****

**T.C.**

**ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**…………………………ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS /DOKTORA TEZİNİN BAŞLIĞI**

**ADAYIN ADI SOYADI**

**YÜKSEK LİSANS-DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN**

**(Danışmanın Ünvanı Adı Soyadı)**

**(Varsa İkinci Danışmanın Adı Soyadı)**

**Eskişehir, YIL**

****

**T.C.**

**ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**…………………………ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS /DOKTORA TEZİNİN BAŞLIĞI**

**ADAYIN ADI SOYADI**

**YÜKSEK LİSANS-DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN**

**(Danışmanın Ünvanı Adı Soyadı)**

**(Varsa İkinci Danışmanın Adı Soyadı)**

**Eskişehir, YIL**

**KABUL ve ONAY SAYFASI**

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü ……………………………………Anabilim Dalı …………………………..Programı öğrencisi……………………………… tarafından hazırlanan ……………………….. başlıklı tez çalışması…../…./……….günü, …..-…… saatleri arasında yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOĞUNLUĞU ile YÜKSEK LİSANS / DOKTORA tezi olarak KABUL / RED edilmiştir.

**Jüri Başkanı :** Unvanı Adı Soyadı

Üniversite Adı, Anabilim Dalı

Tezi onaylıyorum / onaylamıyorum

ORCID ID Numarası :

**Onay Durumu**

**KABUL**

**Üye:** Unvanı Adı Soyadı

Üniversite Adı, Anabilim Dalı

Tezi onaylıyorum / onaylamıyorum

ORCID ID Numarası :

**Onay Durumu**

**KABUL**

**Üye :** Unvanı Adı Soyadı

Üniversite Adı, Anabilim Dalı

Tezi onaylıyorum / onaylamıyorum

ORCID ID Numarası :

**Onay Durumu**

**KABUL**

**Üye:** Unvanı Adı Soyadı

Üniversite Adı, Anabilim Dalı

Tezi onaylıyorum / onaylamıyorum

ORCID ID Numarası :

**Onay Durumu**

**KABUL**

**Üye:** Unvanı Adı Soyadı

Üniversite Adı, Anabilim Dalı

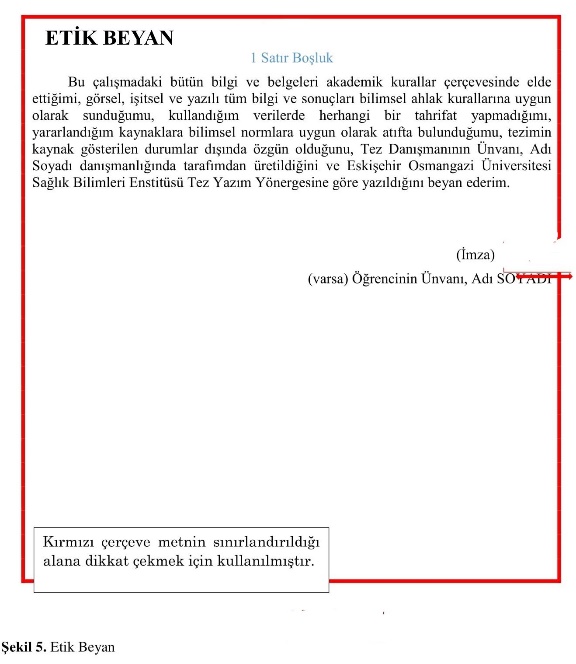
Tezi onaylıyorum / onaylamıyorum

ORCID ID Numarası :

**Onay Durumu**

**KABUL**

Tez hakkında alınan jüri kararı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

**

**TEŞEKKÜR**

**ÖZET**

**ABSTRACT**

**İÇİNDEKİLER**

[KABUL ve ONAY SAYFASI](#_Toc140492553)

[ETİK BEYAN](#_Toc140492554)

[TEŞEKKÜR](#_Toc140492555)

[ÖZET İ](#_Toc140492556)

[ABSTRACT İİ](#_Toc140492557)

**İÇİNDEKİLER…………....………………………………………………...…….İİİ**

**TABLOLAR DİZİNİ………………………………………………………...…....İV**

[ŞEKİLLER DİZİNİ x](#_Toc140492558)

[1.GİRİŞ VE AMAÇ 1](#_Toc140492560)

[2.GENEL BİLGİLER 4](#_Toc140492561)

[2.1.Fiziksel Aktivite 4](#_Toc140492562)

[2.1.1.Met 4](#_Toc140492563)

[2.1.2.Fiziksel aktivite şiddetleri 4](#_Toc140492564)

[2.2.Sedanter Davranış ve Fizyolojik Etkiler 10](#_Toc140492571)

[2.2.1.Kardiyorespiratuar uygunluk 11](#_Toc140492572)

[2.2.2.Kardiyak fonksiyon 15](#_Toc140492573)

[3.GEREÇ VE YÖNTEMLER 21](#_Toc140492576)

[4.BULGULAR 34](#_Toc140492589)

[5.TARTIŞMA 44](#_Toc140492595)

[6.SONUÇLAR ve ÖNERİLER 50](#_Toc140492596)

[7.KAYNAKLAR DİZİNİ 51](#_Toc140492597)

[8.EKLER DİZİNİ 82](#_Toc140492598)

[EK-1.Etik Kurul Onayı](#_Toc140492599)

[EK-2.Turnitin Raporu](#_Toc140492601)

[9.ÖZGEÇMİŞ 84](#_Toc140492602)

[10.YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI 87](#_Toc140492604)

**TABLOLAR DİZİNİ**

**ŞEKİLLER DİZİNİ**

**SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ**

**Simgeler Açıklama**

**………………….. …………………..**

**Kısaltmalar Açıklama**

…………………….. ……………………

**1.GİRİŞ VE AMAÇ**

**2.GENEL BİLGİLER**

**3.GEREÇ VE YÖNTEMLER**

**4.BULGULAR**

**5.TARTIŞMA**

**6.SONUÇ VE ÖNERİLER**

**7.KAYNAKLAR DİZİNİ**

**8.EKLER DİZİNİ**

**9.ÖZGEÇMİŞ**

**10.YAYINLAMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI**