

# **Rekreasyonel Amaçlı Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Motivasyon, Beslenme Değişim ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması**

Ömer ÖZER  
Aydın ŞENTÜRK



AKADEMİSYEN  
KITABEVİ



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 kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**

978-605-258-184-1

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**Kitap Adı**

Rekreasyonel Amaçlı Fitness  
Yapan Bireylerin Egzersiz  
Motivasyon, Beslenme  
Değişim ve Fiziksel Aktivite  
Düzeylerinin Araştırılması

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Kerem ACAR

**Yayıncı Sertifika No:**

25465

**Baskı ve Cilt**

Sonçağ Matbaacılık

ANKARA/2018

**Yazar**

Ömer ÖZER  
Aydın ŞENTÜRK

**DOI**

10.37609/akya.1559

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

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

**www.akademisyen.com**

## İÇİNDEKİLER

<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Araştırmanın Önemi .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Problem Cümlesi .....	2
1.3.1. Alt Problemler .....	3
1.4. Hipotezler .....	5
1.5. Araştırmada Varsayımlar .....	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	7
2.1. Rekreasyon Kavramı .....	7
2.1.1. Rekreasyonun Özellikleri .....	9
2.1.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	10
2.1.2.1. Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması: .....	11
2.1.2.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması: .....	11
2.1.3. Rekreasyon İhtiyacı .....	11
2.1.3.1. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri .....	12
2.1.3.2. Kişisel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	12
2.1.3.3. Toplumsal Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri .....	13
2.1.4. Rekreasyonel Faaliyetlerde Spor ve Oyun ilişkisi .....	13
2.2. Motivasyon .....	15
2.2.1. Motivasyonla İlgili Kavramlar .....	15
2.2.1.1. Gereksevim(İhtiyaç) .....	15
2.2.1.2. Dürtü .....	16
2.2.1.3. Güdü .....	16
2.2.1.4. Davranış .....	16
2.2.1.5. Doyum .....	16
2.2.2. Motivasyon Türleri .....	16

2.2.2.1. Fizyolojik Motivler .....	17
2.2.2.2. Sosyal İçerikli Motivler .....	18
2.2.2.3. Psikolojik Motivler .....	18
2.2.3. Motivasyon Çeşitleri .....	19
2.2.3.1. İçsel Motivasyon .....	19
2.2.3.2. Dış Motivasyon .....	20
2.2.4. Motivasyonsuzluk .....	21
2.2.5. Motivasyonun Rekreasyonel Faaliyetlerdeki Önemi .....	21
2.2.6. Motivasyonun Fiziksel aktivite ve Sporundaki önemi .....	22
2.2.7. Nitelik Yönünden Sporcu Motivasyonu .....	24
2.2.7.1. Genel Spor Motivasyonu .....	24
2.2.7.1.1. Kendini Gösterme/ Kendini Tanıma .....	25
2.2.7.1.2. Kendini Anlatma/Onaylama .....	25
2.2.7.1.3. Toplumsal Statü Kazanma/Üstünlük Sağlama Gereksinimi .....	25
2.2.7.1.4. Tanıma ve Ün Kazanma Gereksinimi .....	25
2.2.7.1.5. Heyecan ve Macera Hevesi .....	25
2.2.7.1.6. Zihinsel Yetileri Geliştirme .....	25
2.2.8. Özel Spor Motivasyonu .....	25
2.2.9. Nicelik Yönünden Sporda Motivasyon .....	29
2.2.9.1. Yeterli Düzeyde Motivasyon .....	29
2.2.9.2. Yetersiz Motivasyon .....	29
2.2.9.2.1. Fizyolojik Belirtileri .....	27
2.2.9.2.2. Psikolojik Belirtileri .....	27
2.2.10. Aşırı Güdülenme .....	27
2.2.10.1. Fizyolojik Belirtiler .....	27
2.2.10.2. Psikolojik Belirtiler .....	27
2.3. Fiziksel Aktivite .....	28
2.3.1. Fiziksel Aktivitede Şiddet, Süre, Frekans İlişkisi .....	29
2.3.2. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi .....	29
2.3.2.1. Yüksek düzey .....	30
2.3.2.2. Orta düzey .....	30
2.3.2.3. Düşük düzey .....	30

