

# ÖĞRETMENLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

(İlk ve Ortaöğretim Öğretmenleri  
Üzerine Uygulama)

Dr. Öğr. Üyesi Gül Eda BURMAOĞLU



AKADEMİSYEN  
KİTABEVİ



AKADEMİSYEN  
KITABEVİ

© Copyright 2018

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılmaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN** **Yayın Koordinatörü**

978-605-81614-5-0 Yasin DİLMEN

**Kitap Adı** **Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite  
Düzeylerinin İncelenmesi Kerem ACAR

**Yayıncı Sertifika No:** 25465

**Yazar**

Dr. Öğr. Üyesi. Gül Eda BURMAOĞLU

**Baskı ve Cilt**

Sonçağ Matbaacılık ANKARA/2018

**DOI**

10.37609/akya.1556

**GENEL DAĞITIM**  
**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

*Halk Sokak 5 / A*

*Yenişehir / Ankara*

*Tel: 0312 431 16 33*

*siparis@akademisyen.com*

**www.akademisyen.com**

# ÖNSÖZ

Günümüzde insanlığın en önemli sorunlarından biri, hayatını sağlıklı olarak sürdürmesi ya da güncel deyim ile sağlıklı yaşamdır. Sağlıklı yaşam, yaşamın her anını değerlendirerek dolu dolu yaşamak, yorgunluk duymadan istekle çalışabilmek, gerçek anlamda dinlenebilmek, doğal yetenekleri geliştirebilmek, görünümde güzelliği kazanabilmek, bedensel dengeyi sağlayabilmek, özetle yaşam sevinci duyarak yaşamaktır.

Teknolojinin gelişmesi fiziksel olarak yaptığımız birçok günlük işimizin bir takım araç gereçlerle yapılmasını sağlamıştır. Bunun sonucunda da boş zaman aktiviteleri için daha fazla zaman kazanmamıza yol açmıştır. Ama birçok insan hareketsiz yaşamayı yeğlemektedir. Her ne kadar insan bedeni hareket etmek ve zorlu fiziksel aktivitelere katılabilecek biçimde düzenlenmiş olsa da egzersiz, ortalama bir yaşam biçiminin günlük uğraşları arasında değildir. İnsan bedeni uzun süre yapması gereken hareketleri yapmadan yaşamını sürdürdüğünde sahip olduğu bazı fonksiyonel yeteneklerinin azalacağı ve fonksiyonel yetersizliklerinde birçok hastalığa kapı aralayacağı bilinmelidir.

Yapmış olduğum bu çalışmada, öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemeyi amaçladım.

Çalışmalarımın her aşamasında beni yönlendiren, eğiten ve yardımcı olan çok değerli hocam, tez danışmanım sayın Prof. Dr. Erdal ZORBA'ya, teşvik ve önerileri ile tecrübelerinden her alanda faydalandığım Yrd. Doç. Dr. Fatih YENEL ve Doç. Dr. Necip Fazıl KİSHALI'ya, çalışmanın hazırlanması sürecinde sürekli desteğini hissettiğim çok değerli dostlarım Doç. Dr. Fatih KIYICI ve Doç. Dr. Uğur ABAKAY'a, veri toplama sürecinde desteklerini esirgemeyen okul idarecileri ve öğretmenlerine, bu günlere gelmemde hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan ve destekleriyle her zaman yanımda olan sevgili aileme, eşim Serdar ve çocuklarım Hamit Aytuğ ve Zehra Banu'ya teşekkürlerimi sunarım.

Gül Eda Burmaoğlu

Bu kitap; danışmanlığını Prof. Dr. Erdal ZORBA'nın yürüttüğü, 2010 yılındaki Doktora Tez Savunma Jürisi'nin başarılı bularak onayladığı, Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) tarafından 290541 Tez No ile kabul edilen ve Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde yapılan “ İlköğretim ve Orta Öğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması (Erzurum İli Örneği)” adlı Gül Eda BURMAOĞLU'nun doktora tezinden üretilmiştir.

