM  
Dr. Ayşe KİN İŞLER  
Dr. Sadettin KİRAZCI  
Dr. Canan KOCA ARITAN  
Dr. Hürmüz KOÇ  
Dr. M. Settar KOÇAK  
Dr. Hakan KOLAYIŞ  
Dr. Erkut KONTER  
Dr. Ferman KONUKMAN  
Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ  
Dr. Feza KORKUSUZ  
Dr. Mitat KOZ  
Dr. Yusuf KÖKLÜ  
Dr. Sanlı Sadi KURDAK  
Dr. Cem KURT  
Dr. Bryan McCORMICK  
Dr. Martin LAMES  
Dr. Roland LESER  
Dr. Bergün MERİÇ BİNGÜL  
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU  
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU  
Dr. Sürhat MÜNİROĞLU  
Dr. Gülbin Rudarlı NALÇAKAN  
Dr. Hiroyuki NUNOME

Dr. Erman ÖNCÜ  
Dr. Oğuz ÖZBEK  
Dr. Selhan ÖZBEY  
Dr. Dilara ÖZER  
Dr. Kamil ÖZER  
Dr. Özgür ÖZKAYA  
Dr. M Ata ÖZTÜRK  
Dr. Füsun ÖZTÜRK KUTER  
Dr. Aysel PEHLİVAN  
Dr. Zekai PEHLİVAN  
Dr. Salih PINAR  
Dr. Zsolt RADAK  
Dr. Nusret RAMAZANOĞLU  
Dr. Leyla SARAÇ  
Dr. Abdullah Ruhi SOYLU  
Dr. Hakan SUNAY  
Dr. Neşe ŞAHİN  
Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK  
Dr. Ahmet TALİMCİLER  
Dr. Yavuz TAŞKIRAN  
Dr. Şefik TİRYAKİ  
Dr. Serdar TOK  
Dr. İlhan TOKSÖZ  
Dr. Turhan TOROS  
Dr. Ayşe TÜRKSOY  
Dr. Selda UZUN  
Dr. Phillip WARD  
Dr. Saadet Rana VAROL  
Dr. Tennur YERLİSU LAPA  
Dr. Azmi YETİM  
Dr. İbrahim YILDIRAN  
Dr. İlker YILMAZ  
Dr. Bekir YÜKTAŞIR  
Dr. Ali Murat ZEGEROĞLU  
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL  
Dr. Erdal ZORBA



## **ANA KONUŞMACILAR / KEYNOTE SPEAKERS**

Dr. Jean COTE, CAN  
Dr. Roger ENOKA, USA  
Dr. Paul G. SCHEMPP, USA

## **DAVETLİ KONUŞMACILAR / INVITED SPEAKERS**

Dr. Serdar ARITAN, TUR	Dr. Canan KOCA ARITAN, TUR
Dr. Christopher BELL, USA	Dr. Martin LAMES, GER
Dr. Jayne CAUDWELL, UK	Dr. Roland LESER, GER
Dr. Muzaffer ÇOLAKOĞLU, TUR	Dr. Bryan McCORMICK, USA
Dr. Aina CHALABAEV, FRA	Dr. Selhan ÖZBEY, TUR
Dr. Jean COTE, CAN	Dr. Kamil ÖZER, TUR
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN, TUR	Dr. Özgür ÖZKAYA, TUR
Dr. Roger ENOKA, USA	Dr. Salih PINAR, TUR
Dr. İtir ERHART, TUR	Dr. Zsolt RADAK, HUN
Dr. Ian HAEZLEWOOD, AUS	Dr. Paul G. SCHEMPP, USA
Dr. Karyn HAMILTON, USA	Dr. Hüsrev TURNAGÖL, TUR
Dr. James HARDY, UK	Dr. Phillip WARD, USA
Dr. Ayda KARACA, TUR	Dr. İbrahim YILDIRAN, TUR

