



## Konya İlinde Bulunan Beden Eğitimi Öğretmenleri, Antrenör ve Sporcuların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi

Murat GÖZELTİK<sup>1</sup>, Burçak KESKİN<sup>2</sup>, İbrahim Can CENGİZOĞLU<sup>2</sup>

<sup>1</sup> TSK, Hava Kuvvetleri Komutanlığı, Konya/Türkiye

<sup>2</sup>Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0005-6760-5914>

<https://orcid.org/0000-0003-4313-7720>

<https://orcid.org/0009-0001-6012-6962>

ORJINAL MAKALE

### Özet

Araştırmaya; Konya ilinde bulunan beden eğitimi öğretmeni, antrenör ve sporcuların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesidir. Çalışmada sporun içinde yer alan ancak üç farklı statüde olan kişilerin sağlıklı yaşam biçimlerine olan düşüncelerini ortaya koyarak alt boyutları da dikkate alınarak ilgili alan literatürüne katkı sağlanması hedeflenmektedir. Araştırmanın örneklemini Konya ilinde bulunan 98 beden eğitimi öğretmeni, 98 antrenör ve 135 sporcu oluşturmuştur. Veriler isimsiz olarak Google Anket üzerinden davet usulü ile gerçekleştirilmiştir. Ankette kullanılan Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) Ölçeği; 1987'de Walker ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Esin tarafından ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. SYBD ölçeği, toplam 48 sorudan oluşmuştur. 6 alt boyutu vardır. Ölçekteki sorular, bireylerin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığını geliştiren davranışlarını ölçmektedir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerin tamamlayıcı istatistikleri ve anlam düzeyleri ki-kare uygunluk testi ile değerlendirilmiş olup, alt boyutları toplam puanlarının meslek gruplarına göre farklılığına ilişkin Kruskal Wallis Testi sonucu tüm istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi olarak  $p < 0.05$  kabul edilmiştir. SYBD ölçeği alt boyutlarından tinsellik, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi toplam puanlarını ile gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından kişiler arası ilişki ile meslek grupları arasında ise herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Sonuç olarak; Farklı statülerde sporun içinde aktif yer alan bu grupların toplumda rol modelleri olan sağlıklı olma davranış düzeyinin çoğaltılması için teşvik edilmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Sağlıklı, Fiziksel Aktivite, Stres, Antrenör, Sporcu.

## Evaluation of Healthy Lifestyle Behaviors of Physical Education Teachers, Trainers and Athletes in Konya

### Abstract

To research; the evaluation of the healthy lifestyle behaviors of physical education teachers, trainers and athletes in Konya. In the study, it is aimed to contribute to the related field literature by revealing the thoughts of people on healthy lifestyles, who are in sports but with three different statuses, taking into account their sub-dimensions. The sample of the study consisted of 98 physical education teachers, 98 trainers and 135 athletes in Konya. The data were collected anonymously via a Google Survey by invitation method. Healthy Lifestyle Behaviors (HLB) Scale was developed by Walker et al. in 1987. The validity and reliability study of the scale in Turkey was conducted by Esin. The scale consisted of 48 questions in total. It has 6 sub-dimensions. The

---

questions in the scale measure the health-promoting behaviors of individuals in relation to a healthy lifestyle. Complementary statistics and significance levels of the socio-demographic characteristics of the participants were evaluated with the chi-square test, and the Kruskal Wallis Test result for the difference of the total scores of the sub-dimensions according to the occupational groups was accepted as  $p < 0.05$  for all statistical analyzes. Results: There is a statistically significant difference between occupational groups in the total scores of spirituality, nutrition, physical activity, health responsibility and stress management, which are sub-dimensions of the HLB scale. No difference was found between interpersonal relationships and occupational groups, which are sub-dimensions of the scale. In conclusion, These groups, who are active in sports with different statuses, should be encouraged to increase the level of healthy behavior, which are role models in society.

