


Article Arrival : 03/03/2020  
Related Date : 29/04/2020  
Published : 30.04.2020



Doi Number  <http://dx.doi.org/10.26449/sssj.2295>

Reference  Esmer, O.; Esmer, K. & Kılıç, F. (2020). "Mardin Artuklu Üniversitesi Rektörlük İdari Kadrosunda Çalışanların Spor Yapma Alışkanlıklarının İncelenmesi", International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN2587-1587) Vol:6, Issue: 61; pp:1873-1878.

## MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜK İDARİ KADROSUNDA ÇALIŞANLARIN SPOR YAPMA ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

The Investigation Of Sports Habits Of Employees In Mardin Artuklu University Rectorate  
Administrative Staff

Dr. Öğretim Üyesi. Ozan ESMEER

Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Mardin/Türkiye  
ORCID: 0000-0001-5062-4995

Öğretim Görevlisi. Kumru ESMEER

Mardin Artuklu Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Mimari Restorasyon Bölümü, Mardin/Türkiye  
ORCID: 0000-0001-9878-6934

Yüksek Lisans Öğrencisi. Fatih KILIÇ

Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mardin/Türkiye

### ÖZET

Toplumun her kesiminden ve her yaşta insanın spor yaparak daha sağlıklı olabileceği ve kaliteli bir hayat süreceği bilinmektedir. Bu minvalden yola çıkarak spor yapma kültürü ve alışkanlığının her yaşta, her kesimden insana kazandırılması gerekmektedir.

Bu çalışmanın amacı Mardin Artuklu Üniversitesi Rektörlük bünyesindeki şubelerde masa başı işler yapan idari personelin spor yapma alışkanlıklarını ortaya koymaktır. Rektörlük bünyesinde görev yapmakta olan toplam 106 personelden katılıma gönüllü 86 personel üzerinde anket uygulanmıştır. Personelin spor yapma alışkanlıkları, ne sıklıkla spor yaptıkları ve hangi tür aktivitelerle ilgilendikleri gibi soruları cevaplamalarına dayanacak olan anket, literatürdeki benzer anketlerden esinlenerek, araştırmacılar tarafından tasarlanmıştır.

Katılımcıların %29,1'i kadın, %70,9'u erkeklerden oluşmaktadır. En yüksek katılımcı yaş aralığı ise %43 ile 31-35 yaş aralığı olarak görülmüştür. Katılımcıların %45,3'ü sporla ilgilenirken, %54,7'si ilgilenmemektedir. İlgiyenememe sebebi olarak %14'ü sağlık sorunları, %15,1'i yetersiz zaman, %7'si ise alan bulamama gibi gerekçeler göstermişler, geriye kalanlar ise herhangi bir gerekçe belirtmemişlerdir.

Sonuç olarak; Mardin Artuklu Üniversitesi Rektörlük bünyesinde çalışan personelin spor yapma alışkanlıklarının düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Personelin üniversite spor tesislerine yönlendirilmeleri, spor yapma alışkanlıklarını geliştirme adına motive edilmeleri gerektiği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor yapma alışkanlığı, masa başı çalışanlar, Artuklu Üniversitesi.

### ABSTRACT

It is known that people of all ages and ages of the society can be healthier and lead a quality life by doing sports. Based on this aspect, the culture and habit of doing sports should be brought to people of all ages and all walks of life.

The aim of this study is to reveal the sports habits of the administrative staff who do desk jobs at the branches of the Rectorate of Mardin Artuklu University. A survey was conducted on 86 volunteers who participated in the 106 staff working within the Rectorate. The questionnaire, which will be based on answering questions such as personnel's sports habits, how often they do sports and what kind of activities they are interested in, was designed by researchers, inspired by similar surveys in the literature.

29.1% of the participants are women and 70.9% are men. The highest participant age range was between 31-35 years old with 43%. While 45.3% of the participants are interested in sports, 54.7% are not. As a reason for not being interested, 14% showed health problems, 15.1% insufficient time, and 7% stated reasons such as not being able to find a space, and the rest did not give any reason.