## **ALAN KOORDİNATÖRLERİ / FIELD COORDINATORS**

Dr. Müge AKYILDIZ MUNUSTURLAR (Rekreasyon / Recreation)  
Dr. Atahan ALTINTAŞ (Sporcu Sağlığı / Sport Medicine)  
Dr. Hayriye Ç. ATABEK (Kas Fizyolojisi / Muscle Physiology)  
Dr. Gülsün AYDIN (Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk / Physical Activity and Physical Fitness)  
Dr. Nefise BULGU (Spor Sosyolojisi / Sport Sociology)  
Dr. Süleyman BULUT (Sporcu Beslenmesi ve Ergojenik Yardımcı / Sports Nutrition and Ergogenic)  
Dr. Ali Onur CERRAH (Spor Biyomekaniği / Sports Biomechanic)  
Dr. Emine ÇAĞLAR (Egzersiz ve Spor Psikolojisi / Exercise & Sport Psychology)  
Dr. Elvin O. GÜNGÖR (Egzersiz Fizyolojisi / Exercise Physiology)

Dr. Barış GÜROL (Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor / Adapted Physical Education and Sport)

Dr. Pınar GÜZEL (Olimpizm / Olympism)

Dr. İlknur HACISOFTALIOĞLU (Spor Sosyolojisi / Sport Sociology)

Dr. Celil KAÇOĞLU (Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk / Physical Activity and Physical Fitness)

Dr. Mehmet KALE (Antrenman Bilimi / Training Science)

Dr. Sadettin KİRAZCI (Motor Davranış / Motor Behavior)

Dr. Canan KOCA ARITAN (Toplumsal Cinsiyet / Gender and Sports)

Dr. Hüseyin KÖSE (Spor Yönetimi / Sports Management)

Dr. Dilşad MİRZEOĞLU (Spor Eğitimi / Sport Pedagogy)

Dr. Süleyman MUNUSTURLAR (Rekreasyon / Recreation)

Dr. Deniz ŞİMŞEK (Ezgersiz Fizyolojisi / Exercise Physiology)

Dr. Hüsrev TURNAGÖL (Sporcu Beslenmesi ve Ergojenik Yardımcı / Sports Nutrition and Ergogenic)

Dr. İbrahim YILDIRAN (Spor Tarihi ve Felsefesi / Sport History & Sport Philosophy)

### **ÖDÜL KOORDİNATÖRLÜĞÜ / AWARD COORDINATORS**

Dr. Nevzat MİRZEOĞLU

Dr. Önder ŞEMŞEK

### **KONGRE KİTABI DÜZENLEME / BOOK DESIGN**

Dr. Esra Erturan ÖĞÜT (Gazi Üniversitesi / Gazi University)

Dr. Neşe ŞAHİN (Ankara Üniversitesi / Ankara University)

Gökтуğ ERTETİK (Ankara Üniversitesi / Ankara University)

Ahmet ATLI (Ankara Üniversitesi / Ankara University)

Özkan GÜLER (Ankara Üniversitesi / Ankara University)

Oğuz GÜRKAN (Ankara Üniversitesi / Ankara University)

## POS.391 Serbest Zamanlarında Spor Yapan ve Yapmayan Kadınlarda Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeyi

Canan ÖNER, Elif KARAGÜN

Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Türkiye

### ÖZET

Serbest zamanlarında spor yapan ve yapmayan kadınların; yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerini belirleyerek; yaş, medeni durum, eğitim, gelir düzeyi ve çalışma hayatı açısından bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmektedir. Betimsel olan bu araştırmanın örneklemini Kocaeli ilinde; 20-60 yaş arasında 100 spor yapan, 100 sedanter toplam 200 gönüllü kadın oluşturmaktadır. Sosyo-demografik özelliklerini belirleyen bilgi anketinin yanı sıra; Yaşam Doyum Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden Mann Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testleri kullanılmıştır. Spor yapan ve yapmayan kadınların; umutsuzluk düzeyi ve yaşam doyumu sonuçları gibi, yaş, çocuk sayısı, birlikte yaşanan birey sayısı, işten ayrılma süreleri ve çalışma süreleri açısından; hem yaşam doyumları hem de umutsuzluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aile gelirleri açısından; hem yaşam doyumlarında (p=.000) hem de umutsuzluk düzeylerinde (p=0,006) anlamlı farklılık bulunmuştur. Eğitim düzeyleri açısından yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark görülürken iken (p=0.033); umutsuzluk düzeyleri açısından anlamlı farklılık görülmemiştir (p=0,788). Medeni durum açısından spor yapan ve yapmayan kadınlar karşılaştırıldığında; yaşam doyumları açısından evlilerde yaşam doyumu anlamlı düzeyde yüksek (p=.006) iken; umutsuzluk puanları açısından anlamlı bir fark görülmemiştir (p=0,939). Kadınlar araştırma sürecinde çalışmıyor olsalar bile, daha önceki zamanlarda çalışmış olanlar spor yapıp yapmama durumuna göre karşılaştırıldıklarında; analiz sonuçları anlamlı olmasa da yaşam doyumu puanları çalışanlar lehine (p=.524), umutsuzluk puanları ise çalışmayanlar lehine (p=.415) yüksek görülmüştür. Herhangi bir etkinliğe katılanların umutsuzluk puanları anlamlı derecede düşüktür (p=.004). Bu çalışmada spor yapan ve yapmayan kadınların umutsuzluk düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak bireylerin spor dışında katıldıkları rekreatif etkinliklerin olması, gelir düzeylerinin iyi olması hem yaşam doyumu hem de umutsuzluk düzeylerini etkilemektedir. Eğitim düzeyi ve medeni durum yaşam doyumunu etkilemez iken umutsuzluk düzeyini etkilemektedir. Şimdi çalışmıyor olsalar bile yaşamının herhangi bir döneminde çalışmış olmak kadınların umutsuzluk düzeylerini etkilemez iken, yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler :** Umutsuzluk, Yaşam Doyumu, Spor Yapan Kadınlar, Sedanter Kadınlar

## POS.391 The Women Who Do Or Do Not Do Sports In Their Free Time Their Life Satisfaction and Despair Level

Women who perform or do not perform sports in their leisure time; Life satisfaction and making their desperateness status clear; age , martial status, education, income status and evalutes if their working life changes in anyway. With this scientific research in the province of Kocaeli. 100 people aged between 20-60 of who perform sport with a total of 200 people 100 of those people where women. The data which was used showed normal distribution by using mann-whitney and kruskall Wallis h tests. Women who do or do not play sports; like despair and life satisfaction, age number of children, number of individuals living together, working hours from beggining until the end and also no significant differences between desperation levels. In terms of family income both despair and life satisfaction Show a significant level os difference. Education leves in terms of life satisfaction & despair level have no presence. In terms of martial status and comparing women who do or do not perform sports; from an angle of life satsfaction while the woman who are married whose life satisfaction levels are high thy Show no points of despair. Even if the women aren't working in the reserch process when you compare to those who have worked before you can see even though the analysis results doesn't have much meaning the ones who struggle for life satisfaction and the ones who don't work their despair levels have a high level. Whenever they participate in a special event their despair degree drops. In this study, fort he women who do or do not play sports their is no difference between their life satisfaction or despairness. But the say that individuals who participate in recreational activities besides sports their income levels affect the layout of both despair and life satisfaction levels. While it doesn't affect the level of hopelessness education levels and marital status affects life satisfaction. Even though they do not work, they work hard at nay areas of life it shows it may not effect their hopelessness but it can have an effect on their life satisfaction.

**Keywords :** Hopelessness, Life Satisfaction, Women Who Do Sports, Sedanter Women