***Keywords: Healthy, Physical Activity, Stress, Trainer, Athlete.***

---

## Giriş

Bireylerin sağlıklarını etkileyen yaşam biçimlerini düzenleyerek sağlığı optimize edici yöndeki davranışlarını geliştirmesi sağlıklı yaşam biçimi olarak tanımlanmaktadır (Ocakçı, 2003). Kişiler sağlığına etki eden davranışların kontrolünü sağlarken ve rutinde olan fiziksel faaliyetlerini düzenlerken sağlığa uygun davranışlar seçip uygulaması sağlıklı yaşam biçimini kapsamını oluşturmaktadır. Günümüzde, yaşam alışkanlıklarının sağlığı etkilediği ve birçok kronik hastalığın oluşması ve önlenmesine; ölüm oranlarının artmasına veya azalmasına yol açtığı bilinmektedir (Özcan, Bozhüyük, 2016; Ferguson,1998). Spor açısından sağlıklı yaşam tarzı sporcuların performanslarının en üst düzeyde görülebilmesi ve sportif verimliliklerinin artması için gereklidir.

Sağlıklı yaşam tarzını yaşamının bir parçası haline getiren birey, sağlık seviyesini arttırabilir. Bu sebeple, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının öğrenilmesi, geliştirilmesi ve sürdürülmesi sağlığın korunabilmesi ve hastalıklardan korunmanın temelini oluşturmaktadır. Bu durum sağlık yaşam şekillerinin geliştirilmesine yönelik uygulamaların önemini ortaya çıkarmaktadır (Ertop ark., 2012).

Tarihsel süreçte sağlık sektöründeki gelişmeler incelendiğinde, sağlığın iyileştirilmesi ve korunması için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Geliştirilen tüm bu uygulamalar insanlara sağlıklı yaşam sunma amacı taşımaktadır. Bu uygulamaların tamamına “Sağlıklı Yaşam Biçimi” (Healthy Life Style) denilmektedir (Tambağ, 2013). Son zamanlarda insan sağlığının korunması hastalıkların teşhisi ve tedavisi açısından yüksek ilerlemeler kaydedilmiştir. Ancak gelişen teknoloji insan hayatını kolaylaştırdığı gibi birçok hastalığa da yol açmaktadır. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde ekonomik olarak ortaya çıkan iyileşmeler yaşamın kolaylaşmasına ve çeşitli isteklere daha kolay ulaşılmasına neden olmaktadır. Piyasalarda ürünün görüntüsü ile lezzetine önem verilmekte ve halk sağlığına olan zararlı etkiler göz ardı edilmektedir. Araştırmalar doğrultusunda gelişmiş ülkelerde temel sloganı ‘Her fırsatta egzersiz yap’ ve ‘Beslenme alışkanlıklarını değiştir’ şeklindedir. Yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli egzersiz ile birçok sağlık riskini ortadan kaldırmaktadır (Bilgiç, 2003). Sağlıklı yaşam biçimi geliştiren kişi bu davranışları sayesinde sağlığını korumakla birlikte, genel sağlığını geliştirici kalıcı davranış değişikliklerini de sahip olmuş olur (Karadeniz, 2008).

Çalışmalar, müsabakalarda ülkelerini temsil eden sporcuların performanslarının arttırılmasına odaklanıldığını göstermektedir. Sportif anlamda üst düzey performans elde

edilebilmesi için elit sporcuların sağlıklarının geliştirilmesi ve sağlıklı davranış biçimi kazandırılması gerekmektedir.

İmamoğlu (1992), çalışmasında belirttiği gibi spor bireylerin sağlığını doğrudan veya dolaylı yoldan etkileyebilir. Sporcularda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi ve bu davranışların sonucu olarak çeşitli hastalıklardan korunmanın ve performanslarını en üst düzeyde gösterebilmeleri esas alınmalıdır. Bu nedenle sağlıklı davranış biçimi geliştirici yöndeki uygulamaların önemi ortaya çıkmaktadır.

Çalışmamızda, antrenör, sporcu ve beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı davranış biçimlerinin incelenmesine odaklanılmıştır. Sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirme konusunda farkındalık yaratılmasının antrenör, sporcu ve beden eğitimi öğretmenlerin performansını arttıracadığına ve bu konuda yapılacak çalışmalara yol gösterici olacağı düşünölmektedir.

