

İNTERNET KAFELER SPOR ve SAĞLIK

Prof. Dr. Erdal ZORBA (Gazi Üniversitesi BESYO ANKARA), erdalzorba.com/erdalzorba@gazi.edu.tr
Yrd.Doç. Dr. Metin YAMAN (Sakarya Üniversitesi BESYO SAKARYA)

İNTERNET VE İNTERNET KAFECİLİK

İnternet, birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır.

Dünyada 1999 yılında 5 milyon iken, yaklaşık olarak yarısı aktif halde olan- **75 milyon** *internet web sitesi* yayınlanmış vaziyettedir.

İnternet kullanıcılarının sayısı ise her yıl katlanarak artmaktaydı. 2005 yılı Kasım ayı itibarıyla dünyada tam **972,828,001** *internet kullanıcısı* belirlenmiştir. Bu rakam 2000 yılından bu yana yüzde 169'luk bir artışı göstermiştir.

İnternetin toplum bazında yaygınlaşmasını sağlayan önemli unsurlardan birisi de internet kafelerdir. İnternet kafeler, bilgisayar ve internet bağlantısı olmayan kişiler için önemli bir mekân konumundadır. Bu mekânlar, kişilerin teknolojiden yararlanmalarında önemli bir işlev görürken, gençlerin toplumsal sapma göstermelerine de neden olabilmektedir.

Türkiyede, ilk olarak üniversitelerde yaygınlaşan internet, daha sonra işyerlerine ve evlere girmiştir. Kullanıcı kitlesinin genişlemesinde önemli etkenlerden biride internet kafelerdir.. Daha önce bilgisayar ve interneti hiç kullanmayan geniş bir kesim, internet kafeler sayesinde sanal dünya ile tanışmıştır. İnternet kafeler; saat üzerinden kiralama sistemi ile çalışan, ev ya da işyerinde internet erişimine sahip olmayan kişilere, internet ve bilgisayar kullanma olanağı sunan mekânlardır. İnternet ve bilgisayar teknolojisinin yüksek maliyeti ve internet kafelerin kullandığı teknolojik avantajlar değerlendirildiğinde, bu mekânlar, bahsedilen altyapıya sahip olmayan kişiler için, anlamlı bir tercih olarak görülebilmektedir.

İNTERNET VE İNTERNET KAFECİLİĞİ SAĞLIK BOYUTUYLA DEĞERLENDİRME

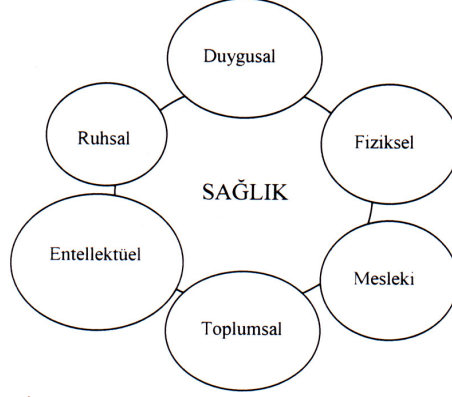
Yaşam genelde hareket ile tanımlanır. Tarih boyunca uygarlık, gün geçtikçe büyük gelişmeler göstermiştir. Artık otomasyon ve mekanizasyon insan yaşantısında büyük bir yer tutmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı “sadece hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali” olarak açıklar.

Yaşadığımız çağa göre ise; duygusal, ruhsal, zihinsel (entelektüel), toplumsal, mesleki ve fiziksel olarak sağlıklı olma hali olarak açıklanabilir.

Sağlık; hayat tarzınızla ve davranışlarınızla etkilediğiniz çevrenizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedendir ki, zaman süreci içerisinde davranışlarınız ve yaşantınızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur.

Şekil. 1. Sağlığın Tanımı.



Asırlar öncesinde ilkel insanların sağlık açısından günümüzdekine benzer problemleri yoktu. Teknolojinin gelişmesine bağlı olarak toplumlarda endüstrileşme ve makineleşmenin olumlu ve olumsuz yönlerini görmek mümkündür. Bilhassa 20. asırdaki gelişmeler (bilgisayar televizyon, nükleer enerji kaynakları, petrol ürünleri vs.) yaşam temposunu değiştirmiş ve bu teknolojik ilerlemelerden dolayı bedeni faaliyetler azalmış, zihinsel çalışmalar artmıştır. Örnelemek gerekirse; genel üretimdeki insanın fiziksel aktivitesi 19. Yüzyılda %92 oranındaydı. Günümüzde ise bu oran gelişmiş ülkelerde %28' in altına düşmüştür.

