

FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIKLI YAŞAM

Yazarlar
Baycan KARAKUŞ
Ergün ÇAKIR

© Copyright 2020

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.

Bu kitapta yer alan fikirler ve düşünceler yazara ait olup, hiçbir kurum veya kuruluşun görüşünü yansıtmamaktadır. Bu kitap Dr. Öğr. Üyesi Ergün ÇAKIR'ın danışmanlığında hazırlanan "Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam" adlı doktora tezinden üretilmiştir.

ISBN

978-625-7707-67-1

Kitap Adı

Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam

Yazarlar

Baycan KARAKUŞ

Ergün ÇAKIR

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.495

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Bu çalışma, Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim dalında yüksek lisans tezi olarak hazırlanmıştır. Çalışmada, Iğdır ili bünyesindeki spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları (SYBD) incelenmiştir.

Spor salonlarına giden bireylerin SYBD'nı ne denli uygulamalarının tespit edilmesine çalışılmıştır. Araştırma kapsamı, Iğdır ilinde bulunan 7 farklı spor salonları dahil edilmiştir. Tez çalışmamda emeği geçen ve yoğun çalışmaları arasında bana zaman ayırmak suretiyle bilgilerinden faydalandığım danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Ergün Çakır'a, süreç içerisinde yaptığı katkılarla deneyimlerinden istifade ettiğim Doç. Dr. Erkal ARSLANOĞLU'na, bu çalışmanın tamamlanmasında katkılarını benden esirgemeyen, araştırmamız kapsamındaki işletme sahipleri, emeği geçen değerli antrenörlere, değerli iş adamı Cemal AVCI beye, kıymetli ağabeyim Bayram KARAKUŞ ve Erkan KARAKUŞ'a, her zaman samimi desteğini gördüğüm sayın Prof. Dr. Selçuk URAL'a ve Prof. Dr. Muzaffer ALKAN'a, tezimin tamamlanmasında desteklerini esirgemeyen sayın Doç. Dr. Zeynep TURHAN İRAK ve Doç. Dr. Turhan MOÇ'a, yorucu ve zaman isteyen bu süreçteki sabır, anlayış ve desteklerinden dolayı sevgili eşim Mehtap KARAKUŞ'a çok teşekkür ediyor, her türlü desteklerini vedualarını esirgemeyen değerli babam Zahir KARAKUŞ ve annem Esmer KARAKUŞ'un ellerinden öpüyorum.



KISALTMALAR

BKİ	: Beden Kitle İndeksi
WHO	: World Health Organization
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
SYBD	: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları
SYBDÖ	: Sağlık Yaşam Biçimi Davranış Ölçeği
LDL	: Low Density Lipoprotein



İÇİNDEKİLER

Önsöz	iii
Kısaltmalar	v

Bölüm 1

Giriş	1
-------------	---

Bölüm 2

Genel Bilgiler.....	5
2.1. Spor	5
2.1.1. Sporun Önemi ve Amacı	6
2.1.2. Spor Bilinci	7
2.1.3. Sporun Sağlığa Etkisi.....	8
2.1.4. Sporun Psikolojik Etkisi.....	9
2.1.5. Sporun Bireysel (Kişisel) Etkisi.....	11
2.1.6. Sporun Toplumsal Etkisi.....	12
2.2. Sağlık Kavramına Genel Bakış	14
2.2.1. Fiziksel Sağlık	15
2.2.2. Spritüel Sağlık.....	16
2.2.3. Ruhsal Sağlık	16
2.2.4. Sosyal Sağlık	17
2.3. Sağlığı Koruma ve Geliştirme.....	17
2.3.1. Sağlığı Koruma.....	17
2.3.2. Sağlığı Geliştirme.....	19
2.4. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.....	21
2.4.1. Kendini Gerçekleştirme	22
2.4.2. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	23
2.4.3. Beslenme	26
2.4.4. Kişilerarası Destek	28
2.4.5. Stres Yönetimi.....	28
2.5. Vücut Kompozisyonu	30
2.6. Beden Kitle İndeksi.....	33

Bölüm 3

Materyal ve Metot.....	37
3.1. Araştırmanın Modeli Ve Hipotezleri	37
3.2. Araştırmanın Evren Ve Örneklemi	38
3.3. Veri Toplama Araçları	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	38
3.3.2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	39
3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması	40
3.5. Verilerin Analizi.....	40