## **Gereç ve Yöntem**

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile bilgiler verilmiştir.

### ***Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu***

Araştırmaya beden eğitimi öğretmeni, antrenör ve sporcu olan, 331 katılımcının; 280'i (%84,60) erkek, 51'i (%15,40) kadındır. Yaş aralıkları 75'i (%22,7) 18-25 yaş arasında, 79'u (%23,9) 25-29 yaş arasında, 33'ü (%10) 30-34 yaş arasında, 18'i (%5,4) 35-39 yaş arasında ve 126'sı (%38,1) 40 yaş ve üzeridir.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" kullanılmıştır. Bazı katılımcılara Google Formlar aracılığıyla internet üzerinden ulaşılırken, bazı katılımcılara yüz yüze ulaşılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma kapsamına alınan spor yapan öğretmenlerin cinsiyet, yaş, spor yılı, ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) Ölçeği: Ankette kullanılan (SYBD) Ölçeği; 1987'de Walker ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Esin tarafından ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. SYBD ölçeği, toplam 48 sorudan oluşmuştur. 6 alt boyutta; Sağlık sorumluluğu, Fiziksel Aktivite, Beslenme, Manevi Gelişim,

Kişiler Arası İlişkiler bulunmaktadır. Ölçekteki sorular, bireylerin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığını geliştiren davranışlarını ölçmektedir.

### *Verilerin Analizi*

Verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerin tamamlayıcı istatistikleri ve anlam düzeyleri ki-kare uygunluk testi ile değerlendirilmiş olup, alt boyutları toplam puanlarının meslek gruplarına göre farklılığına ilişkin Kruskal Wallis Testi sonucu tüm istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi olarak  $p < 0.05$  kabul edilmiştir.

### **Bulgular**

Araştırmanın bu bölümünde spor yapan öğretmenlerden elde edilen verilerin analizleri ve analizlere ilişkin açıklamalar bulunmaktadır.

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklerin Tamamlayıcı İstatistikleri ve Anlam Düzeyleri (Ki-Kare Uygunluk Testi)

Kare Uygunluk Testi)

Değişkenler	Değerler	Frekans	Yüzde	Ortalama	Standart Sapma	$X^2$	p
Cinsiyet	Erkek	280	84,60	1,15	0,36	158,43	<b>0,00</b>
	Kadın	51	15,40				
Statü	Antrenör	106	32	2,06	0,84	4,07	0,13
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	29,6				
	Sporcu	127	38,4				
Yaş	18-25	75	22,7	3,12	1,64	109,41	<b>0,00</b>
	25-29	79	23,9				
	30-34	33	10				
	35-39	18	5,4				
	40 ve Yukarısı	126	38,1				
Eğitim Durumu	Orta Öğretim	8	2,4	2,89	0,69	434,695	<b>0,00</b>
	Lise	68	20,5				
	Üniversite	211	63,7				
	Yüksek Lisans	38	11,5				
Mesleki Deneyim (Yıl)	Doktora	6	1,8	2,74	1,65	86,81	<b>0,00</b>
	1-5	115	34,7				
	6-10	65	19,6				
	11-15	31	9,4				
	16-20	28	8,5				
21 ve Üstü	92	27,8					

Yapılan Spor Yılı	1-5	83	25,1				
	6-10	75	22,7				
	11-15	71	21,5	2,76	1,42	15,782	<b>0,00</b>
	16-20	41	12,4				
	21 ve Üstü	61	18,4				
Aile Gelir Durumu	4.250 TL ve daha az	8	2,4				
	4.251 - 7.500 TL	43	13				
	7.501 - 10.000 TL	47	14,2	3,83	1,07	148	<b>0,00</b>
	10.001 - 15.000 TL	131	39,6				
	15.001 TL ve üzeri	102	30,8				
Daha Önce Beslenme Uzmanı ile Çalışma Durumu	Evet Çalıştım	80	24,2				
	Hayır Çalışmadım	251	75,8	1,75	0,42	88,341	<b>0,00</b>

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunu oluşturan 331 katılımcının; 280'i (%84,60) erkek, 51'i (%15,40) kadındır. Cinsiyet değişkeninin ortalama ve standart sapma değerleri  $1,15 \pm 0,36$  olup, araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenleri faktörü arasında aralarında anlamlı ilişki bulunmuştur ( $\chi^2=15,43$ ,  $p=0,00 < 0,05$ ).