2.3.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler .....	31
2.3.3.1. Demografik ve Biyolojik Etmenler .....	31
2.3.3.2. Psikolojik, Bilişsel ve Emosyonel Etmenler .....	31
2.3.3.3. Davranışsal Nitelikler ve Beceriler .....	31
2.3.3.4. Sosyal ve Kültürel Etmenler .....	32
2.3.3.5. Fiziksel Çevre Etmenleri .....	32
2.3.4. Fiziksel Aktivite ile Beslenme ve Spor Arasındaki ilişkisi .....	32
2.3.5. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon İlişkisi .....	33
2.4. Beslenme .....	34
2.4.1. Beslenme ilgili bazı tanımlar .....	35
2.4.1.1. Besin .....	35
2.4.1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme .....	36
2.4.1.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme .....	36
2.4.1.4. Sağlık .....	36
2.4.1.5. Metabolizma .....	36
2.4.1.6. Sindirim .....	36
2.4.2. Beslenme ile Enerji Metabolizması İlişkisi .....	36
2.4.3. Besin Öğeleri .....	37
2.4.3.1. Karbonhidratlar .....	38
2.4.3.2. Proteinler .....	39
2.4.3.3. Yağlar .....	39
2.4.3.4. Vitaminler .....	40
2.4.3.5. Mineraller .....	41
2.4.3.6. Su .....	41
2.4.4. Beslenme Değişim Süreçleri .....	43
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>47</b>
3.1. Araştırma Deseni .....	47
3.2. Araştırma Grubu .....	47
3.3. Verilerin Toplanması .....	48
3.4. Veri Toplama Araçları .....	48
3.5. Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği .....	48

3.6. Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği .....	49
3.7. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Formu) .....	51
3.8. Kişisel Bilgi Formu .....	52
3.9. Verilerin Analizi .....	52
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>55</b>
Araştırma Grubuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	55
Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin	
Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular .....	56
Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine	
Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	57
Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine	
Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	60
Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin	
Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular .....	68
Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Medeni Durum	
Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	69
Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Medeni Durum	
Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	72
Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin	
Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular .....	80
Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine	
Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	81
Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine	
Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	84
Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin	
Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular .....	95
Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Eğitim Durumu	
Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	96
Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Eğitim Durumu	
Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	99
Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin	
Meslek Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular .....	107

Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Meslek Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	108
Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Meslek Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	112
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>121</b>
Hipotez 1: Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	121
Hipotez 2: Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	124
Hipotez 3: Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular .....	128
Hipotez 4: Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	129
Hipotez 5: Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	130
Hipotez 6: Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular .....	132
Hipotez 7: Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	133
Hipotez 8: Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	135
Hipotez 9: Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular .....	139
Hipotez 10: Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Meslek Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	139

Hipotez 11: Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Meslek Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	141
Hipotez 12: Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Meslek Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular .....	145
Hipotez 13: Egzersiz Motivasyonu Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	145
Hipotez 14: Beslenme Süreçleri Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	147
Hipotez 15: Fiziksel Aktivite Düzeyi Metabolik Eşdeğerliliğinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular .....	150
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>153</b>
<b>Kaynaklar .....</b>	<b>155</b>
<b>Ekler .....</b>	<b>163</b>
Ek1. Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği .....	163
Ek2. Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği .....	166
Ek 3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Formu) .....	169
Ek 4. Kişisel Bilgi Formu .....	171