# İÇİNDEKİLER

Önsöz .....	iii
-------------	-----

## BÖLÜM 1

<b>ZAMAN VE BOŞ ZAMAN KAVRAMI .....</b>	<b>1</b>
Giriş .....	1
Zaman Kavramı .....	4
Boş Zaman Kavramı .....	10
Boş Zamanın Temel Fonksiyonları .....	13
Dinlenme Fonksiyonu .....	14
Eğlenme Fonksiyonu .....	15
Gelişim Fonksiyonu .....	16
Boş Zamanları Değerlendirmenin Yararları .....	17
Fiziksel Yararları .....	17
Psikolojik Yararları .....	18
Toplumsal Yararları .....	19

## BÖLÜM 2

<b>REKREASYON KAVRAMI .....</b>	<b>21</b>
Rekreasyonun Özellikleri .....	24
Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	25
Rekreasyon İhtiyacı .....	27
Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri .....	28
Fiziksel İhtiyaçlar .....	29
Sosyal İhtiyaçlar .....	29
Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı .....	30
Duygusal İhtiyaçlar .....	30

## BÖLÜM 3

<b>REKREASYON VE SPOR .....</b>	<b>33</b>
Sporun Yararları .....	34
Fizyolojik Yararları .....	34
Sosyolojik Yararları .....	35
Ekonomik Yararları .....	35

Psikolojik Yararları .....	35
Fiziksel Aktivite .....	36
Fiziksel Aktivitenin Tipleri .....	39
Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler .....	40
Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi .....	42
Kriter Yöntemleri .....	42
Objektif Yöntemler .....	44
Sübjektif Yöntemler .....	47

## **BÖLÜM 4**

<b>GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>51</b>
Araştırmanın Modeli .....	51
Evren ve Örneklem .....	52
Araştırma Grubunun Kişisel Bilgilere İlişkin Bulguları .....	53
Verilerin Toplanması .....	54
Verilerin Analizi .....	55

## **BÖLÜM 5**

<b>BULGULAR .....</b>	<b>57</b>
-----------------------	-----------

## **BÖLÜM 6**

<b>TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>75</b>
Tartışma .....	75
Sonuç .....	82
Öneriler .....	83
Özet .....	84
Summary .....	85
Ek1: Bouchard'ın Fiziksel Aktivite Kaydı .....	86
Kaynakça .....	89

## KAYNAKÇA

1. ABADAN N. (1961). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilimler Fakültesi Yayını, no 135, Ankara, sayfa 1-4, 23-25.
2. ADDİNGTON, JE. (1996 ). %100 Düşünce Gücü. I.Baskı. Çeviren: Çetin Kaya İstanbul: Akaşa Yayınları.
3. AĞAOĞLU, Y. S. (2002). "Türkiye'deki Üniversitelerin Rekreasyon Programlarının Geliştirilmesi", Ondokuzmayıs Üniv. , Sağlık Bilimleri Enst. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı",Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun, s:37- 40.
4. AİNSWORTH, B.E.( 2000). Evaluation of heart rate as a method for assessing moderate intensity physical activity, Med. Sci. Sport. Exerc., 32, S465-470.
5. AKATAY A. (2003). Örgütlerde Zaman Yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi; 10: 282-300.
6. AKESEN, A., (1978). Türkiye'de Ulusal Parkın Açık hava Rekreasyonu Yönünden Nitelikleri ve Sorunları (Örnek: Uludağ Ulusal Parkı). İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Yayınları, No:2484/262.
7. AKSİT N, SANIR F.( 1981). Zaman, Gençler için Genel Bilgi Ansiklopedisi, Serhat Dağıtım, sayfa 1405,
8. ALEXANDRİS K. (1998-April cited 2007 January 10). Patterns of Recreational Sport Participation within the Adult Population in Greece. The Cyber-Journal of Sport Marketing. Electronic Journal [online]; 2(2): Available from: URL: [cjsm/v2n2/alexandris22.htm](http://cjsm/v2n2/alexandris22.htm).
9. ALLOR, K.M., PİVARNİK, J.M.,( 2001). Stability and convergent validity of three physical activity assessments, Med. Sci. Sport. Exerc., 33, 671-676.
10. ANABRİTANNİCA GENEL KÜLTÜR ANSİKLOPEDİSİ(2004). 22. Cilt. İstanbul: Ana Yayıncılık.
11. APPLEBAUM H.( 1997). İş ve Boş Zaman. Çeviren: Saatçioğlu N. İçinde: Şimşek I editör. Çalışmak: Yorar. Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları;12: 47-51.

