

Akademik Personelin Rekreatif Tercihleri ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Muhammed Bahadır SANDIKÇI

© Copyright 2019

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.

Not: Bu Kitap "Bitlis Eren Üniversitesinde Görev Yapan Akademik Personelin Rekreatif Tercihleri Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" İsimli Tezden Üretilmiş

ISBN

978-605-258-764-5

Kitap Adı

Akademik Personelin Rekreatif Tercihleri ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Yazar

Muhammed Bahadır SANDIKÇI

Tez Danışmanı

Çetin YAMAN

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.1937

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Kısaltmalar	vii
-------------------	-----

Bölüm I

GİRİŞ	1
-------------	---

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER	5
2.1. Zaman Kavramı	5
2.2.Boş Zaman Kavramı.....	6
2.2.1. Boş Zamanların Değerlendirilmesi (Rekreasyon Faaliyetleri)	7
2.2.2. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Faktörler	9
2.2.2.1. Demografik nedenler.....	10
2.2.2.1.1. Yaş	10
2.2.2.1.2. Cinsiyet.....	11
2.2.2.1.3. Eğitim	11
2.2.2.1.4. Yerleşim yeri	12
2.2.2.1.5. Ekonomik durum.....	12
2.2.2.1.6. Meslek	13
2.2.2.1.7. Medeni durum.....	13
2.2.3.Boş Zamanları Değerlendirmenin Yararları	14
2.2.3.1. Fiziksel yararlar	15
2.2.3.2. Psikolojik yararlar	15
2.2.3.3. Toplumsal yararlar	16
2.2.4.Boş Zamanların Çeşitli Toplumsal Alanlarla İlişkileri	16

İçindekiler

2.2.4.1.Boş zaman ve sanatsal aktiviteler (hobi)	17
2.2.4.2.Boş zaman ve popüler kültür ürünleri ...	18
2.2.4.3.Boş zaman ve sosyal çevre.....	19
2.2.4.3.1.Aile çevresi	19
2.2.4.3.2.Yakın çevre.....	20
2.2.4.3.3.Arkadaşlarla ilişkiler	20
2.2.4.3.4.Okul çevresi	21
2.2.4.4.Boş zaman ve kahvehane - kafeterya	21
2.2.4.5.Boş zaman ve eğlence etkinlikleri.....	22
2.2.4.6.Boş zaman ve okuma etkinlikleri.....	23
2.2.4.7.Boş zaman ve spor etkinlikleri.....	24
2.3. Rekreasyon Kavramı	25
2.3.1.Rekreasyonun Tarihsel Gelişimi.....	27
2.3.2.Rekreasyonun Etkinlik Alanları	29
2.3.3.Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	31
2.3.4.Rekreasyonun Özellikleri	33
2.3.5.İnsanların Rekreasyona Yönelme Nedenleri.....	35
2.3.5.1. Bireysel ihtiyaçlar	36
2.3.5.2.Toplumsal ihtiyaçlar.....	37
2.3.6.Rekreasyona Katılımı Etkileyen Faktörler.....	38
2.3.7.Rekreasyon Etkinliklerinde Sporun Yeri ve Önemi.....	39
2.4.Fiziksel Aktivite Kavramı	40
2.4.1.Egzersiz Kavramı	41
2.4.2.Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Farkı.....	41
2.4.3. MET (Metabolik Eşdeğerlilik) Kavramı	42
2.4.4.Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	42
2.4.4.1.Fiziksel aktivite ve kilo kaybı.....	43
2.4.4.2.Fiziksel aktivite ve obezite.....	44
2.4.4.3.Fiziksel aktivite ve hipertansiyon.....	45