## Kaynaklar

1. Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Books. Google. Com.tr.
2. Aksoy, M. (2011). *Beslenme Biyokimyası*. Ankara, Hatiboğlu Yayınları.
3. Menekli, T., Fadiloğlu, Ç. (2012). Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Nursing Journal*, 19(2).
4. Aksoy, M. (2007). *Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü*. 1.basım, Ankara, Hatipoğlu Yayınları.
5. Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme*, Ankara. Gazi Kitapevi5.Basım, s. : 3–59–89.
6. Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Geliştirilmiş 4. Baskı. Ankara, Gazi kitap evi.
7. Demirel, M. (2009). *Rekreasyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, ANKARA
8. Demirel, M., Harmandar, D. (2009).Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel EtkinliklereKatılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi, *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi* Cilt:6 Sayı:1.
9. Demirel, M., Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2009).Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Çevreye Yönelik Tutum Üzerindeki Etkisi ve Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği'nin Geçerliliği ve Güvenirliği.*Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (2) 47-50.
10. Sabancı, G. (2016).*Öğretim Elemanlarının Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans **Tezi**. Selçuk ÜniversitesiSağlık Bilimleri enstitüsü. Spor Yöneticiliği. Anabilim Dalı. Konya.
11. Çoruh, Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği)*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
12. Yetiş, Ü.(2008). Kamu kuruluşlarında çalışan devlet memurlarının boş zaman faaliyetlerini değerlendirme alışkanlıkları(Tugsaş Örneği). *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*,10(2), 34-35.
13. Kaya, Z. (2011). *Koro Eğitiminde Yapılandırmacı Yaklaşımın Tutum, Öz-Yeterlik Algısı ve Akademik Başarıya Etkisi*. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim dalı. Malatya.
14. Gözaydın, G. (2001). *Orta Öğretim Kurumlarının Öğrenci, Öğretmen ve Yöneticilerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri ve Bu Tercih-*

- ler Üzerinde Sosyo-Ekonomik Yapılarının Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kocaeli.
15. Demirel, M., Demirel H.D, ve Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of human sciences*, 14(1), 789-795.
  16. Doğan, O. (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı*. Sivas. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
  17. Şentürk, A., Kalkavan, A., Zengin, B., Savaşlı, M., & Top, E. (2010). Üniversiteler Arası Türkiye Şampiyonasına Katılan Krosçulara Göre Sporcu Saldırganlığa Yönelten Nedenler, 11. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, Turkey
  18. Karadağ, D. (2013). *Yüzme Antrenörlerinin Bir Liderlik Özelliği Olan İletişim Becerilerinin Yüzücülerin Motivasyonları Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
  19. Erdem, M. (2008). *Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda Güdülenme Ölçeğinin Geliştirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
  20. Ekinçi, E. N., Demirel, M., Demirel, H. D. ve Işık, U. (2015). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Algularının Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarını ve Bireysel Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 71-78.
  21. Ertem, H. (2006). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Kimya Derslerine Yönelik Güdülenme Tür (İçsel ve Dışsal) ve Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Kimya Eğitimi Anabilim Dalı. Balıkesir.
  22. Dereli, E., Bahaddin A. B. (2010). Okul Öncesi Eğitim Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Motivasyon Kaynakları ve Sorunları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* • 24.
  23. Türkmen, M. (2005). *Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi (İzmir-Manisa Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Manisa.
  24. Ural, O. (2008). *Futbolda Takım Performansına Etki Eden Motivasyonel Faktörlerin Belirlenmesine Yönelik Bir Uygulama (Gençler Birliği Spor Kulübü Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
  25. Baştuğ, G. (2002). *Sporda Psikolojik Motivasyon Faktörü Olarak Ödül ve Cezanın Cinsiyet ve Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Konya.

26. Yeltepe, E. H. (2003). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık.
27. Serin, N. (2016). 35 - 50 Yaş Arası Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Depresyon İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor. İstanbul.
28. Ünal., A. M., Özer., Ö. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Eğitim Gören Öğrencilerin Rekreasyonel Egzersize Güdüleme Düzeylerinin İncelenmesi*. I. Uluslar arası spor bilimleri turizm ve rekreasyon öğrenci kongresi:21-23 mayıs, ANTALYA.
29. Palmberg, I. E., Kuru, J. (2000). *Outdoor activities as a basis for environmental responsibility*. The Journal of Environmental Education, 31(4), 32-36.
30. Dirmen, A. (2014). *Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul.
31. Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. 2. Baskı. Adana Nobel kitapevi.
32. Karakullukçu., A. Özer., Ö. Ekinci., N. E. (2017). *Aktif Spor Yapan İşitme Engelli Sporcuların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Uluslar Arası Balkan Spor Bilimleri Kongresi, 21-23 Mayıs, BURSA.
33. Başer, O. (2014). *Türkiye’de Sualtı Hokeyi Oynayan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.
34. Caspersen, C. J., Pereira, M. A., Curran, K. M. (2000). *Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age*. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 1601-1609.
35. Özer, M.K. (2010). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
36. Caspersen, C., Powell, K., Christensen, G. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. *PublicHealth Reports*, 100: 126 131.
37. Karaca, A., Turnagöl, H. H. (2007). Çalşan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliği ve Geçerliđi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.
38. Luke, A., Philpott, j., Brett, K., Cruz, L., Lun, V., Prasad, N. ve Zetaruk, M. (2004). Physical inactivity in children and adolescents: CASM Ad-hoc committee on children’s fitness. *Clinical journal of sport medicine*, 14(5), 261-266.
39. Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ) Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*, Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi /Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.