Meslek gruplarının 106'sı (%32) Antrenör, 98'i (%29,6) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, 127'si (%38,4'i) sporcudur. Statü değişkeninin ortalama ve standart sapma değeri  $2,06 \pm 0,84$  olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılanların statü değişkenleri arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir ( $\chi^2=4,07$ ,  $p=0,13 > 0,05$ ).

Yaş ortalamalarına bakıldığında 75'i (%22,7) 18-25 yaş arasında, 79'u (%23,9) 25-29 yaş arasında, 33'ü (%10) 30-34 yaş arasında, 18'i (%5,4) 35-39 yaş arasında ve 126'sı (%38,1) 40 yaş ve üzeridir. Yaş değişkeninin ortalama ve standart sapma değerleri  $3,12 \pm 1,64$  olup, araştırmaya katılanların yaş değişkenleri içerisinde anlamlıdır ( $\chi^2=109,41$ ,  $p=0,00 < 0,05$ ).

Öğrenim durumlarına bakıldığında; 8'si (%2,4) orta öğretim, 68'si (%20,5) lise, 211'i (%63,7) yüksek lisans ve 6'sı (%1,8) doktora bölümündedir. Okuduğu programının ortalama ve standart sapma değerleri  $3,12 \pm 1,64$  olup, araştırmaya katılanların eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $\chi^2=434,695$ ,  $p=0,00 < 0,05$ ).

Mesleki deneyimlerine bakıldığında 115'i (%34,7) 1-5 yıl, 65'i (%19,6) 6-10 yıl, 31'i (%9,4) 11-15 yıl, 28'si (%8,5) 16-20 yıl ve 92'si (%27,8) 21 ve üstü yıl mesleki deneyime sahiptir. Mesleki deneyimlerinin ortalama ve standart sapma değerleri  $2,74 \pm 1,65$  olup, araştırmaya katılanların mesleki deneyimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $\chi^2=86,81$ ,  $p=0,00 < 0,05$ ).

Spor yapma süresine göre katılımcıların %83'ü (%25,1) 1-5 yıl, 75'i (%22,7) 6-10 yıl, 71'i (%21,5) 11-15 yıl, 41'i (%12,4) 16-20 yıl ve 61'i (%18,4) 21 ve üstü yıl yapılan spordaki süreye sahiptir. Yapılan spordaki sürelerinin ortalama ve standart sapma değerleri  $2,76 \pm 1,42$  olup, araştırmaya katılanların yapılan spordaki süreleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $\chi^2=15,782$ ,  $p=0,00 < 0,05$ ).

Gelir durumlarına göre incelendiğinde %8'i (%2,4) 4.250 TL ve daha az, 43'ü (%13) 4.251-7.500 TL, 47'si (%14,2) 7.501-10.000 TL, 131'i (%39,6) 10.001-15.000 TL ve 102'si (%30,8) 15.001 TL ve üzeri aile gelir durumuna sahiptir. Aile gelir durumunun ortalama ve standart sapma değerleri  $3,83 \pm 1,07$  olup, araştırmaya katılanların aile gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $\chi^2=148$ ,  $p=0,00 < 0,05$ ).

Daha önce beslenme uzmanı ile çalışma durumlarına göre %80'i (%24,2) daha önce beslenme uzmanı ile çalıştığını beyan ederken 251'i (%75,8) daha önce beslenme uzmanı ile çalışmadığını beyan etmiştir. Daha önce beslenme uzmanı ile çalışma durumunun ortalama ve standart sapma değerleri  $1,75 \pm 0,42$  olup, araştırmaya katılanların daha önce beslenme uzmanı ile çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $\chi^2=88,341$ ,  $p=0,00 < 0,05$ ).