Bölüm 4

Bulgular	43
-----------------------	-----------

Bölüm 5

Tartışma ve Sonuç	71
Öneriler	79
Kaynaklar	81
Ekler.....	90



KAYNAKLAR

1. Açıkgöz KÜ. Maslow'un Gereksinim Kuramı Etkili Öğrenme ve Öğretme. Kanyılmaz Matbaası, İzmir. 1996: 193-201.
2. Akça Ay F. Sağlık Uygulamalarında Temel Kavramlar ve Beceriler. 4. Baskı, s.7- 25, Nobel Tıp Kitapevi, İstanbul, 2012.
3. Akgün N. Egzersiz Fizyolojisi. 4.Baskı. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi; 1993.p:53.
4. Aksoy T. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Esasları Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2010.
5. Aksungur A, Göktaş B, Önder ÖR, Cankul İH. Öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi. 10(1):1-12, 2011.
6. Alçak M., (1997) M., Ilgın A., Erhan S. "Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı",Dünya Ambalaj San. Tic. A. S., Malatya. S.24.
7. Alıcı Ulupınar S, Sarıkaya Ö. Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde yaşantılayarak öğrenme uygulaması. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi 2(3): 95-101, 2009.
8. Alpar, Ş. E. vd. 2003, Hemşirelik Yüksekokulu 1.Sınıf Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları 2.Uluslararası - 9.Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildiri Özet Kitabı, s70, İstanbul.
9. Aracı H., (2006)., Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, Nobel Basımevi, 6. Basım, Ankara.
10. Arı, Y. (2020). The Relationship between Anthropometric Characteristics and Motoric Performance of Female Futsal Players. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(9), 11-17.
11. Arslan C, Oktay Kızar O, Sandıkçı B, Çakaroglu D, Kızar O, Sandıkçı B, Çakaroglu B. Bingöl üniversitesindeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 2015, 160-168
12. Arslan M. Bakal N. Çorakçı A. Görpe U. Korugan Ü. Orhan Y. Özbey N. Ulusal Obezite Rehberi, Ankara.1999
13. Asma M.B, Coşkun F, Gencer Y.G, Eriş F (2017). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Kredi Yurtlar Kurumunda Kalan Öğrencilerin Rekreasyon Etkinliklerinin İncelenmesi. Yüzüncü Yıl Üni. Sosyal Bil. Ens. Dergisi, 1(3).
14. Attila S, Bosi TB. Toplum Beslenmesi. Bertan M, Güler Ç (çeviri). Halk Sağlığı Temel Bilgiler. Ankara: Güneş Kitabevi,1997. 735-864.
15. Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kıssal A. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 12(1):1-13, 2008.
16. Balcı A. Öğretim Elemanının İş Stresi. Nobel Yayıncılık.Ankara,2005.

17. Bilgin A. Kadında, Fitnes Programının Vücut Kompozisyonu ve Aerobik Kapasiteye Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: 9 Eylül Üniversitesi 1995.
18. Bottorff JL. Johnson JL. Ratner PA. Hayduk LA. The Effects Of Cognitive - Perceptual Factors On Health Promotion Behavior Maintenance. *Nursing Research*, Jan/Febr 1996; 45(1):30-36
19. Bozhüyük, A. 2010, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Adana.
20. Bozhüyük, A. vd, 2012, Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği, *Turkish Journal of Family Medicine and Primary*, 6, s01, s13-s21.
21. Boztepe H., (1992)., Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri., Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, S. 12, 13, İstanbul.
22. Burton, Nicola W. ve Turrell, Gavin (2000), "Occupation, Hours Worked And Leisuretime Physical Activity", *Preventive Medicine*, 31 (6), 673-681.
23. Can U., (2000)., 40 Yaş Üstü Erkeklerde 8 Haftalık Aerobik Çalışmalarının Bazı Fizyolojik ve Motorik Parametrelere Etkisinin Araştırılması., Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
24. Canlı, U., Arı, Y., Özmutlu, İ. (2018). The Effects of Morphological Structure and Fatigue on the Passing Skill in Pre-Pubescent Basketball Players. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12a), 37-43.
25. Chen HT, Lin CH, Yu LH. Normative Physical Fitness Scores For Communitydwelling Older Adults. *J Nurs Res* Mar 2009; 17(1):30-41.
26. Cihriñoğlu, Z., 2001, Sağlık Sosyolojisi, Nobel Kitabevi, Ankara.
27. Çağırın, İ.H. (2018). Adnan Menderes Üniversitesi Spor Takımlarında Yer Alan Öğrencilerin Beslenme, Ergojenik Destek Kullanım ve Fiziksel Aktivite Durumları. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
28. Çağlayan, M. (2008). Vücut Kitle indeksi ve Bel/Kalça Oranına Göre Sağlıklı Obez ve Non-Obezlerde İnflamatuar Durumun Prokalsitonin ve Neopterinle Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi, Biyokimya Anabilim Dalı, Abant İzzet Baysal Üniv. İzzet Baysal Tıp Fak.
29. Çakır B, Toprak İ, Yüksel B. Saha Personeli İçin Toplum Beslenme Programı Eğitim Materyali. 3. Baskı Onur Matbaacılık Ofset Ltd Şti. Ankara, 2002.
30. Çatalyürek, H., Oto, Ö., Örer, A., Hazan, E., Açıkel, Ü. (1999). Farklı Hasta Gruplarında Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırılması. *Gkdç Dergisi*, 7: 71-74.