Yaşadığımız bu çağda şehirleşme hızla artmış ve buna bağlı olarak da çarpık yapılaşmanın getirdiği sosyo-ekonomik ve kültürel problemlerle birlikte psikolojik gerginliğe sebep olan faktörler (zararlı alışkanlıklar, gürültü, yoğun trafik, kapalı mekânlarda çalışma vs.) ortaya çıkmıştır.

İnsanın yeryüzünde dinlenmek için değil çalışmak için var olduğu düşünüldüğünde, insan fiziksel uygunluğunu her zaman korumak durumundadır. Bu nedenle sağlık ve egzersiz programlarının temel amacı kişinin fizyolojik, psikolojik, sosyolojik mesleki ve zihinsel dengesini kurmaktır.

Genel sağlık kuralları olarak kabul ettiğimiz; ideal vücut ağırlığı, sigara ve alkolden uzak olmak, stresi kontrol altına alabilmek, sağlıklı bir kalp dolaşımı vs. gibi etkenlerin arzu edilen sağlık seviyesinde olmasını sağlayan en büyük araçlardan biri de egzersizdir.

İnternet Kullanımının Yarattığı Sağlık Ve Sosyal Sorunlar

Açıkça bilinmektedir ki, insan organizması uygarlık geliştikçe daha az hareket etmek zorunda kalmaktadır. Hareket azlığının organizma üzerindeki olumsuz etkileri düşünülmeden, her geçen gün yeni bir alet geliştiriliyor. İnsanlar, rahatlığımız için deyip, bu aletleri kapışıyorlar.

Çocuk yaşta sayılabilen ve yasalar gereği, internet kafelere girişleri yasaklanmış olan 11-15 yaş dilimindekiler de önemli bir orana (%14,7) sahiptir. İnternet kafe kullanıcılarının büyük çoğunluğunun (%94,7), yaş dilimi itibariyle, 30 yaş altındaki çocuk-gençlerden oluştuğu dikkat çekmektedir.

İnternet kafeleri, genelde 15-25 yaş dilimindeki çocuk-gençlerin tercih ediyor olması, bilgisayara ve internete olan ilginin, gençler arasında daha yoğun olduğunun göstergesi olarak ele alınabilir. İnternet kafeler, boş zaman geçirme mekânı olarak düşünüldüğünde, bu sonucun çıkması doğaldır. İnternet kafeler; tıpkı bilardo salonları, pastaneler, kafeler gibi boş zamanların değerlendirildiği mekânlar olarak işlev görmektedirler. Ayrıca, belli bir bilgi düzeyi gerektiren internete, yeni teknolojilere, ileri yaştaki bireylere göre daha çabuk uyum sağlayan çocuk-gençlerin yoğun ilgi göstermesi anlaşılabilir bir durumdur.

Sapma; normdan, normalden, kültürel açıdan kabul edilebilir olandan ayrılma biçiminde tanımlanırken, sosyal sapma ise; bir toplumda, sosyal kabul görmüş ve yaşama tarzının parçası olmuş değer hükümlerinden ve davranışlardan uzaklaşma olarak tarif edilebilir. Asıl en önemli sapmalardan biride hareketsiz ve stresli, sürekli dikkat isteyen, zamanın geçiş süresini unutacak kadar yoğunlaşan ortamda insanların sağlık sorunlarının giderek ciddi boyuta taşınmasına vesile olmasıdır. Üsteli çocuk yaşta veya gelişme çağındaki bireylerin böyle bir ortamda bulunmaları uzun vadede gözükebilen birçok hastalığın ve alışkanlıkların yerleşmesinde rol oynamaktadır. Bu ortamların bir kısmında maalesef kötü alışkanlıklara da sahip olunmaktadır.

İnternet kafeler, faydalı birçok amaç için kullanılabileceği gibi, kişilerin bu mekânlar vasıtasıyla sapma göstermeleri, yani, toplumsal ve bireysel açıdan kabul görmüş değer ve normlardan uzaklaşmaları da söz konusu olabilmektedir.