Tablo 2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutları Toplam Puanlarının Meslek Gruplarına Göre Farklılığına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonucu

Alt Boyut	Grup	N	Sıra Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p
Tinsellik	Antrenör	106	188,56	2	8,927	<b>,012*</b>
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	152,02			
	Sporcu	127	157,96			
Beslenme	Antrenör	106	191,14	2	12,729	<b>,002*</b>
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	144,13			
	Sporcu	127	161,89			
Fiziksel Aktivite	Antrenör	106	176,98	2	7,772	<b>,021*</b>
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	143,59			
	Sporcu	127	174,13			
Sağlık Sorumluluğu	Antrenör	106	192,59	2	12,118	<b>,002*</b>
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	154,70			
	Sporcu	127	152,52			
Kişiler Arası İlişki	Antrenör	106	180,32	2	3,745	,154
	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	155,73			
	Sporcu	127	161,98			

	Antrenör	106	191,58			
<b>Stres Yönetimi</b>	Beden Eğitimi Öğretmeni	98	152,81	2	11,223	<b>,004*</b>
	Sporcu	127	154,83			

**\*p<0,05**

Tablo 2 incelendiğinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutlarından Tinsellik, Beslenme, Fiziksel Aktivite, Sağlık Sorumluluğu ve Stres Yönetimi toplam puanlarını ile meslek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yine Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği alt boyutlarından olan kişiler arası ilişki ile meslek grupları arasında ise herhangi bir farklılık bulunamamıştır.

### **Tartışma ve Sonuç, Öneriler**

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlığın belirleyicileri arasında önemli bir yere sahiptir. SYBD ölçeği, Pender'in "Sağlığı Geliştirme Modeli'ne dayandırılarak 1987 yılında Walker ve ark. tarafından geliştirilmiş olup, sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışları ölçen bir ölçektir. Ölçek 1996 yılında tekrar çalışılarak revize edilmiş ve SYBD-II ölçeği olarak adlandırılmıştır. O tarihten itibaren sağlıklı yaşam biçimi davranışları birçok örneklem üzerinden farklı kavramlarla ilişkilendirilerek incelenmiştir. Spor sağlık için yapılan bir aktivite olmasına rağmen sporcular, antrenörler ve beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik araştırmalar sınırlı sayıdadır. Literatür incelendiğinde ülkemizde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirildiği araştırmalar daha çok üniversite öğrencileri ve sağlık personellerine yönelik olup meslek gruplarına yönelik araştırmalar sınırlı sayıdadır. Bu nedenle araştırma sonuçları yorumlanırken bu durum bir sınırlılık oluşturmuştur.

Cinsiyet, yaş, spor süreleri ve daha önce beslenme uzmanı ile çalışma durumu değişkenleri arasında ortalama ve standart sapma değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği alt boyutları; tinsellik, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi toplam puanlarını ile meslek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. En yüksek değer ise Antrenörlerde ortaya çıkmıştır. Görev ve sorumluluklar açısından değerlendirdiğimizde bu aslında beklenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Beden Eğitimi Öğretmeni, antrenör ve sporcuların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve etkilediği değişkenleri saptamak amacıyla yapılan bu araştırma sonucu olarak; statülerde



sađlıđın geliřtirilmesiyle ilgili sađlık davranıřlarının genel olarak orta dűzeyin űzerinde olduđu saptanmıřtır. Ancak alt boyut ađısından yapılan deđerlendirmelerde űzellikle kiřiler arası iliřki alt boyut puanlarının dűřűk olduđu anlařılmaktadır. Sađlıklı yařam biđimi davranıřlarının dűzeyinin arttırılması iđin teřvik edilmesi gerektiđi sűylenbilir.