31. ÇAYIR, A. (2009). Beslenme ve Diyet Kliniğine Başvuranlarda Obezite Sıklığı ve Etkili Faktörlerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
32. Çepikkurt, F. & Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 1 (2), 17-24.
33. Çınar, V., Talaghir, L. G., Akbulut, T., Turgut, M., & Sarıkaya, M. (2017). The effects of the zinc supplementation and weight trainings on the testosterone levels. Человек. Спорт. Медицина, 17(4).
34. Demir, Z. vd., 2015, Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi, Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 5, s14, s96-s109.
35. Dil, S. vd, 2015, Çankırı İlinde Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Riskli Sağlık Davranışları ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16, s01, s51-s59.
36. Doğan, F. (2010). Sosyal görünüş kaygı ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39.151-159.
37. Doğan, T. (2011). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin psikometrik özelliklerinin ergenlerden oluşan bir örnekleme incelenmesi. Elementary Education Online, 10(1), 12-19.
38. Durna U.Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Niğde Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi Cilt:1. Sayı:1.2006.
39. Ebersole, P., Hess, P., 1990, Toward Healthy Aging, Human Needs and Nursing Response, ISBN-13: 978-0323073165, Third ed., The C.V. Mosby Company.
40. Edelman, C., Mandle, C.L., 1986, Health Promotion Throughout the Lifespan, The C.V.Mosby Company, St Luis, Toronto, Princeton.
41. Erdoğan, S. vd., 1994, Sağlığı Sürdürme, Sağlığı Geliştirme ve Hemşirelik Hemşirelik Bülteni, 3, s08, s28-s36.
42. Ergür, E. (1996). Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki. İzmir: T.C. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
43. Erkal M, Güven Ö. ve Ayhan D. (1998). Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul:DER Yayınları.
44. Erkan G. Ortopedik Özürlü Çocukların Kendini Kabul Düzeyi Üzerine Bir Araştırma. Sakatları Koruma Milli Koordinasyon Kurulu Yayını. İstanbul,1990; 1-11