12. ARDAHAN F. (1998). Toplam Kalite Düşüncesi ile Zaman Yönetimi. Standard Ekonomik ve Teknik Dergi; 37(439): 56-60.
13. ASLAN R.(1979). Beden Eğitimi Bilgileri. Bimas Yayınevi, s.1, Ankara.
14. ATMACA, H. (1997). "Boş Zaman, Kütüphane Bağlamında Psikolojik ve Sosyolojik Açılardan Birey", Türk Kütüphaneciliği, 11,s: 335.
15. AYTAÇ Ö. (1994). Modern Toplumda Boş Zaman Olgusu. Dünya'da ve Türkiye'de Sosyolojik Gelişmeler. I. Ulusal Sosyoloji Kongresi (3-5 Kasım 1993 İzmir). I. Baskı. Ankara: Sosyoloji Derneği Yayınları 3; s. 341-356.
16. AYTAÇ Ö., (2002). "Sosyoloji, Bir Giriş Denemesi", Elazığ, Üniversite Kitapevi. BAMBARGER R. (1966). Bos zamanları değerlendirmede kitabın rolü, BZD Semineri, HSEK Yayını, İstanbul, sayfa 12-15,.
17. BATMAZ V. (1981), Popüler Kültür Üzerine Değişik Kuramsal Yaklaşımlar. İletişim, a.i.t.i.a. Yay. C:1, Ankara
18. BECK J.H. (1956), Relationship between general motor ability, social adjustment, and social acceptance of junior high school girls:Univ. of Oregon, Eugene, Ore,
19. BEYER E. (1987). Dictionary of Sport Science. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
20. BRIAN TRACY, ( 2005). "Managing Your Time", [www.time-management-tools.com](http://www.time-management-tools.com), BROADHURST R. (2001). Managing Environments for Leisure and Recreation. 1st Edition. London: GBR: Routledge;
21. BULCA A. (1973). Çalışma dışı zamanın boyutları, Çalışma ve çalışma dışı zamanın planlanması seminer sonuçları raporu, ODTÜ, Ankara, s. 24.
22. BURT PERRİN ASSOCIATES. (1989), Leisure: A key to community integration. Ministry of community and Social Services. Ontario
23. CASPERSEN C., POWELL K., CHRISTENSEN G (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healt-related research. Puplic Health Reports, 100: 126-131.



24. CASTELLANO, T.C. AND SODERSTROM, I.R. (1992), "Therapeutic Wilderness Program and Juvenile Recidivism: A Program Evaluation", Journal of Offender Rehabilitation, vol. 17, no. 314, pp. 19-46.
25. CONWAY, J.M., SEALE, J.L., JACOBS JR, D.R., IRWIN, M.L., AINSWORTH, B. (2002). Comparison of energy expenditure estimates from doubly labeled water, a physical activity questionnaire, and physical activity records, Am. J. Clin. Nutr., 75, 519-525.
26. COOPER CL, CARTWRIGHT S. (1994). Stress-Management Interventions in the Workplace: Stress Counselling and Stress Audits. British Journal of Guidance and Counselling; 22(1): 65-73.
27. CORDES, K.A., İBRAHİM, H.M., (1991). "Application İn Recreation & Leisure For Today and Future", Mosby Company, London, s: 262-268.
28. CROUTER, S.E. (2003). Validity of 10 electronic pedometers for measuring steps, distance, and energy cost. The University of Tennessee.
29. CURTİS, J. E., (1979). "Recreation Theory and Practice", The C.V. Mosby Company, ST. Louis. Toronto, London.
30. ÇAKMAKLI K.( 2002). Sıkıntılarımızı Yenebilme Sanatı. 2. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri;
31. ÇAMLI YER H., (1992). Spor ve Serbest Zaman Etkinliği, Ankara, Milli Eğitim Basım Evi, s.63.
32. DEMİRAY K.( 1979). Türkçe Sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları; s 884.
33. DEMİREL,M.(2009). Rekreasyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık, Doktora Tezi,Gazi Üniversitesi,Eğitim Bilimler Enstitüsü.
34. DOĞRU YOL A.,(1990). Türk-İslam Sentezi Üzerine İncelemeler, Amsterdam Postası *Amsterdam*, s. 22,.
35. EDGİNTON, C. R., HUDSON, S. D., & FORD, P. F. (1999). Leadership in recreationand leisure services organizations. Champaign, IL.: Sagamore.
36. EDWARDS P., TSOUROS A. (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve AktifYasamın Desteklenmesi, Yerel Yönetimlerin