Günümüzde internet, bir bilgi ve iletişim kaynağı olmanın ötesinde, bazı kişiler için bağımlılığa dönüşmüş durumdadır. Birçok kişi, gerçek dünyada karşılığını bulamadığı tutkuları ve tutsaklığı sanal dünyada yaşamaktadır. İnternet bağımlılarına yardımcı olmak için kurulmuş web siteleri bile bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı; genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin

önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçen zamanın önemsiz görülmesi, yoksun kalındığında ise, aşırı sinirlilik hali ve saldırgan olunması durumu olarak tanımlanabilir.

Bu, tıpkı alkol, sigara ve uyuşturucu bağımlılığı gibi, kişileri esir almaktadır. Genel anlamda, toplumun, teknolojik bir olgu olarak bilgisayar ve internete olumlu bakıyor olması, bağımlılık sorununun ve tehlikesinin göz ardı edilmesine neden olmaktadır.

Bireyin gerçekleştirdiği sosyal ilişki düzeyinin, gerçekleştirmek istediği düzeyden düşük olması olarak ifade edilen asosyalleşme, internet kafeye devam eden gençleri etkileyen olumsuz bir durumdur.

Anne baba ile duygusal bağları zayıf, aile içinde kendilerini değerli hissetmeyen, okul başarıları düşük çocuklar ve gençlerin, sokak yerine internet kafelere gitme olasılığı yüksektir. Bilgisayar kullanmayı bilmeyen çoğu anne baba, derslerine yardımcı olacağı düşüncesiyle, çocuğunun internet kafelere gitmesini destekleyebilmektedir. İnternet kafelerin, daha çok eğlence mekânı olarak algılandığı söylenebilir. Bu mekânlar ifade edilirken, internet evi ya da daha başka bir isim kullanılmaması, bunun yerine internet kafe biçiminde, daha çok eğlence içeren bir kavramın tercih edilmesi, bu mekânlara bakışın bir göstergesi olarak ele alınabilir.

HAREKETSİZLİKLE OLUŞAN HASTALIKLAR

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacındadır. Diğer tüm canlılarda olduğu gibi insanlar çetin doğa koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. 100 yıl önce tüm dünyadaki enerji ihtiyacının %90'ı insan tarafından karşılanırken günümüzde bu oran %1'den aşağıya inmiştir.

Organizmanın yapısına uygun olmayan bu durum, bilinen tüm olumsuz etkilere karşın giderek yaygınlaşmaktadır. Çok kısa mesafelere dahi yürüyerek veya bisikletle gitme alışkanlığının yerini son derece rahat ve konforlu arabalar almış, TV seyrederken düğmesine açıp kapama zahmetine dahi katlanmamak için uzaktan kontrol cihazları hizmete sunulmuştur. Her şey insanlığın hizmeti için bilgisayar ve elektronik ortama dönmüştür.

Bu durumun ve içinde bulunduğumuz koşulların kaçınılmaz sonucu olarak, hareket azlığına bağlı sağlık sorunları belirmeye başlamış ve hareketsizlik insanı tehdit eden, yaşamı riske atan bir etken durumuna gelmiştir. Bu riskin ne kadar büyük ve hareketsizliğin ne denli sakıncalı olduğunun en çarpıcı örneğini uzun süre yatağa bağlı kalmak zorunda kalan hastalarda görmek mümkündür. Daha ilk günlerden itibaren bu kişilerin hemen tüm sistemlerinde gerilemeler olmakta bedensel çöküntüyü kısa bir süre sonra ruhsal çöküntü devresi izlemektedir.

Günümüzde endüstrileşmiş ülkelere baktığımızda kalp damar hastalıklarının %45'den daha büyük bir oranda ölüm nedeni olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Organizasyonunun istatistikleri, kalp-damar hastalıklarında devamlı artış olduğunu göstermektedir.

Hareketsizliğin insan organizması üzerinde olumsuz etkiler yarattığı çok eski dönemlerden beri bilinmektedir.

Şekil .2 Hareketsizlikle Vücudumuzda oluşan Problemler



Buna göre hareketsizliği oluşturan problemleri aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi sıralamak mümkündür.