As a result; It has been determined that the personnel working at Mardin Artuklu University Rectorate have low levels of sports habits. It is thought that the staff should be directed to university sports facilities and motivated to develop their sports habits.

**Key Words:** Sports habit, desk employees, Artuklu University.

## 1. GİRİŞ

Birçok alanda uzmanlaşmış ve kendini yetiştirmiş insan modeli günümüz dünyasında başarılı insan olarak nitelendirilmektedir. Zamanı etkili kullanma konusunda sosyal hayatta başarılı, kendini gerçekleştirmiş ve birden fazla alanda uzmanlaşmış insanların çok daha başarılı oldukları bilinmektedir. Zamanın etkili kullanımı çalışma, üretme, öğrenme ve araştırmaları içerdiği gibi hobilere vakit ayırma, spor yapma, eğlenme gibi boş zaman aktivitelerini de kapsamaktadır. Eğlence ve sportif faaliyetlerle boş zamanı değerlendiren insanların sosyal ve çalışma hayatlarında daha başarılı oldukları kabul edilmektedir (Orhan vd., 2015). Günümüz çalışma koşullarının eskiye nazaran daha rahat olduğu ve daha kısa mesai saatlerinden oluştuğu görülmektedir. Çalışma süreleri 19. Yüzyılın başlarında günlük 14- 15 saat, 20. Yüzyılın başlarında 11- 12 saat iken günümüzde 8 saate inmiş, insanların daha fazla boş zamanları oluşmuş ve bu boş zamanları değerlendirme eğilimleri gerekli bir hale gelmiştir (Güngörmüş vd., 2006). Boş zaman değerlendirme anlamında en etkili yöntemlerden biri de spordur.

Toplumda yaşayan insanlar arasında bir mesleğe sahip olmak oldukça önemlidir (Arslan, 2001). Bir insanın yaptığı iş toplum içerisindeki statüsünde de önemli rol oynar (Özsoy, 2004). Hangi meslek grubundan olursa olsun insanların boş zamanlarında spor yapma alışkanlığını edinmesi sağlık ve kaliteli bir yaşam sürmesi adına büyük önem arz etmektedir.

Düzenli spor yapmanın beden ve ruh sağlığına olumlu etkisi pekçok araştırma ile kanıtlandıktan sonra her yaşta insan için spor teşvik edilmeye başlanmıştır. Birçok büyük ve gelişmiş ülke değişik kampanyalar adı altında farklı spor uygulamalarını daha geniş insan kitlelerine yaymayı amaçlamaktadır. Bu kampanyaların en önemli ortak amacı spor aktivitelerini günlük yaşamın bir parçası haline getirmektir (Koparan ve Öztürk, 2002).

Aşırı olmayan ve düzenli olarak yapılan sportif aktiviteler sağlık açısından oldukça önemlidir. Yürüyüş yapmak, bisiklet sürmek, merdiven çıkmak, ev işleri, dans etmek gibi aktiviteler de spor olarak değerlendirilebilir. Şehirlerin kalabalıklaşması, nüfus artışıyla birlikte şehir planlarında park ve spor sahalarının azaltılması nedeniyle spor yapan insan sayılarında da düşüşler yaşanmaktadır (Tel, 2015).

Bu çalışmada, Mardin Artuklu Üniversitesi Rektörlük bünyesinde masa başı işlerde çalışan idari personelin spor yapma alışkanlıklarını ve spor yapmama nedenlerini ortaya koymak amaçlanmıştır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Katılımcılar

Çalışmanın evreni Mardin Artuklu Üniversitesi olup, örnekleme ise rektörlük bünyesinde çalışan 106 idari personelden oluşmaktadır. Çalışma 106 personelden katılıma gönüllü olan 86 personel ile gerçekleştirilmiştir.

### 2.2. Veri Toplama

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Uygulanan anket literatürdeki benzer çalışmalarda kullanılan anketler incelenerek, araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. 10 sorudan oluşan anketin 9 sorusu likert tipi çoktan seçmeli, 1 sorusu ise yoruma dayalı olarak tasarlanmıştır.