İçindekiler

2.4.4.4.Fiziksel aktivite ve kalp sağlığı.....	45
2.4.4.5.Fiziksel aktivite ve ölüm oranı.....	46
2.4.4.6.Fiziksel aktivite ve diyabet	46
2.4.4.7.Fiziksel aktivite ve kanser.....	47
2.4.4.8.Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı.....	48
2.4.4.9.Fiziksel aktivite ve kemik sağlığı.....	49
2.4.5.Fiziksel Aktivite Türleri	49
2.4.6.Fiziksel Aktivite ve Toplum.....	50
2.4.7.Fiziksel Aktivite ve Öneriler.....	51
2.4.8.Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	52
2.4.9. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi	53
2.4.10.Fiziksel Aktivitenin Süresi ve Düzeyi	54
2.4.11.Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi.....	54
2.4.11.1.Direkt yöntemler	54
2.4.11.1.1.Gözlem	54
2.4.11.1.2.Oda kalorimetresi	55
2.4.11.1.3.Çift katmanlı su tekniği.....	55
2.4.11.1.4.Pedometre	55
2.4.11.1.5.Akselerometre	55
2.4.11.2.İndirekt yöntemler	56
2.4.11.2.1.Davranışsal gözlem.....	56
2.4.11.2.2.İndirekt Kalorimetre.....	57
2.4.11.2.3.Hatırlama Anketleri.....	57
2.4.11.2.4.Uluslararası Anketler.....	57
2.4.12.Fiziksel Aktivite Eksikliği.....	58
2.5.Üniversite ve Temel İşlevleri	58
2.6.Üniversite ve Akademik Personel.....	60

BÖLÜM III

YÖNTEM	63
3.1.Araştırma Yöntemi	63
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	63
3.3.Verilerin Toplanması.....	64
3.4.İstatistiksel Analiz.....	64

BÖLÜM IV

BULGULAR	69
-----------------------	-----------

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	165
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	165
5.2. Öneriler.....	182
KAYNAKLAR	183

KISALTMALAR

MET: Metabolik Eşdeğerlilik

F: Frekans Dağılımı

N: Katılımcı Sayısı

X: Değişken

SS: Standart Sapma

UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

SPSS: Statical Package Social Sciences

ACSM: Amerikan Spor Tıbbı Koleji

PAPH: Physical Activity and Public Health

USDHHS: United States Department of Health and Human Services

KCAL: Kilokalori

NASPE: Amerikan Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği

KJ: Kilojoule

TDK: Türk Dil Kurumu

KAYNAKLAR

- Açıkada, C. ve Ergen, E., (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro Tek Ofset Matbaacılık.
- Adalı, S., İmamoğlu, A.F. ve Ekenci, G. (1992). Yüksek Öğretim Kurumlarındaki Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin Öğretim Programları Üzerine Bir Araştırma, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(4), 231-232
- Addington, J.E. (1994). *% 100 Düşünce Gücü*. (Çev. B. Çetinkaya). İstanbul: Akaşa Yayınları.
- Akdur, H., Sözen, A.B., Yiğit, Z., Balota, N. ve Güven, Ö. (2007). Yürüme Ve Step Aerobik Egzersizlerinin Obez Kadınların Fizik Parametreleri Üzerine Etkisi. *İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 70(3): 64-69.
- Aksen, A. (1978). *Türkiye'de Ulusal Parkların Açık Hava Rekreasyonu Yönünden Nitelikleri ve Sorunları (Örnek: Uludağ Ulusal Parkı)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını.
- Akyüz, Ö. (2003). Üniversite ve Toplum. *Bilim Eğitim ve Düşünce Dergisi*, 3(4), 3.
- Akyüz, Y. (1993). *Türk Eğitim Tarihi*. İstanbul: Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Alaylıoğlu, R. ve Oğuzhan, F. (1968). *Zaman, Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü*, İstanbul.
- Alay, S. (2000). *Relationship Between Time Management And Academic Achievement Of Selected University Student*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara
- Alexandris, K. ve Carroll, B. (1997). Demographic Differences In The Perception Of Constraints On Recreational Sport Participation : Results From A Study In Greece. *Liesure Studies*, 16, 107- 125.
- Alpar, R. (2006). *Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Alpar, R. (2001). *Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Alpkaya, U. ve Mengutay, S. (2004). Fiziksel Aktivitenin Reaksiyon Sürecinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 49-57.
- Althusser, L. (1994). *İdeolojiler ve Devletin Aygıtları*. (Çev. Y. Alp ve M. Işık). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Spss Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Armstrong, N. (1998). Young People's Physical Activity Patterns As Assessed By Heart Rate Monitoring. *Journal of Sports Science*, 16, 9-16
- Arslan, C., Koz, M., Gür, E. ve Mendeş, B. (2003). Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 17(4), 249-258
- Aslan, N. (1994). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanları Değerlendirme Eğitimi*. Doktora Tezi Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri

Kaynaklar

- Enstitüsü: İzmir.
- Aytaç, Ö. (2005). Kimlik, Kamusal Alan ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Kahvehaneler. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 24, 15-40.
- Aytaç, Ö. (1991). *Elazığ'ın Mustafa Paşa Mahallesinde Oturan Aile Başkanlarının Boş Zaman Etkinliklerinin Sosyolojik Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Elazığ
- Aytaç, Ö. (2002). *Sosyoloji Bir Giriş Denemesi*. Elazığ: Üniversite Kitapevi
- Balcı, V. ve Aydın, İ. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
- Balcı, V. (2003) Ankaradaki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158.
- Baltaş, A. ve Baltaş Z. (1995). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bar-Or, D.O., Grenier, D., Issenman, R.M., Leblanc, C., Nieman, P.,... Westwood, M. (2002). Healthy Active Living For Children And Youth. *Paediatr Child Health*, 7(5), 339-345.
- Başçı, E. (1996). *Türk Yükseköğretim Sisteminin Dünü, Bugünü, Yarını. Eğitimize Bakışlar*. Ankara: Kültür Koleji ve Eğitim Vakfı Yayınları.
- Batmaz, V. (1981). Popüler Kültür Üzerine Değişik Kuramsal Yaklaşımlar. Ankara: İletişim Yayınları.
- Binarbaşı, S. (2006). *Kütahya İlinde İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Kütahya.
- Binbaşıoğlu, C. (1993). Okumanın Mekanizması ve Okuma Aracının Bazı Nitelikleri. *Çağdaş Eğitim*, 18(193) 15-20.
- Blumenthal, J.A., Sherwood, A., Gullette, E.C.D., Babyak, M.A., Waugh, R.,... Hinderliter, A. (2000). Exercise And Weight Loss Reduce Blood Pressure In Men And Women With Mild Hypertension. *Arch Intern Med*, 160(13), 1947-1958.
- Boucquard, C. ve Despres, J.P. (1995). Physical Activity And Health: Atherosclerotic, Metabolic, And Hypertensive Diseases. *Research Quarterly For Exercise And Sport Special Issue*, 66(4):268-275.
- Bouziotas, C., Koutedakis, Y., Nevill, A., Ageli, E., Tsigilis, N.,... Nakou A. (2004). Greek Adolescents, Fitness, Fatness, Fat İntake, Activity And Coronary Heart Disease Risk. *Arch Dis Child*, 89, 41-44.
- Bucher, C.H. ve Bucher, C.A. (1974). *Recreation For Today's Society*, New Jersey. Büyük Larousse,.
- Burton, N.W. ve Turrell, G., (2000). Occupation, hours worked, and leisure time physical activity. *Prev. Med.* 31, 673-681.
- Celkan, H. (1988). Gençlerde Zararlı Alışkanlıkların Toplumsal Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Yayınları*, 44, 133-142.
- Cerit, E. (2008). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları Bünyesindeki Rekreasyon Bölümlerinin Tercih Edilmesi, Nedenleri ve Bölüm Öğrencilerinin Beklentile-*