- Rolü. Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi, Tercüme: Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği, s.IV-X, 1-8, 14- 15, 19-20, 36-40, Kopenhak, Danimarka.
37. ERBESLER A.(1987). İşgücünün Zaman Kullanımı ve İş Verimliliğini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları.
38. ERDEMLİ, A., (2002). "Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi", E Yayınları, İstanbul, s: 31.
39. EREN E. (1991). Yönetim ve organizasyon, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayını, no 236, İstanbul, s., 95,
40. EREN E. (2001). Yönetim ve Organizasyon. Genişletilmiş 5. Baskı. İstanbul: Beta Yayınları;.
41. ERKAL M., (1998). Sosyolojik Açıdan Spor, Der Yayınları, İstanbul
42. ERKAL, M. , (1982). "Sosyolojik Açıdan Spor", Filiz Kitapevi, İstanbul, s: 10
43. FOSTER C. (2000). Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes. Tampere, UKK Institute for Healt Promotion Research.
44. GALİPA., SAĞIR., GÜLEÇ,E., BEKTAŞ Y., GÜLTEKİN, T., KOCA, B., (2005). Boyun, Üst Kol ve Baldır Çevresi ile Beden Kitle İndeksi değerlerinde Yaşa Bağlı Değişimler, III. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 16-19 Kasım, İzmir.
45. GEDİK, N. , (1985). "Gençliğin Boş Zamanları Değerlendirme Sorunları", Türk Hemşireler Dergisi, XXXV, 2, 33-38.
46. GOTTMAN, J. (1976). Şehirselleşmenin Gelişmesi (Çeviren: N. Özgüç). İstanbul Üniversitesi Coğrafya Enstitüsü Yayını.
47. GÖKMEN H, AÇIKALIN A, KOYUNCU N, SAYDAR Z.(1985). Yüksek Öğreni Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri, Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri Ankara: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri ve Faaliyetleri Dairesi Başkanlığı Yayınları.
48. GÜNGÖRMÜS A.(2007). Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi;

49. GÜRBÜZ B, AŞCI FH, ÇELEBİ M.( 2006). The Reliability and Validity of the Turkish Version of the Recreational Exercise Motivation Measure. The 9th International Sports Sciences Congress (3-5 November); Congress Proceedings. Muğla: 1044.
50. HARRIS D. (2005). Concepts in Leisure Studies. London: Sage Publications;
51. HAZAR A.( 2003). Rekreasyon ve Animasyon. Ankara: Detay Yayıncılık.
52. HEAL K., ve LAYCOCK G. (1987), Preventing Juvenile Crime: the Staffordshire Experience, Home Office Crime Prevention Unit, London
53. *HIGHSMITH*, R.M., *NORTHAM*, R.M. (1968). *WorU Economic Activities. A Geographie Anaiysis*, Harcourt, Brace and World, , s. 460.
54. HOWLEY, E.T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 33, S364-369.
55. HUMPEL, N., OWEN, N., LESLİE, E. (2002). Enviromental factors associated with adults' participation in physical activity, *Am. J. Prev. Med.*, 22, 188-199.
56. İNAL, A.N.( 2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Desen Yayıncılık, s.22, 26, Konya.
57. İNAN R. (1971). *Orta Avrupa'da gelişmenin ve demokrasinin temeli eğitim*, T\_B Yayını, Ankara, sayfa 325.
58. JONES K. (2000) . *Zamanı Kullanma: Kendi Kendini Geliştirme Programı*. Çeviren Akkoyunlu AC. İstanbul: Doğan Kitapçılık;
59. KARAKÜÇÜK S, BAŞARAN Z.( 1996 ). Stresle Başa çıkma- da Rekreasyon Faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 1(4): 55-64.
60. KARAKÜÇÜK S, EKENCİ G. (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimideki Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*; 128: 62-66.
61. KARAKÜÇÜK S. (2001). *Rekreasyon*, 4. baskı, Gazi Kitapevi Tic. Lltd. Sti, Ankara, sayfa 3, 6, 9, 14, 33, 76, 79, 84, 136, 137, 140-144, 237.