40. Scott, S. (2008). *Able bodies balance training*. Human Kinetics.
41. Sağlam, Y. (2015). Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması (Bitlis İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Niğde.
42. Ipaq Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)–2008. Short and long forms. Retrieved September, 17,
43. Işık, Ü. (2016). *40-65 Yaş Arası Bireylerin Fiziksel Aktivite İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı. İstanbul.
44. Smith, S.C., Allen, J., Blair, S.N., Bonow, R.O., Brass, L.M. ve Fonarow, G.C. (2006). *American Heart Association, American College of Cardiology guidelines for secondary prevention for patients with coronary and other atherosclerotic vascular disease update*. Circulation. 113, 2363-2372.
45. Günaydın, İ. E. (2016). *Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Öğrencilerinde Ev Egzersiz Programı Önerilen Ve Önerilmeyen Grupların Fiziksel Aktivite İle Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Doktora tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon. İstanbul.
46. Yıldırım, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı Ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)*. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Eskişehir.
47. Karakullukçu, Ö. A. (2015). *Kırıkkale Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Pedometre ile Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kırıkkale.
48. Samuk, E. (2014). *Üniversitelerde Görev Yapan Akademik Ve İdari Personelin Fiziksel Aktivitelere Katılmalarının Zaman Yönetimi Açısından İlişkinin Araştırılması (Osmangazi Üniversitesi Örneği)* Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Programı. Kütahya.
49. King, A.C., Castro, C., Wilcox, S., Eyster, A.A., Sallis, J.F. ve Brownson, R.C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of US middle-aged and older-aged women. *Health Psychology*. 354-364.
50. Kalkavan, A., Kılınç, F., Şentürk, A., ve Yüksel, O. (2005). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sağlık Ve Sportif Aktivite

- Düzeyleri İle Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Kütahya. Dumlupınar Üniversitesi.
51. Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme Sorular ve Cevapları ile Açıklamalı Sözlük*, Ankara. Nobel Yayınları, 3.Baskı.
  52. Köksal F., Koruç Z. ve Kocaeksi S. (2006). *8 Haftalık Step-Aerobik Dansına Katılımın Kadınlarda Fiziksel Benli Algısı Üzerine Etkisi*, Muğla Üniversitesi,9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla. s. 1033-1034.
  53. Zorba, E. (2004). *Yaşam Boyu Spor*, Ankara, Maramar İletişim Basın Yayın Dağıtım.
  54. Baysal A. (2011). *Beslenme*, Ankara. Hatiboğlu Yayınevi, 13. Baskı.
  55. Kaymaz, N., Yıldırım, Ş., Cevizci, S., Erdem, F., Topaloğlu, N., Tekin, M., ...ve Kılıç, M. (2016). Infants' Non-Nutritive Sucking Habits And Childhood Obesity. *Türkiye Klinikleri Journal Of Pediatrics*, 25(2), 94-100.
  56. Baysal A., Aksoy M., Besler T., Bozkurt N., Keçecioğlu S., Merdol K. T., Pekcan G., Mercanlıgil S. ve Yıldız E. (2011). *Diyet El Kitabı*. Ankara. Hatiboğlu Yayınevi, 6.baskı.
  57. Çetin, H. N., Flock, T. (2011). *Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü*. 7. Baskı. Ankara: Matser Ofset.
  58. Çetin, N. (2000). *Toplum sağlığı için nerde, niçin, nasıl spor yapılır*. Niğde, Tekten Ofset.
  59. Baysal A. (2011). *Beslenme*. 13. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
  60. Mcardle W.D. Katch F.I. ve Katch V.L. (2010). *Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance*. Usa. Lippincott Williams & Wilkins.
  61. Mcardle, W.D., Katch, F.I. ve Katch, V.L.( 2006). *Essentials of exercise physiology*. Lippincott Williams & Wilkins.
  62. Soydemir, G. (2017). *Beslenme ve Diyet Polikliniğine Başvuran Hastaların Yeme Tutum ve Davranışları İle Diyet Algularının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. Ankara.
  63. Uzşen, H. (2016). *Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Oyunla Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Abd. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Programı*. İzmir.
  64. Arlı M, Şanlıer N. ve Demirel H.(2003).*Yaşlılarda Stres ve Beslenme İlişkisi*, II.Ulusal Yaşlılık Kongresi, Denizli, 81-91.
  65. Baysal A. (2012). *Beslenme*. 12.Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
  66. Who.İnt (İnternet) *World Health Organization child growth standarts*. (Erişim tarihi: 21.07.2013) Erişim adresi: ([www.who.int/childgrowth/software/en/](http://www.who.int/childgrowth/software/en/)).