## Kaynaklar

- Arkanoc, S. (1993). *Grup İlişkileri* 1. Baskı, İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım, 4-6.
- Aydın, Ş. ve Örnek A.Ş.(2008). *Kriz ve Stres Yönetimi*. Stres Yönetimi, Stresin Kavramsal Boyutu. 2. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık,
- Aydınlı, F., (2001). Stres ve Hemşirelik. Model 3,
- Bahar, Z. Beşer, A. Gördes, N. Ersin, F. ve Kıssal, A. (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II' nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *C.U. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1).
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (1996). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitapevi, 56-61.
- Baltaş, Z. (2000). *Sağlık ve Hastalık Anlayışları*. Sağlık Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi,
- Baltaş, Z. (2008). *Sağlık Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş,
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Bilimsel Spor Yayınlar.
- Baysal, A., (1998). “Sağlıklı Beslenme: Uzmanların Önerisi ve Tüketici Algılaması” *Beslenme ve Diyet Dergisi*
- Beckmann, M. (1989). *Nursing Assesment Health Promotion Strategies Through The Life Span*, Fourth Edition, Jodith Procter Zentner Apele Large,
- Bidlack, W.R. (1996). *Interrelationships Of Food, Nutrition, Diet And Health: The National Association Of State Universities And Land Grant Colleges White Paper*. J Am Coll Nutr;
- Bilgiç, H., Korkmaz, A. ve Öter, Ş. (2003). *Sağlıklı Bir Hayat İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: GATA Basımevi.
- Biol, L. (2004). *Sağlık ve Hastalık Kavramı*, Hemşirelik Süreci, 6. Basım, İzmir: Etki Matbaacılık,
- Bozhüyük, A. (2010). Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Çakır, B., Toprak İ., Yüksel B. (Eds ) (2002). *Saha Personeli için Toplum Beslenme Programı Eğitim Materyali*. Ankara: Onur Matbaacılık Ofset Ltd. Sti. 3. Baskı.
- Çeyiz, S., (2007). Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Daley, A.J., (2002). School Based Physical Activity in the United Kingdom: Can It Create Physically Active Adults?. *Quest*, 54, 21-33.
- Demir, E., (2015). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Doğan, O., (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı*, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları
- Edelman, CL., Mandle CL. (2002). *Health Promotion*. Toronto: Mosby Company,
- Erkan, N., (1998) *Yaşam Boyu Egzersiz* Ankara: Bağırman Yayımevi,
- Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme* Ankara: Gençlik ve Spor Müdürlüğü Yayını,
- Ertop, N. G., Yılmaz, A., ve Erdem, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*,

- Ferguson, KJ. (1998). Health behaviour. Wallace RB. *Public Health ve Preventive Medicine*. 14. Basım Stamford: Appleton & Lange,
- Gochman, D, S. (1988). *Health Behavior Emerging Research Perspectives* New York: Plenum Pres.
- Graham, G., Lafollette, H. (1989). Person to person. Philadelphia: Temple University Press.
- Güney, G.,(2015). Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanlar Üzerine Etkileri ve Stres Yönetimi, Isparta Adliye Çalışanları Üzerine Bir Uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güngörmüş, Z. (2001). Bilinçsiz Ve Reçetesiz İlaç Kullanımı İle Sağlık Sorumluluğu Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Tez, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı.
- Hovardaoğlu, S. ( 1995). Kişiler Arası İlişkiler Ve Davranış Bozuklukları. *Kriz Dergisi*,
- İmamoğlu, O. (1992). Spor sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,
- İnfal, S. (2016). Halk Sağlığı Esenlik Ölçeği: Türkçe Versiyonu Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi.
- Karadeniz, G., Uçum, E. Y., Dedeli, Ö. ve Karaağaç, Ö., (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*,
- Kavas, A., (2003). *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*. 3. Basım, İstanbul: Literatür Yayıncılık, 6-15.
- Küçükberber, N. (2010). Kalp Hastalarında Yaşam Kalitesi ve Sağlıklı Yaşam. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Lancaster, J., Stonhope, M. (1993). *Community Health Nursing Process And Practice For Promoting Health*, Washington: Mosby Company,
- Lusk, S. L., Kerr, M.J., Ronis, D. L. (1994). Test Of Health Promotion Model As A Causal Model Of Worker's Use Of Hearing Protection, *Nursing Research*, May/June,
- Maurer, F. And Smith, C. (2000). *Community Health Nursing Theory And Practice*, Wb. Saunders Company
- Ocakçı, A. (2003). Sağlığın korunma ve geliştirilmesinde hemşirelik hizmetlerinin rolü. *Sağlık ve Toplum Dergisi*,
- Özcan, S. Bozhüyük, A., (2016). Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları. *Çukurova Medical Journal*,
- Öztek, Z. (2001). Sağlık Kavramı Ve Sağlık Hizmetleri. *Yeni Türkiye Dergisi*,
- Pahalank, C. (1991). Determinants Of Health-Promotive Behaviors: A Review Of Current Research . *Nursing Clinics Of North America*, December,
- Pender, N. J. (1987). *Health Promoting İn Nursing Practice*. 2. Ed. California:Norwalk.
- Pender, N. J., (1996). *Health Promotion İn Nursing Practice* (3rd Ed.). Connecticut: Appleton & Lange Stanford.
- Pender, N.J., Barkauskas, V.H., Hayman, L., Rice V.H. And Anderson E.T., (1992). *Health Promotion And Disease Prevention: Toward Excellence İn Nursing Practice And Education*. Nursing Outlook.
- Pender, N. J., Murdaugh, C.L. And Parsons, M. A., (2002). *Health Promotion İn Nursing Practise*. 4. Ed. New Jersey: Prentice Hall.