Antropometrik Yapı ve Vücut Kompozisyonu

- Vücut bozuklukları (kamburluk omuz düřüklüđü) vs
- .şışmanlık, vücut yağlarının artması, Kas kütlesinin azalması,
- Fiziksel görünüřün bozulması,
- Kas iskelet problemleri,
- Artan kemik erimesi,
- Bel ve sırt ağrıları

Dolařım, Solunum ve Kalpte oluşan Sorunlar:

- Hiper tansiyon,
- LDL ve kolesterolün artması,
-  abuk yorulma,
- Arter duvarlarının yağlanması ve tıkanması,
- Kalp kasının zayıflaması,
- Kalp kasında sertleřme ve verimsizlik,
- Akciđer kapasitesinde azalma,
- Akciđer kaslarında zayıflama,
- Dayanıklılığın azalması.

Diğer Bozukluklar:

- Psiko-sosyal dengesizlik,
- Sinir sisteminde gerginlik,
- Stres,
- Sindirim sistemi bozuklukları,
- Uyku düzensizlikleri,
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması,
- şeker hastalığı,
- CHO emiliminde problem.

Yukarda sayılan birçok hastalık son yıllarda çocuk denecek yaşlarda ortaya çıkmaktadır. İleriki yaşlarda ise kronik olarak yaşamaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalarda hareketsiz ve sağlıklı tanımlanan ortamda yaşayan canlıların ömürlerinin kısaldığı bulunmuştur. Köpeklerde yapılan çalışmada %35 lere varan kısalma bulmuşlardır.

1960'lı yıllarda başlayan uzay hekimliği çalışmaları çerçevesinde uzun süreli uzay yolculukları sırasında insanların karşılaşacakları yer çekimsiz ve hareketsiz yaşam koşullarında, organizmada oluşan değişiklikler ayrıntılı olarak incelenmiştir. Bu çalışmaların paralelinde tüm dünyada hareket azlığının kardiyovasküler risk faktörlerinden biri olarak kabul edilmesiyle birlikte konuya ilgi artmış ve çalışmalar hızlandırılmıştır

HAREKETLİ OLMANIN YARARLARI

Bütün olumsuz koşullardan kurtulmak, organizmayı zinde ve sağlıklı kılmak için spor yapma gereksinim bir zorunluluk olarak ortaya çıkmaktadır. Nitekim ansiklopedik anlamından ayrı olarak günümüzde spor, daha geniş kapsamlı bir tanımla, “kişinin sağlık durumunu geliştiren ve gelişmiş sağlık durumunu devam ettiren hareketler” şeklinde ifade edilmektedir. Görüldüğü gibi sporda artık yarışma amacının dışında sağlığını koruma düşüncesi yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir.

Kullanılmayan kapının menteşeleri gibi eklemlerimizde de zamanla hareketler kısıtlanmaya başlar. Ağrılar sızılar olur. Bu rahatsızlıklardan genellikle eklem kapsülü, kemiklerin kıkırdak eklem yüzleri, çevredeki bağlar ve kaslar sorumludur. Genç yaşlardaki esnekliğin korunmaması, eklem hareket açısının sürekli küçük tutulması bu sorunları getirir. Dinçliğin önemli bir parçası da esnekliktir. Sürekli yapılan antrenmanlarda bu konuya dikkat etmekle bel, sırt, boyun, kalça ağrılarından kurtulmak ya da bunların ortaya çıkışlarını geciktirmek mümkündür.

Tablo 1.: Sporu Düzenli Yapmada Azalan ve Artan Değerler.

AZALAN DEĞERLER	ARTAN DEĞERLER
Kalp krizi riskinde	Genel sağlıkta,
Kalp krizi geçirmiş kişilerin tekrardan geçirme riskinde	Düzenli, sağlıklı uykuda,
Hipertansiyon (yüksek tansiyon) riskinde,	Muhtelif enfeksiyonlara karşı vücudun direncinde,
Bayanlarda hamilelikten kaynaklanan (sırt ağrıları, vs) rahatsızlıklarda,	Maksimal O2 tüketiminde,
Sebebi bilinmeyen veya stresten kaynaklanan baş ağrılarında azalma veya giderilmesinde,	Kemiklerin yoğunluğunda
Çok sıkı bir diyet uygulamadan kiloda,	Sıcağa ve soğuğa karşı dirençte,
Dinlenme kalp atımında,	Diyabet hastalığı var ise de kan şekerini kontrol altına almada,
Osteoaristen dolayı oluşan eklem dejenerasyonunda,	Vücut yağ kaybını fazlalaştırarak, kas kütlelerinin dayanaklığında, kuvvetinde,
Kanser risklerinde (kolon, prostat, göğüs, gibi),	Kanda ve kaslardaki laktik asit birikimlerinin geç oluşmasında ve birikimin erken dağılmasında,