67. Conk, Z., Başbakkal Z., Yılmaz BH. ve Bolışık, B. (2013).Çocuklarda beslenme. Pediatri hemşireliği. Ankara: Akademisyen Tıp Kitapevi:233-65.
68. Maughan, RJ., Burke, L. M. (2011). Sports Nutrition: More Than Just Calories – Triggers for Adaptation Nestle Nutr Inst Workshop Ser, vol 69, pp 39–58,Nestec Ltd.,Vevey/S. Karger AG., Basel.
69. Leutholtz, B., Kreider, R. B. (2001). Optimizing nutrition for exercise and sport. In *Nutritional Health* (pp. 207-235). Humana Press.
70. Akkoyunlu., Y. TAZE., M. (2012) Some Factors Affecting The Obesity Of Universty Employees.
71. Kreider, RB., Kleiner, SM. (2000). Protein supplements for athletes: need vs. convenience.*Your Patient & Fitness*; 14(6): 12-8.
72. Venkatraman, C., Morgan, J., Shoup, T. A. ve Frid, M. (2000). *U.S. Patent No. 6, 139,177*. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.
73. Günay, M., Cicioğlu, İ. (2001).*Spor Fizyolojisi*, Ankara. Gazi kitabevi.
74. Karatosun, H. (2003).*Antrenmanın Fizyolojik temelleri*, Isparta. s. 336.
75. Ada, Position Paper, (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of the Sports Medicine: *Nutrition and Athletic Performance*. J.Am. Diet. Assoc. 109: 509-527.
76. Brownlie T, Utermohlen V, Hinton PS. ve Haas JD. (2004). Tissue Iron Deficiency without Anemia İmpairs Adaptation in Endurance Capacity After Aerobic Training in Previously Untrained Women. *Am J Clin Nutr*. 79:437-443.
77. Grandjean A.C., Campbell S.M. (2004). Hydration: *Fluids For Life*. İlsı North America.
78. Ersoy G. (2007). Çocuk ve Genç Sporcularda Beslenme, Ankara: Ata Ofset Matbaacılık, ss, 360.
79. Ersoy G. (2004). *Sporcu Beslenmesi Temel İlkeler*. Ankara. Hatipoğlu Yayıncılık.
80. Baysal, A.(2007). *Beslenme*.Hatiboğlu Yayınları, Kaynak Kitap Dizisi: 36, Ankara: Şahin Matbaacılık, s. 532.
81. Dorfman, L. (2011). Krause's Food & The Nutrition Care Process, 13th Edition, Chapter 24, *Nutrition for Exercise and Sports Performance*. (W.B. Saunders,).
82. Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma teknikleri (18. baskı)*. Ankara. Nobel Yayınları.
83. Gürbüz, B.,Aşçı, F. H., Çelebi, M. (2006). "The Reliability and Validity of the Turkish Version of the "Recreational Exercise Motivation Measure", *9th International Sport Sciences Congress*, 3-5 November, Muğla, Turkey, s. 1044.