Kaynaklar

- ri. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Muğla.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.L. ve Answorth, B.E. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine Science and Sports Exercise*, 35, 95
- Culp R.H. (1998). Adolescent Girls And Outdoor Recreation : A Case Study Examining Constraints And Effectice Programming. *Journal Of Leisure Research* 30(3), 356-379
- Çolakoğlu, F.F. ve Karacan, S. (2006). Genç Bayanlar İle Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 4(1), 277-284
- Danacı, M. (2008). *Adana ilinde farklı tipteki liselerde öğrenim gören adölozan dönemi sedanter ve spor yapan erkek öğrencilerin spora yaklaşımı, fiziksel yapıları ve fizyomotorik özelliklerinin saptanması*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Adana.
- Deniz, M. (2011). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyo Ekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Bursa.
- Donelley, J.E., Hill, J.O., Jacobsen, D.J., Jeffrey, P., Debra, S.K. ve Susan, J.L. (2003). Effects Of A 16-Month Randomized Controlled Exercise Trial On Body Weight And Composition İn Young, Overweight Men And Women: The Midwest Exercise Trial. *Arch Intern Med*, 163(10), 1343-1350.
- Ekici, S., Soyer, F. ve Özmaden, M., (26-27 Mayıs 2000). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders Dışı Etkinlikleri Üzerine Bir Araştırma. *1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*.
- Elias, N. (2000). *Zaman Üzerine*. (Çev: V. Atayaman). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Erbesler, A. (1987). *İşgücünün Zaman Kullanımı ve İş Verimliliğini Etkileyen Sosyo- Ekonomik Faktörler*. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları.
- Ergin, S. (2000) *Muğla Üniversitesi BESYO Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerini ve Eğilimlerinin Araştırılması*. Bitirme Tezi. Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu: Muğla.
- Erkal, M. (1992). Sosyolojik Açıdan Spor. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 5.
- Erkan, N. (1993). *Boş Zamanı Değerlendirme*, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları. Ankara.
- Francis, K.T. (1999). Status of the Year 2000 Health Goals For Physical Activity and Fitness. *Physical Therapy*, 79(4), 405-414.
- Gazanfer, D. ve Aşçı H, (2006). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Genç, M.E., Eğri, M., Kurçer, M.A., Kaya, M., Pehlivan, E.,... Güneş, G. (2002). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), 237-240.
- Gill, K., Overdorf, V. (1994). Incentives for Exercise in Younger and Older Women. *Journal of Sport Behavior*, 17(2), 87-97.
- Gökalp, H. (2007). *Gençliğin Boş Zamanlarını Değerlendirmesinde Spor Faaliyetlerinin Yeri Ve Önemi (Tunceli İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniver-

Kaynaklar

- sitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Elazığ.
- Gökçe, B. (1990). *Türkiye Koşullarında Yeni Bir Üniversite Nasıl Kurulmalı. Yükseköğretimde Sorunlar ve Çözüm Önerileri*. İstanbul: Cem Yayınevi.
- Gökmen, H., Açıklan, A. ve Saydar, Z. (1985). *Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri*. Ankara: M.E.G.S.B. Yayını.
- Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara
- Gür, H. ve Küçükoglu, S. (1992). *Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite*. Bursa: Türk Roche Comp.
- Gürbüz, B. (2006). *Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatif Katılım Sorunları*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Haskell, W.L. ve Kiernan, M. (2000). Methodological Issues In Measuring Physical Activity And Physical Fitness When Evaluating The Role Of Dietary Supplements For Physically Active People. *Am. J. Clin. Nutr.* 72, 541-550.
- Hazar, A. (1999). *Turizm İşletmelerinde Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, M. (1997). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*. Ankara: Tutibay Yayınları.
- Hemingway, J.L. (1996). Emancipating Leisure: The Recovery The Freedom in Leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 27-43.
- Hill, J. ve Wyatt, H., (2005), Role of Physical Activity in Preventing and Treating Obesity. *J Appl Physiol*, 99(10), 765- 770
- Howley, E.T., (2001). Type Of Activity: Resistance, Aerobic And Leisure Versus Occupational Physical Activity, *Med. Sci. Sport. Exerc.* 33, 364-369.
- Humpel, N., Owen, N. ve Leslie, E. (2002). Enviromental Factors Associated With Adults' Participation In Physical Activity. *Am. J. Prev. Med.* 22, 188-199.
- İlban, M.O. ve Özcan, K., (21-22 Mayıs 2003). Demografik Özelliklere Göre Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerindeki Farklılaşma Üzerine Bir Araştırma (Nevşehir Örneği). *1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*, Ankara.
- İnan R. (1971). *Orta Avrupada Gelişmenin Ve Demokrasinin Temeli Eğitim*. Ankara: TİB Yayını.
- Janz, K. (2002). Physical Activity And Bone Development During Childhood And Adolescence. *Minevra Pediatr.* 54(2), 93-104.
- Joseph, R. (1996). *Zaman Yönetimi*. (Çev: Ö. Koşar). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Kaplan, G.A., Seeman, T.E., Cohen, R.D., Knudsen, L.P. ve Guralnik, J. (1987). Mortality Among The Elderly In The Alameda County Study: Behavioral And Demographic Risk Factors. *Am J Public Health.* 77(3), 307-12.
- Karaca, A. (2000). Ankara İlinde Çalışan Bireylerin Bedensel Etkinlik Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 11-19.
- Karaküçük, S. ve Başaran, Z. (1996). Stresle Başaçıkma Rekreatif Faktörü.