Bel ve sırttaki kaslardan kaynaklanan ağrılarda,	Deriye kan akışının artmasına, dolayısı ile derinin beslenmesinde,
Yağlanma riskinde,	Akciğerlerden kana O2 difüzyonunda,
Solunum kasları güçlenirken, istirahat solunumunda,	Kan akışkanlığında,
	Bağıışıklık sistemini güçlenmesinde,
Spordan hemen sonra iştahda,	Glikoz toleransında,
Yaşlanmanın geciktirilmesinde,	Sakatlıklara karşı direncinde,
Kandaki kolesterol seviyesinde	Vücut postürünün düzgünlüğünde,
LDL lipoproteinler azalır	Fazla kalori kullanılmasında,
	Fiziki görünümün olumlu olmasında,
	Eklem elastikiyetini geliştirilmesinde,
	Denge ve koordinasyonunuzu geliştirilmesinde,
	Metabolizmanın daha düzenli çalışmasına, kan plazma hacminin artmasında yardımcı olur
	HDL lipoproteinler yükselir.

Egzersizlerden sonra bir rahatlık, uyuşukluk hissedersiz. Bunu genellikle yorgunluğa bağılıyoruz. Ancak bazı araştırmalar fiziksel aktiviteler sırasında beyinde çok kuvvetli yatıştırıcı etkisi olan maddelerin (Endorfinler=endojen morfinler) salınımının arttığını göstermiştir. Bu huzurlu ve sakin durumun buna bağılı olduğu düşünölmektedir. Dolayısıyla sporun günlük stresleri kanalizetmeye yarayan bir yönü de bulunmaktadır.

Çocukların büyümesinin, genelde kalıtsal özelliklere, biyolojik saate, beslenme ve ortam gibi dış etkenlere bağılı olmakla birlikte biraz da fiziksel aktiviteye göre değıışim gösterdiği bulunmuştur. Hiç spora katılmayan çocukların kas yapılarının az geliştiğı gözlenmiştir.



Tablo 2 Sporü Düzenli Yapmada Değıışen Sosyolojik ve Psikolojik Değerler.

SOSYOLOJİK VE PSİKOLOJİK YARARLAR
-İş veriminin veya okul başarısının artmasına, -Hastalık yüzünden çalışılmayan veya okula gidilmeyen gün sayısının azalmasına, -Daha enerjik hissetmesi ve tembellikten uzaklaşmaya, -Sağılam, canlı hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişı haline gelmeye, -Öz saygının geliştirilmesine, -Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korumaya, -Hayata daha mutlu bakmaya, endişelerden uzaklaşma, -Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeye, -Kendine güveninin artmasına, -Düzenli uyku ritmine sahip olmaya, -İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya ve paylaşma, yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olur.

Kısaca internet kafelerde sürekli bulunup ta gereksiz ve yanlış zaman kullanımı sonucu insanlarda oluşın fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik sorunların giderilmesi çok önemli bir konudur. Bu alanlarda sportif uygulamaların yapılması sonucu, insanın genel yaşam kalitesinde aşğıdaki pozitif gelişmelere neden olur:

Burada vurgulanmak istenen temel amaç; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik, psikolojik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağılığının temeli olan fizyolojik

kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Böylece aileye ve topluma sağlıklı, üretken bir bireyin oluşmasına katkı sağlamaktır. Gelişmiş ölkelerden başlayarak egzersize olan ilginin artışındaki nedeni biyolojik, psikolojik ve sosyal bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür.