62. KARAKÜÇÜK, S. (2005). Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme, Gazi Kitapevi 5.Basım, Ankara, s. : 3–59–89.
63. KARAKÜÇÜK, S. , (1999). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara Bağırhan Yayınevi 3. Basım. Sayı:6–85–128.
64. KEMP K, PEARSON S. (1997). Leisure and Tourism. Great Britain: Longman Press;
65. KILBAŞ, Ş. (2001). Rekreasyon ve Boş Zamanları Değerlendirme, Anaca Yayınları, 1.Baskı Adana, s: 14–20.
66. KILBAS S. (1994). Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme, Adana, Çukurova Ün. Basımevi: 41.
67. KOÇER, İ. ; (1977). Eğitim Tarihi, Ankara Üniversitesi Yayını, Ankara.
68. KÖKSAL F., KORUÇ Z., KOCAEKŞİ S. (2006). 8 Haftalık Step-Aerobik Dansına Katılımın Kadınlarda Fiziksel Benli Algısı Üzerine Etkisi, Muğla Üniversitesi, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s. 1033-1034, Muğla.
69. KRİSKA A.M., CASPERSEN C.J. (1997). Introduction to collection of physical activity questionnaires. Med.Sci.Sports. Exerc., 29: 5-9.
70. KRAUS, R.G., (1977). Recreation Today, Program, Planing and Leadership, Goodyear Publishing Company, Inc., Santa Monica, California,s:182-186.
71. KROPOKTİN P. (1997). Keyifli İş. Çeviren: Saatçioğlu N. İçinde: Şimşek I, editör Çalışmak: Yorar. Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; s:12- 53.
72. LAMONTE, M.J., AİNSWORTH, B.E. (2001). Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response, Med. Sci. Sport. Exerc., 33, S370-378.
73. LARSSON I., LISSNER L., NALUND I., LİNDROOS A.K. (2004). Leisure and Occupational Physical Activity in Relation to Body Mass Index in Men and Women. Scandinavian Journal of Nutrition; Vol.48 Issue 4, p.4, Chart, 1 Graph, 165,
74. LESLİE,E.,OWEN,N.,SALMON,J.,BAUMAN,A.,SALLİS,J.F .,LO,S.K.,(1999) Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and enviromental influences, Prev. Med., 28, 20-27,.

75. LİEBER, S.R., (1983). Fesenmaier, D.R., "Recreation Planning and Management", E&F.N. Spon Ltd. London, 1. Baskı: 2.
76. LOBSTEİN T., RİGBY N., LEACH R.: (2005).International Obesity Task Force EU Platform Briefing Paper. Brussels, International Obesity Task Force (IOTF) and European Association For The Study of Obesity,. Erisim 21 Agustos 2006, (<http://www.ietf.org/media/euobesity3.pdf>)
77. MACKANZIE RA. (1989). Zaman tuzağı. Çeviren: GÜNER Y, Modern Yönetim Dizisi ilgi Yayınları, İstanbul, sayfa 23.
78. MATTHEWS, C.E., AİNSWORTH, B.E., THOMPSON, R.W., BASSETT, D.R.: (2002) Sources of variance in daily physical activity levels as measured by an accelerometer, Med. Sci. Sport. Exerc., 34, 1376-1381.
79. MCARDLE, W.D., KATCH, F.I., KATCH, V.L.( 2001). Exercise Physiology: energy, nutrition and human performance, 5. Baskı, Williams and Wilkins, Philadelphia.
80. MUTLU, İ., (2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği), Yüksek Lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
81. MÜFTÜGİL S. (1993). Dinlence ve Turizm İlişkisi. İçinde: Yarcan Ş. Seyahat Yönetimi. I. Baskı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları; s. 63- 71
82. N.KOZAK(2000). Türkiye’de Akademik Turizm Litaratürünün Gelişim Süreci Üzerine Bir İnceleme Doğu Akdeniz Üniversitesi Turizm Araştırmaları Dergisi,1(1);15-58
83. OZANKAYA, Ö. (1980). Türkiye’de Yığın İletişiminin Demokratik Siyasal Kültür Gelişimindeki Yeri ve Önemi, A.Ü.S.B.F. Yay., Ank., cilt: XXXV.
84. ÖZER K.,(2001). Fiziksel Uygunluk, Nobel Dağıtım, İstanbul. s 32.
85. ÖZGEN H, DOĞAN S. (1997). Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları. Standard Ekonomik ve Teknik Dergi; 36(425): 136-145.
86. PARR MG, LASHUA BD. (2004). What is Leisure? The Perception of Recreation Practioners and Others. Leisure Sciences; 26: 1-17.