45. Erkan N. Yaşam Boyu Egzersiz. Bağırhan Yayınevi. Ankara,1998.
46. Erkan, N. (1982). Yaşam Boyu Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi, s.:31-33.
47. Eriş, F., Sargin, K., & Çakır, E. (2018). The Effect Of Fitness On Socialization. European Journal of Physical Education and Sport Science.
48. Esin NM, Aktaş E. Çalışanların sağlık davranışları ve etkileyen faktörler: sistematik inceleme. İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi 20(2): 166- 176, 2012.
49. Esin, M. N., 1997, Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması ve Geliştirilmesi, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
50. Esin, M. N., 1999, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması, Hemşirelik Bülteni, 12, s45, s87-s95.
51. Fertman CI, Allensworth DD. Sağlığı Geliştirme Programları Teoriden Pratiğe (Çev. Ed: Işıman NM) s. 4-27, Sağlık Bakanlığı, Ankara, 2012.
52. Gordon Larsen P, Boone Heinonen J, Sidney S, Sternfeld B, Jacobs DR Jr, Lewis CE. Active commuting and cardiovascular disease risk, the Cardia study. Arch Intern Med. 2009;169(13):1216-23
53. Green, L., Kreuter, M., 1991, Health Promotion and Planning: an Educational and Environmental Approach Mountain View, Mayfield, CA.
54. Grunbaum, J. A. et al, 2004, Youth Risk Behavior Surveillance--United States, 2003. MMWR: Surveillance Summaries, 53, s02, s1-s96.
55. Guthold, Regina ve diğerleri (2008), "Worldwide Variability In Physical Inactivity", American Journal of Preventive Medicine, 34 (6), 486-494.
56. Guyton, A.C., Hall J.E., (2006). Textbook of Medical Physiology. 11th Ed. Philadelphia.
57. Gündül, N. (2008). Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Bursa İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
58. Güler Ç, Akın L. Halk Sağlığı Temel Bilgiler III. Cilt. S.1677-1700, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2012.
59. Güler, G. vd, 2008, Bir Üniversitede Çalışan Öğretim Elemanlarının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları C.Ü. Hemşirelik Dergisi, 12, s03, s18-s23.
60. Güneş, İ. (2009). Medyada yer alan kadın bedeni imgeleri ve kadınlarda beden imgesi hoşnutsuzluğu. İzmir: T.C. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
61. Hardrick, G. and Lindsey, E., 1996, Health Promotion Nursing Practice: The Demise of Nursing Process, Journal of Adv. Nursing, 23, s106-s112.

62. Jhonson RE, Mastropaola JA, Wharton MA. Exercise Dietary intake And Body Composition. J. Am, Diet Assoc; 1992.p.399-403.
63. Kalyon TA. Spor hekimliği, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları.3.Baskı. Ankara,1995.
64. Karadamar, M. vd, 2014, Ergenlerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 17,s03, s131-s139.
65. Karadeniz, G. vd, 2008, Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 7, s06, s497-s502.
66. Karasüleymanoglu, A. (1989). "Yeni Boyutlarıyla Spor." Bağırğan Yayınevi,
67. Ankara. S.85
68. Karamahmutođlu, F. (2007). Dirençli Hipertansiyonun Vücut Kitle İndeksi ile İlişkisi. Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
69. Karatosun H., (2006)., Egzersiz Nedir., Aerobik Egzersiz., <http://www.sporfizyo.com>.
70. Kartal R., (2003)., 35-46 Yaşları Arasında, Daha Önce Hiç Spor Yapmamış veya En Az 3 Yıldır Spor Yapmayan Erkek Sedanter Büro Elemanlarının Fizyolojik Özellikleri., Muğla.
71. KAYA, H., ÖZÇELİK, O. (2005). Tıp Öğrencilerinde Bir Yılda Vücut Kompozisyonlarında Meydana Gelen Değişimlerin Belirlenmesi. Fırat Tıp Dergisi, 10(4): 164-168.
72. Kerr MJ. Sechrist R, Pender N, Walker SN.A. Spanisch Language Version Of The Health- Promoting Lifestyle Profile. Nursing Research 1990; 39(5): 268-273.
73. Kılıççı Y. Okulda Ruh Sağlığı. Anı Yayıncılık. Ankara 2000.
74. Koçođlu, D. ve Akın, B., 2009, Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 2, s04, s145-s154.
75. Kong, R., 1995, Building Community Capacity for Health Promotion: A Challenge for Public Health Nurses, Public Health Nursing, 12, s05, s312-s318.
76. Kopelman PG. Obezite ve İlişkili Hastalıkların Tedavisi. 1.Baskı. İstanbul: And Yayıncılık; 2003.
77. Korugan Ü.Dünyada ve Türkiyede Obezite Prevelansı.III.Uluslararası Beslenme Ve Diyetetik Kongresi, Kongre Kitabı, Hacettepe Üniversitesi. Ankara,2000
78. Kostak AM. Hemşirelik bakımının spiritüel boyutu. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 6(2):105-115, 2007.