ÖNERİLER

İnternet ve internet kafeler amaçları doğrultusunda kullanıldığı sürece çok yararlı teknolojidir. İnternetin uçsuz bucaksız kullanımını değerdendirmemek bireyi de toplumu da çağın gerisinde bırakır. İbni Sina'nın dediğı gibi ne çok ne az kararında yapılan her şey yararlıdır. İslamiyet'te de bu konuda birçok hadis bulabiliriz: Yemek yemeden uyumaya, konuşmaya her şeyin karında olmasını tavsiye eder. Buna bağlı olarak İnternet ve internet kafeciliktede diğder konuşmacıların konularını da dikkate alarak tavsiyelerimizi kendi konuşma alnımla sınırlamaya gayret göstereceğim

- İnternet kafelerde uygulanan düzenlemeler yasaklayıcıdan çok bilinçlendirici bilgiyi zamanı ve vücudu doğru kullanmaya teşvik edici olmalı,
- Kafelerin fiziksel özelliklerinin iyileştirilmesi oturma ergonomik dizaynlara dikkat edilmeli (Basık mekânların olmaması, sigara-alkol v.b. zararlı maddelerden uzak olmalı ve denetlemeleri yapılmalı
- İnternet kafelere, bilimsel yayınlar, eğitici dergiler, eğitici kitaplar, v.b. yayınlardan oluşan kütüphaneler kurulmalı,
- Kafelerin belli bölümlerine sportif aktiviteler yapabilecekleri alanların oluşturulmalı
- Sporun, doğru beslenmenin yaraları karikatürize olarak anlatılmalı,
- Büroda yapılabilir egzersizler görünebilir yerlere konulmalı ve kişiler hareketliliğe teşvik edilmeli,
- Hatta internet kafelerin yakınlarında spor sahalarının kurulması teşvik edilmelidir.
- Bu konuda Avrupa Ölkelerinde olduğu gibi paneller oturumlar sık yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

Evren,A.veGöker,G (2000), “E Tipi İnternet Café”, BTNet,
(<http://www.btnet.com.tr/haberler/haber.asp?hbr=3182>, 25.07.2001).

Göker,G.(2001), “İnternet Kafeşantan”, BTHaber,
(http://www.bthaber.com.tr/haber.phtml?yazi_id=1500000004, 16/04/2001).

Kudat,B.,(1999), “Her Köşe Başında İnternet Café”, BTNet,
(<http://www.btnet.com.tr/haberler/haber.asp?hbr=1486>, 25.07.2001).

Miller, D Ve Slater, D. (2000), The Internet: An Ethnographic Approach, New York: Berg.

Şardan,T., (2000), “İnternet Cafelere Yeni Düzen”, Milliyet Gazetesi,
(<http://www.milliyet.com.tr/2000/03/06/haber/hab07.html>, 06.03.2000).

Wakeford, N., (1999), “Gender and the Landscapes of Computing in An Internet Café”, Crang, Mike vd. (Ed.) Virtual Geographies: Bodies, Space and Relations, London: Routledge, s. 180-201.

Zohman, R.L., (1980), “Exercise Your Way To Fitness And Heart”Health., *American Heart Association*, New York.

Zorba E., (1999), Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, *Neyir Matbaası*, Ankara.

Zorba, E., (2001), Fiziksel Uygunluk, *Neyir Matbaası*, Ankara.

Zorba E., Konukma F., Mollaoğulları H., Ağılönü A., Zorba Ercan (2001), Muğla Üniversitesi Öğretim Elemanları ve İdari Personelin Hayat Tarzı, Aktivite Düzeyleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Belirlenmesi”, 3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, 2-4 Kasım 2001, Antalya.

Zorba E., Mollaoğulları H., Ağılönü A., Mutlu O., (2000) His İl Temsilcilerinin Hayat Tarzlarının Benzer Ve Ayrılan Noktalarının Tespiti, *Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, (Yayına Gönderildi)*

Zorba E., Yaman R.,Yıldırım S. ve Saygın Ö., (2000), 18-24 Yaş Grubu Öğrencilerde 8 Haftalık Step Uygulamasının Bazı Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Değerlere Etkisi, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, S. 74-79, Ankara.*

Zorba, E., Kuter M., (2006)., Fiziksel Aktivite, Sağlıklı Yaşam Ve Yerel Yönetimler Sempozyumu Eskişehir