- Pender, N. J., Walker, S.N., Sechrist, K.R, And Frank-Stromborg, M. (2003). Predicting Healthpromoting Lifestyles In The Workplace.
- Peterson, A.,(2007). Get Moving! Physical Activity Counseling In Primary Care. Journal Of The American Academy Of Nurse Practitioners.
- Rgn, Hans., (1995) Health Promotion: A Concept Analysis. Journal Of Advanced Nursing,
- Smith, C.M. , Maurer, Fa., (2000). Community Health Nursing Theory And Practice. 2ed, Wb Saunders Company.
- Spellbring, A. M. (1991). Nursing's Role İn Health Promotion : An Overview. Nursing Clinic North Of America.
- Tambağ, H., (2013). Yaşlılarda Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Yaşam Doyumu. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*,
- Tayar, M. , Korkmaz, Nh. (2007). Beslenme Sağlıklı Yaşam. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın. Us Dept Of Health And Human Services. (1980). Promoting Health/Preventing Disease: Objectives For The Nation. Government Printing Office.
- Tiryaki, K. (2013). Üniversitede Görev Yapan Akademik Personelin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Velioğlu, Perihan. (1999) *Hemşirelikte Temel Kavram Ve Kuramlar*, İstanbul: Alas Ofset,
- Yardım, N., Gögen, S. Ve Mollahaliloğlu, S. (2009). Sağlığın Geliştirilmesi: Dünyada Ve Türkiye'de Mevcut Durum. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*,
- Yücesan, Selçuk. (1999) Besin Tüketimindeki Değişimler Ve Yeni Eğilimler Türk Mutfak Kültürünü Araştırma Ve Tanıtma Vakfı, Yayın No:23,
- Who (World Health Organization). (E.T. 3.10.2022). Basic Documents. Forty-Eighth Edition, Italy 1. [Http://Www.Who.İnt/Whr/2002/En/Whr02\\_Ch4.Pdf](http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_ch4.pdf)
- [Http://Www.Dersimiz.Com/Meslekler-Hakkinda-Bilgiler/Beden Eğitimi Öğretmeni-21835.Html](http://www.dersimiz.com/meslekler-hakkinda-bilgiler/beden-egitimi-ogretmeni-21835.html) (E.T.12.10.2022)
- [Https://Www.Hurriyet.Com.Tr/Egitim/Spor-Nedir-Ve-Faydolari-Nelerdir-Sporcu-Kime-Denir-41815269](https://www.hurriyet.com.tr/egitim/spor-nedir-ve-faydolari-nelerdir-sporcu-kime-denir-41815269) (E.T. 10.10.2022)
- [Https://eniymeslekler.com/Sporcu-Nedir-Nasil-Olunur/](https://eniymeslekler.com/sporcu-nedir-nasil-olunur/) (E.T.11.10.2022)