79. Kutlu D., (2006)., Reliability and Validity of Turkish Version of Customer Satisfaction Scale for Health Care and Fitness Clubs., Master, Middle.
80. Landsberg, B. et al, 2010, Clustering of Lifestyle Factors and Association with Overweight in Adolescents of the Kiel Obesity Prevention Study Public Health Nutrition, 13, s10, s1708–s1715.
81. Lewis S. M., Collier I.C., 1987, Medical Surgical Nursing Assessment and Management of Clinical Problems Sec. ed. Mc Graw-Hill Book Company, USA.
82. Lowry, R. et al, 2000, Physical Activity, Food Choice and Weight Management Goals and Practices Among U.S. College Students American Journal of Preventive Medicine, 18, s01, s18–s27.
83. Michaud P. A., Narring F., Caunderay M., Cavadini C.,(1999) “ Sports Activity, Physical Activity and Fitness of 9-to 19- year – Old Teenagers in the Canton Of Vaud ” Switzerland.
84. Montignac M. Kadınlara Özel. (Çev.Guimbreticre). 1.Basım. İstanbul: Güncel Yayıncılık; 1997.p.18.
85. Öncel S. 2001 yılı ebeklik teması: Bütün kadınlar uygun sağlık bakımı almada eşittir. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 6 (1):49-53, 2002.
86. Öncü, İ. (2009). Çocukluk Çağı Obezitesinde Metabolik Parametrelerin Diyet ve Egzersizle ilişkisi. Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniv. Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
87. Öz F. Sağlık Alanında Temel Kavramlar. s.11-33, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2004
88. Özcan G,Dursun Z. Aerobik Step Strethcing I. Seminer notları. Gençlik Spor Genel Müdürlüğü. 1995; Ankara.
89. Özdağ S., Kürkçü R., Kartal R., Aytekin U., Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor., Muğla.
90. Özdilek, Ç., Kılıç, K. (2006). Harcanabilir Gelirin Artmasının Sportif Rekreyasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması -İstanbul Örneği-. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
91. Özkan, S. ve Yılmaz, E, 2008, Hastanede Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 3, s07, s90-s104.
92. Özkan, S. ve Yılmaz, E, 2008, Hastanede Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 3, s07, s90-s104.
93. Özkarafakı, İ. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Vücut Yağ Yüzdesinin Beden Kitle İndeksi ve Biyoelektrik İmpedans Analizi ile Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

94. Öztürk F, Koparan Ş., Haşıl N. ve ark., (2004) Antrenör ve Hakemlerin Empati Durumlarının Araştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , II(1), S; 19-25, Ankara.
95. Özvarış, Ş. B., 2011, Sağlığı Geliştirme ve Sağlık Eğitimi, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, ISBN: 978-975-491-322-4, Ankara.
96. Parmaksız H.Yetişkin Obezlerde Fiziksel Aktivite Seviyesinin Belirlenmesi. Yüksek lisans tezi,izmir.Dokuz Eylöl Üniversitesi,Sağlık Bilimleri Enstitüsü,2007.
97. Sabancı Üniversitesi Spor Merkezi., (2007), İstanbul.
98. Sağlık Bakanlığı, 2011, Toplum Sağlığı Merkezi Çalışanlarına Yönelik: Sağlığın Geliştirilmesi Eğitimi Rehberi, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Dairesi Başkanlığı, Ankara.
99. Sargin, K. (2019). Comparison Of Physical Activity Levels Of University Students Studying In Different Departments. European Journal of Education Studies.
100. Savaş, B.S. ve Gedik, F.G., 1993, Ulusal Sağlık Politikası, Sağlık Bakanlığı, Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Ankara.
101. Sayın, Işın (2009). Zayıflamak Amacıyla Özel Bir Merkeze Başvuran Yetişkin Kadınların Fiziksel Aktivite ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
102. Selcuk, M., Cinar, V., Sarikaya, M., & Oner, S. (2018). Reviewing the Effect of 10 Days of Intense Exercise Period on Certain Blood Parameters of Tennis Players. Journal of Education and Training Studies, 6(11), 95-98.
103. Semerci, B., 2007, Ergen Ruh Sağlığı Aileler ve Ergenler İçin, Alfa Yayınları, 2. Baskı, İstanbul.
104. SEViMLİ, D. (2008). Erişkinlerde Fiziksel Aktivite - Beden Kitle indeksi ilişkisinin Araştırılması. Taf Prev Med Bull, 7(6): 523-528.
105. Sivaslı, E., Bozkurt, A.İ., Özçırpıcı, B., Şahinöz, S., Coşkun, Y. (2006). Gaziantep Yöresinde 7-15 Yaşındaki Çocuklarda Vücut Kitle indeksi Referans Değerleri. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 49: 30-35.
106. Siyez, E. ve Siyez, D. M., 2007, Ergenlerin Cinsel Yaşam Deneyimlerinin Bazı Psikososyal Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi, Turkish Journal Urology, 33, s01, s56-s63.
107. Sönmezer H, Çetinkaya F, Nacar M. Healthy life-style promoting behaviour in turkish women aged 18-64. Asian Pacific Journal of Cancer Prevention. 13: 1241- 1245, 2012.
108. Sönmezer H. Kayseri İl Merkezinde Seçilmiş Bir Sağlık Ocağı Bölgesinde 18-64 Yas Grubu Kadınların Sağlıkla İlgili Yaşam Biçimi Davranışları, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2009.