Anket doldurulması sırasında katılımcılara refakat edilmiş, anlamadıkları yerlerde yardımcı olunmuş ve boş soru bırakmamaları, anketin kurallara uygun doldurulması adına maksimum özen gösterilmiştir. Bundan dolayı eksik ya da hatalı bilgi, deforme olmuş anket bulunmamaktadır.

Anketin sağlık sorunları ve yapılan spor türü ile ilgili olan bölümlerinde katılımcılar birden fazla şık işaretleyebilme hakkına sahiptir. Ancak birden fazla sağlık sorunu bildiren katılımcı görülmemiştir. Yapılan spor türünde ise pekçok katılımcı birden fazla seçenek işaretlemiştir. Yapılan spor türü ile ilgili soruda işaretleme sayıları değerlendirilmiştir.

### 2.3. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 24.0 paket programında analiz edilerek, frekans tabloları ve çapraz tablolar şeklinde ifade edilmiştir.

### 3. BULGULAR

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, işyerinde buldukları pozisyon, sağlık sorunları, spor yapma alışkanlıkları ve sporla ilgilenmeme sebepleri frekans analizi tablosu; demografik bilgiler ile spor yapma alışkanlıkları arasındaki ilişki ve sıklığı çapraz tablolar ile aşağıda verilmiştir.

**Tablo 1.** Frekans analizleri

		Frekans	Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	25	29,1	29,1
	Erkek	61	70,9	100,0
<b>Yaş</b>	21-25 Yaş	3	3,5	3,5
	26-30 Yaş	35	40,7	44,2
	31-35 Yaş	37	43,0	87,2
	36-40 Yaş	7	8,1	95,3
	41-45 Yaş	4	4,7	100,0
<b>Eğitim Durumu</b>	Lise	4	4,7	4,7
	Ön Lisans	33	38,4	43,0
	Lisans	47	54,7	97,7
	Yüksek Lisans	2	2,3	100,0
<b>Pozisyon</b>	İdari Personel	82	95,3	95,3
	Yönetici	4	4,7	100,0
<b>Sağlık Sorunu</b>	Diyabet	1	1,2	1,2
	Yüksek Tansiyon	2	2,3	3,5
	Düşük Tansiyon	3	3,5	7,0
	Hormonal Hastalıklar	1	1,2	8,1
	Solunum Sıkıntıları	4	4,7	12,8
	Kalp Sorunları	5	5,8	18,6
	Kas-İskelet Hastalıkları	11	12,8	31,4
	Fazla Kilo	7	8,1	39,5
	Diğer	1	1,2	40,7
	Hayır	51	59,3	100,0
<b>Spor Yapma Alışkanlığı</b>	İlgileniyorum	39	45,3	45,3
	İlgilenmiyorum	47	54,7	100,0
<b>Sporla İlgilenmeme Sebebi</b>	Sağlık Sorunları	12	14,0	14,0
	Yetersiz Zaman	13	15,1	29,1
	Alan Bulamama	6	7,0	36,0
	Yok	55	64,0	100,0
	Toplam	86	100,0	

Katılımcıların %29'i (25) kadınlardan, %70,9'u (61) ise erkeklerden oluşmaktadır.

Katılımcı yaşları incelendiğinde en yüksek yaş aralıkları 37 katılımcı ile 31- 35 yaş ve 35 katılımcı ile 26-30 yaş olarak görülmektedir. Araştırma grubu ağırlıklı olarak 26 ile 35 yaş aralığındaki genç bireylerden oluşmaktadır.

Katılımcıların %4,7'si lise, %38,4'ü ön lisans, %54,7'si lisans ve %2,3'ü yüksek lisans mezunudur. En yüksek oranlar ön lisans ve lisans programı mezunlarında görülmektedir.

86 katılımcının 82'si idari personel, 4'ü ise daire başkanı, şube müdürü, şef vb. gibi yönetici pozisyonundadır.