Kaynaklar

- Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 55-64.
- Karaküçük, S. ve Ekenci, G. (1998). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 128, 62-66.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. (5. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2001), *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon-Boş Zamanları Değerlendirme (Kavram Kapsam ve Bir Araştırma)*. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük S., (1992). *Sporun Rekreatif Fonksiyonları*. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 5(1). Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları.
- Kaya, K. ve Tural, Y. (2005). Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Sosyal Ve Kültürel Etkinliklere Katılımları İle İlgili Tutumları (Isparta Örneği). *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 10(2), 271-289
- Kaya, S. (2003). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşmeye Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara
- Kayalan, M. (2000). *Etkili ve Hızlı Okuma Sanatı*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Kırkpınar, M. (2004). *Lise Son Sınıftaki Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Araştırılması. (Muğla İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Muğla.
- Kocadaş, B. (2002). Görsel Medya ve Şiddet Kültürü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyoloji Anabilim Dalı: Malatya
- Koivula, N. (1999). Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 360-380.
- Korkutata, A. (2010). *Sakarya Üniversitesi Akademik Ve İdari Personelinin Vücut Kompozisyonu Ve Rekreatif Tercihlerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Köksalan, B. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Meslek Seçimini Etkileyen Faktörler*. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Malatya
- Köksay, M. (1997). *Yüksek öğretimde Kalite ve Türk Yüksek öğretimi için Öneriler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Yayınları.
- Kudaş, S. (2005). *11-12 Yas Grubundaki Okul Çağı Çocuklarında Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi: Ankara.
- Kurt, S., Hazar, S., İbiş, S., Albay, B. ve Kurt, Y. (2010). Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Sekiz Haftalık Step-Aerobik Egzersizinin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1).

Kaynaklar

- Kuter, M. (1989). *Spor ve Sağlık*. Bursa: Hakimiyet Matbaası.
- Lamonte, M.J. ve Ainsworth, B.E., (2001). Quantifying Energy Expenditure And Physical Activity In The Context Of Dose Response. *Med. Sci. Sport. Exerc.* 33, 370-378.
- Laporte, R.E., Montoye, H.J. ve Caspersen, C.J. (1985). Assessment of Physical Activity in Epidemiologic Problems and Prospect. *Public Health Reports.* 100, 131-147.
- Leighfield M. (2001). Boş Zaman Toplumu İçin Bilgi. Çeviren: Demiray U. *Aylık Turizm ve Kültür-Sanat Dergisi*, 1(3-4), 7-10.
- Malina, R. M. ve Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. *Human Kinetics Books*, 391-414.
- Mc Ginni, J.M. ve Foege, W.H. (1993). Actual Causes Of Death İn The U.S. *Journal of American Medical Association*, 270(18), 2207-2212.
- Mcalindon, E. T., Wilson, P. F., Alabadi, P., Weissman, B. ve Felson, T. D. (1999). Level Of Physical Activity And The Risk Of Radiographic And Symptomatic Knee OA İn The Elderly: The Framingham Study. *Am J. Med.* 106, 151-157.
- Moccia, F.D. (2000). Planning Time : An Emergent European Pracice. *European Planning Studies*, 8(3), 367-376
- Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İl Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Niğde.
- Nindl, B.C., Harman, E.A., Marx, J.O. ve Gotshalk, L.A. (2000). Regional Body Composition Changes in Women After 6 Months of Periodized Physical Training, *Journal of Applied Physiology*, 88(6), 2251-2259.
- Okumuş, Y. (2002). *Kocaeli İlinde Bulunan, Farklı Sanayi Kuruluşlarında Çalışan Bireylerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tez. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Kocaeli.
- Öcalan, M. (1996). *Doğu İl Merkezinde Görev Yapan Öğretmenlerin Bos Zamanlarında Yaptıkları Faaliyetler ve Sporun Yeri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Elazığ.
- Öcalan, M. (2003). *Sporda Fanatizm: Futbol Seyircileri Üzerine Bir Araştırma (Elazığ Örneği)*. Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Elazığ.
- Öpözlü, A.K. (2006). *Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması (Kütahya Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Kütahya.
- Özcan, S., Saatçi, E., Bozdemir, N., Akpınar, E. ve Ergün, G.Ö. (2002). Egzersiz, Sağlık, Hastalık, Toplum Ve Hekim. *Arşiv*, 11, 388-415.
- Özcan, S. (1999). *Öğretim Elemanları ve Öğretmenlerin Boş Zaman Faaliyetleri*. Bitirme Tezi. Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu: Muğla.
- Özcan, S.P. (2002). *Kalp Sağlığı Taraması İçin Başvuran Erişkinlerin Fiziksel Aktivite Durumlarının Saptanması Ve Bunun Sosyodemografik Özellikler,*