109. Stanhope M., Lancaster, J., 1992, Community Health Nursing, Process and Practice for Promoting Health Third ed., Mosby-year Book Co., St.Louis. Medicine, 35, s97-s104.
110. Steptoe, A. et al, 2002, Trends in Smoking, Diet, Physical Exercise, and Attitudes Toward Health in European University Students From 13 Countries 1990-2000 Preventive.
111. Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 10: 260 – 278.
112. Şimşek H, Öztoprak D, İkizoğlu E, Safalı F, Yavuz Ö, Onur Ö, Tekel Ş, Çiftçi Ş. Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 26(3):151-157, 2012.
113. Tagoe HA, Dake FAA. Healthy lifestyle behaviour among Ghanaian adults in the phase of a health policy change. Globalization and Health 7(7):1-9, 2011.
114. Tambağ, H. ve Turan, Z. 2012, Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Halk Sağlığı Hemşireliği Dersi'nin Etkisi Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi, 14, s01, s46-s55.
115. Tot, Ş. ve Yazıcı, A., 2004, Revalance of Smoking, Drinking and Illicit Drug use among Adolescents in Mersin, Turkey Comparison of Secondary School, High School and University Students, Yeni Symposium, 42, s02, s77-s81.
116. Turan Z., (2006)., Modern Fitness, İlpess Basın ve Yayın, 1. Baskı, İstanbul.
117. Tutar, H., 2011, Kriz ve Stres Yönetimi, Seçkin Yayıncılık, ISBN: 9789753477437, Ankara
118. Uğurlu, N.,& Akin, H. (2008). Muğla sağlık yüksek okulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtisi ile ilişkisi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 11(4), 38-47.
119. Uyar Arıcı, Ayşegül (1997). Konya İl Merkezi Kamu Kuruluşunda Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
120. Üçok, K., Genç, A., Akkaya, M., Gönül, Y., Uygur, R., Mollaoğlu, H., SONGUR, A. (2009b). Association Analyses Among Anthropometric Measurements, Exercise Capacities, Pulmonary Functions, Lateralization and Psychological Status in Young Adults. Neurol Psychiatr Brain Res, 16(1): 35-40
121. Wicklin B.Sports And Recreation For A Healthy Life. World Health Forum, 1992;12:2/3, 251-256.

122. Yalçinkaya, M., Gök Özer, F., & Yavuz Karamanoğlu, A. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(6), 409- 420.
123. Yazıcı, E., Aslım, M. (2007). Modern Toplumlarda Sporun İşlevi Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı.
124. Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa.
125. Yetim, M. (2017). Sağlık Çalışanlarının Genel Sağlık Durumu Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
126. Yılmazel G, Çetinkaya F, Naçar M. Hemşirelik öğrencilerinde sağlığı geliştirme davranışları. TAF Prev Med Bull 12(3):261-270, 2013.
127. Yorgancıoğlu, A. ve Esen, A., 2000, Sigara Bağımlılığı ve Hekimler, Toraks Dergisi, 1, s01, s90-s95 (2000).
128. Yücecan S. Besin Tüketimindeki Değişimler ve Yeni Eğilimler.Türk Mutfak Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı,1999;23:235-244.
129. Zorba E,Kartal R. Sağlığınız ve Egzersiz. Ankara 1995; p.8-9-20.
130. Zorba E,Ziyagil MA. Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları. 1. Baskı. Trabzon: Gen Matbaacılık 1995.p.2,219-220.
131. Zorba E., (2004)., Yaşam Boyu Spor, 1. Baskı, İstanbul.
132. Zülkadiroğlu Z,Öztürk F,İnce G. Çukurova Üniversitesi Personelinin Üniversite Sportif Olanaklarından Yararlanma Düzeyleri. Performans. Adana 1997; 3: 24