Araştırma grubunun sağlık sorunları incelendiğinde; 51 katılımcının (%59,3) herhangi bir sağlık sorunu olmadığı görülmektedir. 1'er katılımcı diyabet, hormonal hastalıklar ve diğer hastalıklar, 2 katılımcı yüksek tansiyon, 3 katılımcı düşük tansiyon, 4 katılımcı solunum sıkıntıları, 5 katılımcı kalp sorunları, 7 katılımcı fazla kilo ve 11 katılımcı kas- iskelet hastalıklarına sahiptir. En fazla görülen hastalık tipi kas- iskelet hastalıkları olarak karşımıza çıkmaktadır.

Katılımcıların %45,3'ü sporla ilgileniyorken, %54,7'si sporla ilgilenmemektedir.

Sporla ilgilenmeme sebeplerine bakıldığında; %14'ü sağlık sorunları, %15,1'i yetersiz zaman ve %7'si alan bulamama gerekçelerini göstermektedir. Sporla ilgilenmeme konusunda herhangi bir gerekçe göstermeyen katılımcı oranı ise %64'tür.

**Tablo 2.** Demografik bilgiler- spor yapma alışkanlığı çapraz tablolar

		Spor Yapma Alışkanlığı		Toplam
		İlgileniyorum	İlgilenmiyorum	
Cinsiyet	Kadın	5	20	25
	Erkek	34	27	61
Yaş	21-25 Yaş	1	2	3
	26-30 Yaş	20	15	35
	31-35 Yaş	13	24	37
	36-40 Yaş	2	5	7
	41-45 Yaş	3	1	4
Eğitim Durumu	Lise	3	1	4
	Ön Lisans	19	14	33
	Lisans	17	30	47
	Yüksek Lisans	0	2	2
Sağlık Sorunu	Diyabet	0	1	1
	Yüksek Tansiyon	1	1	2
	Düşük Tansiyon	0	3	3
	Hormonal Hastalıklar	0	1	1
	Solunum Sıkıntıları	1	3	4
	Kalp Sorunları	3	2	5
	Kas-İskelet Hast.	6	5	11
	Fazla Kilo	3	4	7
	Diğer	0	1	1
	Hayır	25	26	51
	Toplam		39	47

Cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve sağlık sorunu parametrelerine göre spor yapma alışkanlığı incelendiğinde; 25 kadın katılımcının 5'i, 61 erkek katılımcının ise 34'ü sporla ilgilenmektedir.

Yaş değişkenine göre en yüksek sporla ilgilenme oranı 26- 30 yaş ve 31- 35 yaş aralığında görünmektedir. 26- 30 yaş arası 20, 31- 35 yaş arası ise 13 katılımcı sporla ilgilenmektedir.

Eğitim durumuna göre sporla ilgilenme oranı; lise 3, ön lisans 19, lisans 17 katılımcı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sağlık sorununa göre sporla ilgilenme sayılarına bakıldığında; yüksek tansiyon ve solunum sıkıntıları olan 1'er katılımcı, kalp ve fazla kilo sorunları olan 3'er katılımcı, kas- iskelet hastalıkları olan 6 katılımcı sporla ilgilenmektedir.

**Tablo 3.** Yapılan spor türü ve sıklık çapraz tablosu

	Hergün	Haftada 2-3 Kez	Haftada 1kez	Ayda Birkaç Kez	Ayda 1 Kez	Yılda Birkaç Kez	Toplam
Yürüyüş	16	12	5	3	9	10	55
Koşu	5	7	7	4	4	15	42
Bisiklet	0	5	1	0	2	10	18
Yüzme	2	4	6	8	5	14	39
Basketbol	0	3	3	1	1	2	10
Futbol	0	7	11	1	3	6	28
Voleybol	1	1	6	2	6	3	19
Tenis	0	5	0	0	3	4	12
Fitnes	0	3	2	5	0	1	11
Pilates	0	0	2	2	2	2	8
Diğer	0	0	0	0	0	1	1
	24	47	43	26	35	68	243

Yapılan spor türü ve ne sıklıkla yapıldığı ile ilgili işaretlemelere bakıldığında;

Yürüyüş 55 kez, koşu 42 kez, bisiklet 18 kez, yüzme 39 kez, basketbol 10 kez, futbol 28 kez, voleybol 19 kez, tenis 12 kez, fitness 11 kez ve pilates 8 kez işaretlenmiştir. Diğer branşlarla ilgilendiğini işaretleyen ise 1 katılımcı bulunmaktadır.