84. Prochaska, JO., Redding, CA., Evers KE. (1987). The transtheoretical model and stage of change. In: Glanz K, Lewis FM, Rimer BK, eds. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. s. 60–84.
85. Atenz, A.A.(2001). A review of empirically based physical activity program formiddleaged toolder adults. *Journal of Aging and Physical Activity*: 9(1), 38-55.
86. Erol, S., Ergün, A., Kadioğlu, H.(2016). Adölesanlarda Meyve ve Sebze Tüketimi Değişim Süreci Ölçeği Türkçe Formunun Güvenilirlik ve Geçerliliği. *Journal. İstanbul. Edu. Tr.3(2)*:106-114.
87. Baranowski, T., Cullen, K. W., Nicklas, T., Thompson, D., & Baranowski, J. (2003). Are current health behavioral change models helpful in guiding prevention of weight gain efforts?. *Obesity research*, 11(S10), 235-43S.
88. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. (2001). Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhoodobesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*.;357:505–8.
89. Nicklas TA, Myers L, Reger C, Beech B, Berenson GA. Impact of breakfast consumption on nutritional adequacy ofdiets of young adults in Bogalusa, Louisiana: ethnic andgender contrasts. *J Am Diet Assoc*. 1998;98:1432–8.
90. Young LR, Nestle M. The contribution of expanding portionsizes to the US Obesity epidemic. *Am J Public Health*.2002;92:246–9.
91. Guyton, A. C., Hall, J. E., Çavuşoğlu, H., Yeğen, B. Ç., Aydın, Z., ve Alican, İ. (2007). *Tıbbi fizyoloji*. Nobel Tıp Kitabevleri.
92. Karakaş, G., Kolayış, İ. E., Eskiler, E. (2015) Yüzme Egzersizine Katılan Kadınların Egzersiz Motivasyonlarının İncelenmesi. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi. Eskişehir*
93. Ogden, J. (2012). *Health psychology*. McGraw-Hill Education (UK).
94. Guertin, C., Barbeau, K., Pelletier, L., & Martinelli, G. (2017). Why do women engage in fat talk? Examining fat talk using Self-Determination Theory as an explanatory framework. *Body Image*, 20, 7-15.
95. Engeln, R., Salk, R. H. (2016). The demographics of fat talk in adult women: Age, body size, and ethnicity. *Journal of health psychology*, 21(8), 1655-1664.
96. Ardahan F. (2012). Rekreasyonel Egzersize Gütüleme Ölçeğinin (REMM) Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Kemer / Antalya. 12-15 Nisan;57-72.
97. Helen, R. Morris, T. & Moore, M. (2008). A Qualitative Study of the Achievement Goals of Recreational Exercise Participants, *The Qualitative Report*, 13 (4): 706-734.
98. Menekli, T. (2013). Obez Bireylerde Teorilerüstü Model Uygulanarak Davranış Değişiminin Sağlanması. Doktora tezi. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

99. Wade, A. (2016). *The impacts of exposure to fat talk and fat talk challenging through social media on women* (Doctoral dissertation, Texas Woman's University).
100. Korkmaz, N. H., Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Özet. *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 94.
101. Soyuer, F., Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 15 (3) 219-224.
102. Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
103. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Archives of Turkish Cardiology*, 34, 166-172.
104. Rogers, H., Morris, T. (2003). An Overview Of The Development And Validation Of The Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). In *New Approaches To Exercise And Sport Psychology: Theories, Methods And Applications. Xlth European Congress Of Sport Psychology (22-27 July), Book Of Abstracts. Copenhagen* (Vol. 144).
105. Prochaska OJ, Velicer FW, Rossi SJ. (1994). Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors. *Health Psychology*. 3(1): 39-46.
106. Ardahan, F., Lapa, T.Y. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136
107. Corning, A. F., Bucchianeri, M. M. And Pick, C. M. (2014). Thin Or Overweight Women's Fat Talk: Which Is Worse For Other Women's Body Satisfaction?. *Eating Disorders*, 22(2), 121-135
108. Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2010). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*. Gazi Kitabevi.
109. Güngörmüş, H. A. (2007). **Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdüleyen Faktörler**. Doktora Tezi, T.C.Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. ANKARA
110. Ardahan, F. (2013). Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin REMM ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(4), 1-15.
111. Koivula N. (1999), Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing. *Journal of Sport Behavior*; 22(3): 360-380