87. PATE, R.R., TROST, S.G., FREEDSON, P.S., SALLİS, J.F., TAYLOR, W.C. (2000). Using objective physical activity measures with youth: how many days monitoring are needed?, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 32, 426-431.
88. PENNATHUR, A., MAGHAM, R., CONTRERAS, L.R., DOWLING, W. (2003). Daily living activities in older adults: part I- a review of physical activity and dietary intake assessment methods, *Int. J. Ind. Erg.*, 32, 389-404.
89. PHİLİPPAERTS, R.M., WESTERTERP, K.R., LEFEVRE, J., (1999). Doubly labeled water validation of three physical activity questionnaires, *Int. J. Sports. Med.*, 20, 284-289
90. PHYSİCAL ACTİVİTY AND HEALTH İN EUROPE: (2006). Evidence for Action. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe
91. RACETTE, S.B., SCHOELLER, D.A., KUSHNER, R.F. (1995). Comparison of heart rate and physical activity recall with doubly labeled water in obese women, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 27, 126-133.
92. ROSENBERGER R.S., SNEH Y., PHİPP T.T., GURVİTCH R. (2005). ). A Spatial Analysis of Linkages Between Health Care Expenditures, Physical Inactivity, Obesity and Recreation Supply. *Journal of Leisure research*, Vol 37, No.2, 216-235.
93. SAĞCAN M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm, Cumhuriyet Basımevi, İzmir.*
94. SCOTT D. (1993). *Zamanı İyi Değerlendirmek., Çeviren: Ağıralıoğlu N. Ankara: Kültür*
95. Bakanlığı Yayınları.
96. SERTKAYA, S. (2001 ). *Bartın ili Kıyı Bölgesinin Turizm ve Rekreasyon Potansiyelinin Saptanması ve Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.*
97. SERVAN-SCHREİBER JL. (1997). *Zamanı Kullanma Sanatı. Çeviren: Açıksöz İ. İstanbul:Altın Kitaplar Yayınları;*
98. SHEPHARD, R.J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires, *Br. J. Sports Med.*, 37, 197-206.

99. SİEGENTHALER KL.(1997). Health benefits of leisure. Parks and Recreation,32(1),24,31
100. SOYER F.,CAN Y. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları Ve Sportif Eğilimlerini Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması,1.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu,21-22 Mayıs Ankara, S.102-120.
101. STRATH, S.J., SWARTZ, A.M., BASSETT, D.R., O'BRIEN, W.L., KING, G.A., AINSWORTH, B.E.( 2000). Evaluation of heart rate as a method for assessing moderate intensity physical activity, Med. Sci. Sport. Exerc., 32, S465-470.
102. ŞAHİN HM. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
103. ŞAHİN, H.( 1997). Sporcuların Performans Sporunu bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
104. TEZCAN M. (1982). Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi, A.Ü. Yayını, sayfa 10, 72, Ankara,.
105. TEZCAN M. (1994). Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi. Ankara: Atilla Kitabevi;
106. TEZCAN, M. (1977). "Hobi (Hobby) Nedir?" Bilim ve Teknik Dergisi, Sayı:111, Şubat, S: 31.
107. TEZCAN, M. (1993). Boş Zamanlar Sosyolojisi. Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi
108. TORKILDSEN G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?, Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil., 12, 102-114.
109. TOSKAY, T.(1983). Turizm-Turizm Olayına Genel Yaklaşım, İstanbul, Der Yayınları, s. 98.
110. TROST, S.G., PATE, R.R., FREEDSON, P.S., SALLIS, J.F., TAYLOR, W.C.: (2000) Using objective physical activity measures with youth: how many days monitoring are needed?, Med. Sci. Sport. Exerc., 32, 426-431,
111. TROOSTERS, T., BEUNEN, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?, Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil., 12, 102-114.

112. TROST, S.G., OWEN, N., BAUMAN, A.E., SALLİS, J.F., BROWN, W. (1996-2001- 2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update, *Med Sci Sport. Exerc.* 34
113. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, (1996). Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*, Atlanta, GA,
114. VANHEES, L., LEFEVRE, J., PHİLİPPAERTS, R., MARTENS, M., HUYGENS, W., TROOSTERS, T., BEUNEN, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?, *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.*, 12, 102-114.
115. VARIS F. (1994). Eğitimde program geliştirme teori ve teknikleri, *Alkım kitapçılık*, 5. baskı, Ankara, sayfa 13-15.
116. YETİM A. A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*, Topkar Matbaacılık, Ankara
117. YÖRÜK OĞLU, A., (1980). *Çocuk Ruh Sağlığı*", 3.Baskı, T.İ.B. Kültür Yay. Ankara, s.5
118. YÜCEL T. M. (2004). *Kriminoloji*, 1. basım, Umut Vakfı Yayınları, İstanbul
119. ZORBA, E. KARTAL, R.(2000). *Sağlığımız ve Egzersiz*",s: 7-10.
120. ZÜLAL, A. (2002). *Sağlık İçin Hareket Edin*", *Bilim ve Teknik Dergisi*, Ağustos, s: 72-75.