İlgili spor branşının her gün yapıldığı toplamda 24 kez, haftada 2- 3 kez yapıldığı 47 kez, haftada 1 kez yapıldığı 43 kez, ayda birkaç kez yapıldığı 26 kez, ayda 1 kez yapıldığı 35 kez ve yılda birkaç kez yapıldığı ise 68 kez işaretlenmiştir.

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Düzenli olarak yapılan spor faaliyetleri bireylerin psikolojik, motorik, sosyolojik ve fizyolojik açıdan çok daha iyi olması adına katkı sunmaktadır. Düzenli yapılan spor ile kişilerin hastalıktan dolayı çalışamama gün sayıları minimuma inmekte, verim ve performans artışı gözlenmekte, öz saygı gelişmekte, daha pozitif ve olumlu düşünme, ruhsal ve bedensel olarak stresten uzaklaşma ve daha fazla sosyalleşme görülmektedir (Zorba ve Saygın, 2013).

Bu çalışmada Mardin Artuklu Üniversitesi Rektörlük bünyesinde çalışan idari personelin spor yapma alışkanlıkları araştırılmıştır.

25 kadın katılımcının 20'si, 61 erkek katılımcının ise 27'si sporla ilgilenmemektedir. Özellikle kadın katılımcıların spora katılmama oranı oldukça yüksek görülmüştür. Orhan ve arkadaşları yaptığı bir çalışmada, 17 kadın akademik personelin 13'ünün spor yaptığını belirtmiştir (Orhan vd., 2015).

Sporla ilgilenme konusunda en yüksek yaş aralığı 26- 30 olarak görülmüştür. Bu yaş aralığındaki 35 katılımcının 20'si sporla ilgilenmektedir.

86 katılımcının 80'ini ön lisans ve lisans mezunları oluşturmaktadır. Bu iki gruptan toplam 44 katılımcı sporla ilgilenmemektedir. Yüksek lisans mezunu 2 katılımcının sporla ilgilenmiyor oluşu bu çalışmanın çarpıcı sonuçlarından. Karaküçük yaptığı bir çalışmada eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin, sportif faaliyetlere daha fazla zaman ayırdığını belirtmiştir (Karaküçük, 1993). Bu sonuç bizim çalışmamızla örtüşmemektedir.

Katılımcıların sağlık sorunları ve spor yapma alışkanlıkları incelendiğinde; herhangi bir sağlık sorunu bulunan 14 kişinin sporla ilgilendiği, 21 kişinin ise sporla ilgilenmediği görülmektedir. 51 katılımcının ise herhangi bir sağlık sorunu bulunmamaktadır. Sağlık sorunu bulunmayan 51 katılımcının 25'i sporla ilgilenmektedir. En çok gözlenen hastalık kas- iskelet hastalıkları olarak karşımıza çıkmaktadır. Kas- iskelet hastalıklarına sahip 11 katılımcının 6'sı sporla ilgilenmektedir. Yapılan bir çalışmada fiziksel aktivite seviyesi ile kas- iskelet sistemi hastalıkları karşılaştırılmış ve diz ağrısı, omuz ağrısı gibi rahatsızlıklarla fiziksel aktivite arasında ilişki tespit edilmiştir (Tunçay ve Yeldan, 2013).