Kaynaklar

- Alışkanlıklar Ve Hastalıklar İle İlişkinin Değerlendirilmesi.* Uzmanlık Tezi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi: Adana
- Özdağ, S. (1996). *Yerel Yönetimlerde (Belediyelerde) Rekreatif Etkinliklerin Yeri ve Önemi, Yayınlanmamış.* Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Özdemir, Ç., (2003). *Gazi Üniversitesi Öğretim Elemanları Profili.* Ankara: Gazi Üniversitesi, İletişim Fakültesi Basımevi.
- Özer K., (2001). *Fiziksel Uygunluk.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi.* Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara
- Paffenbarger, R.S., Blair, S.N. ve Lee, I.M. (1993). Measurement Of Physical Activity To Assess Health Effects Free-Living Populations. *Med Sci Sports Exerc.* 25, 60-70.
- Paffenbarger, R.S., Jr Hyde, R.T., Wing, A.L. ve Hsieh, C.C. (1986). Physical Activity, All Cause Mortality And Longevity' Of College Alumni. *New England Journal of Medicine*, 314, 605-613
- PAPH (Physical Activity and Public Health). (2007). Updated Recommendation for Adults from The American College of Sports. *Medicine and The American Heart Association. Circulation*, 116, 1081-1093
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L. ve Macera, A.M. (1995). Physical Activity and Public Health. A Recommendation From The Centers For Disease Control and Prevention and The American College of Sports Medicine. *The Journal of The American Medical Association*, 273, 402-407.
- Pennathur, A., Magham, R., Contreras, L.R. ve Dowling, W., (2003). Daily Living Activities İn Older Adults: Part I- A Review Of Physical Activity And Dietary İntake Assessment Methods, *Int. J. Ind. Erg.* 32, 389-404.
- Rosovsky, H. (2000). *Üniversite Bir Dekan Anlatıyor.* TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (2003). *Örgütsel Psikoloji.* Bursa: Furkan Ofset.
- Saçcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm.* İzmir: Cumhuriyet Baskıevi.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L. ve Alcaraz, J.E. (1993). Habitual Physical Activity And Healthrelated Physical Fitness İn Fourth-Grade Children. *Am J Dis Child*, 147, 890- 896.
- Salonen, J.T., Puska, P. ve Tuomilehto, J. (1982). Physical activity and risk of myocardial infarction, cerebral stroke and death: A longitudinal study in Eastern Finland. *American Journal of the American Medical Association*, 252, 645-649.
- Saran, N. ve Akaya, T. (1988). *Çalışan Gençliğin İşbaşında Eğitimi ve Çıracılık, Kalıfalık, Mesleğe Yönelme Sorunları.* Ankara: M.E.G.S.B. Yayınları.
- Saris, W.H., Blair, S.N. ve Van Baak, M.A. (2003). How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the 1996 1st stock conference and consensus statement. *Obes. Res.* 4, 101-114.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite

Kaynaklar

- Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Araştırmaları*, 34(3), 166- 172
- Shephard, R.J., (2003). Limits To The Measurement Of Habitual Physical Activity By Questionnaires, *Br. J. Sports Med.* 37, 197-206.
- Soyer, F. ve Can, Y. (21-22 Mayıs 2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması. *I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*, Ankara.
- Şahin, Z. (2002). *Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi - Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel- Fیزیolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- TDK. (1983). *Türkçe Sözlük*. Ankara: T.D.K. Yayını
- Tel, M. (2007). *Öğretim Üyelerinin Bos Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Elazığ.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açından Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: A.Ü.E.Fak. Yayınları
- Tezcan, M. (1977). Hobi (Hobby) Nedir? *Bilim ve Teknik Dergisi*, 111.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. London: E & FN Spon Press.
- Tortumluoğlu, G., Hacıhasanoğlu, R. ve Yılmaz, S. (2005). Yaşlılara Verilen Planlı Egzersiz Eğitiminin Beden Kitle İndeksi (BKI), Arteriyel Kan Basıncı (AKB) ve Egzersiz Davranışlarına Etkisi, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(1), 1-9.
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. ve Brown, W. (2002). Correlates Of Adults' Participation İn Physical Activity: Review And Update, *Med. Sci. Sport. Exerc.* 34, 1996-2001.
- Tunçel, E.F. (1999). *Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri (İzmir İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir
- Tümer, A. (2007). *Fiziksel Aktiviteyi Arttırmada Değişim Aşaması Temelli Bireysel Danışmanlık Girişiminin Etkinliği*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- UNESCO. (2000). Yirmi Birinci Yüzyılda Yükseköğretim, Vizyon ve Eylem, (Çeviren: Gülsüm Baskan), *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 6(22), 167-189
- USDHHS (U.S. Department of Health and Human Services). (2000). *Healthy People*. Washington D.C: US Government Printing Office.
- USDHHS (U.S. Department of Health and Human Services). (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S.

Kaynaklar

- Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion*.
- Ünver, Ö. (1986). *12- 24 Yaş Gençlerin Sosyo- Ekonomik Sorunları*. Ankara. M.E.G.S.B. Yayını,
- Vaizoğlu, S.A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, A.H.,... Güler, Ç. (2004). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3 (4)
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W,... Beunen, G. (2005). How To Assess Physical Activity? How To Assess Physical Fitness?, *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.* 12, 102-114.
- Velidedeolu, H. V. (1990). *Gerçek Üniversite ve Medrese. Yükseköğretimde Sorunlar ve Çözüm Önerileri*. İstanbul: Cem Yayınevi.
- Vincent, S.D. ve Pangrazi, R.P. (2002). An Examination of the Activity Patterns of Elementary School Children. *Pediatr.Exerc.Sci.* 14: 432-441.
- Vural, Ö. (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Webb, M. ve Gilette, RD. (1999). Diagnosis and management of type 2 Diabetes. *American Family Physician*, 1, 8-9.
- Welk, G.J., Corbin, C.B. ve Dale, D. (2000). Measurement Issues in The Assessment of Physical Activity in Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 59-73.
- Wilson, J. (1980). Sociology of Leisure. *A Review of Sociology*, 6, 22-32.
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Koşu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M. ve Gelen, N. (2008). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Yan, Y. (2007). *10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Yancı, H.B.A. (2010). *Öğretilebilir Zihinsel Engeli Olan Çocukların Ruhsal Ve Sosyal Uyumunda Sportif Rekreasyonun Önemi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Yetim, A.A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yılmaz, Y. ve Yılmaz, Y. (2005). Parametrik Olmayan Testlerin Pazarlama Alanındaki Araştırmalarda Kullanımı: 1995-2002 Arası Yazın Taraması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(3).
- Zanker, C.L., Gannon, L., Cooke, C.B., Gee, K.L., Oldroyd, B. ve Truscott, J.G. (2003). Differences İn Bone Density, Body Composition, Physical Activity And Diet Between Child Gymnasts And Untrained Children 7-8 Years Of Age. *J Bone Miner Res.* 18, 1043-1050.
- Zorba, E. (2006). *Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Zorba, E., İkizler, H.C., Tekin, A., Miçoğullar, O. ve Zorba, E. (2006). *Herkes İçin Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.