Katılımcılar sporla ilgilenmeme sebebi olarak %15,1 oranında yetersiz zaman, %14 oranında sağlık sorunları ve %7 oranında ise alan bulamama gerekçesini sunmuşlardır. Farklı yıllarda yapılan iki çalışmada ülkemizdeki spor alanlarının ve spora iştirakin yetersiz olduğu ve spor aktivitelerinin toplum genelinde yaygınlaştırılması gerektiği belirtilmiştir (Karahüseyinoğlu vd., 2015; Aykın ve Bilir, 2013). Bu tezin aksine Artuklu Üniversitesi'nin kapalı yüzme havuzu, fitness salonu ve açık alan futbol, basketbol, tenis, voleybol sahaları bulunmasına rağmen personelin bu imkanlardan yeterince faydalanmadığı düşünülmektedir.

Yapılan spor aktiviteleri ya da branşları incelendiğinde; en fazla işaretlenen aktivite yürüyüş olarak görülmüştür. Katılımcılar toplamda 55 kez yürüyüşü işaretlemiş, sıklık olarak her gün işaretlenme sayısı ise 16 ile en yüksek işaretlenme olarak tespit edilmiştir. Koşu aktivitesi 42 kez işaretlenmiş, bunu ise 39 işaretleme ile yüzme, 28 işaretleme ile futbol takip etmiştir. Kısaca; üniversite personelinin en çok ilgilendiği spor aktiviteleri sırasıyla yürüyüş, koşu, yüzme ve futbol olarak görülmüştür. Milli Eğitime bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerle yapılan bir çalışmada erkek öğretmenlerin yürüyüş, futbol ve masa tenisi; kadın öğretmenlerin ise yürüyüş ve yüzme sporunu tercih ettikleri gözlenmiştir (Kaya ve Tatal, 2005). Bu sonuçlar çalışmamızla kısmen örtüşmektedir.

Sonuç olarak; rektörlük bünyesinde masa başı işlerde çalışan personelin spor aktivitelerine katılım oranı düşük seviyede gözlenmiştir. Personelin spora ve üniversitenin spor tesislerini aktif kullanmaya teşvik edilmesi gerekmektedir.



**KAYNAKÇA**

- Arslan M, 2001. İş ve Meslek Ahlakı. Nobel Yayınevi, Ankara, 74.
- Aykin AG, Bilir FP, 2013. Hükümet Programları ve Spor Politikaları. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 22 (2).
- Güngörmüş HA, Yetim AA, Çalık C, 2006. Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. Kastamonu Eğitim Dergisi. 14 (1): 285-298.
- Karahüseyinoğlu MF, Ramazanoğlu F, Nacar E, Savucu Y, Ramazanoğlu MO, Altungül O, 2005. Türkiye'nin Spordaki Konumunun Bazı Avrupa Ülkeleri ile Karşılaştırılması. Doğu Anadolu Araştırmaları Dergisi. 3 (3), 75- 82.
- Karaküçük S, 1993. Boş Zamanları Değerlendirme ve Sporun Toplumla Yaygınlaştırılması. Spor Yorum Dergisi, Şubat, Ankara.
- Kaya K, Tural Y, 2005. Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Sosyal ve Kültürel Etkinliklere Katılmaları ile İlgili Tutumları (Isparta Örneği). Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 10 (2): 271-89.
- Koparan Ş, Öztürk F, 2002. Uludağ Üniversitesi Personelinin Üniversite Sportif Olanaklarından Yararlanma Düzeyleri. Eğitim Fakültesi Dergisi. 1: 239-65.
- Orhan R, Öçalın M, Muluk NB, Arıkan OK, 2015. Kırıkkale Üniversitesinde Çalışan Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Alışkanlıkları. Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 17 (1): 17- 26.
- Özsoy O, 2004. Geleceğin Meslekleri. Hayat Yayınları, İstanbul, 105.
- Tel M, 2015. Working Out (Exercising) Habits of Physicians and Their Levels of Health in Life. International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences. April/ May/ June- Spring Summer volüme:5 issue: 15, 12- 26.
- Tunçay SU, Yeldan İ, 2013. Kas İskelet Sistemi Rahatsızlıklarıyla Fiziksel İnaktivite İlişkili midir? Ağrı Dergisi, 25 (4): 147- 155. doi: 10.5505/agri.2013.09825
- Zorba E, Saygın Ö, 2013. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. Fırat Matbaacılık, Ankara.