



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**AMATÖR TENİS OYUNCULARININ FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN VE YEME DAVRANIŞLARININ BELİRLENMESİ**

TURGAY ALTIKULAÇ

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ RECEP AYDIN

BARTIN-2024



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

AMATÖR TENİS OYUNCULARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN
VE YEME DAVRANIŞLARININ BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Turgay ALTIKULAÇ

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman :

Üye :

Üye :

BARTIN-2024

KABUL VE ONAY

Turgay Altıkulaç tarafından hazırlanan “Amatör Tenis Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin ve Yeme Davranışlarının Belirlenmesi” Başlıklı bu çalışma, 23.08.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

Üye :

Üye :

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK

Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Recep Aydın danışmanlığında hazırlamış olduğum “AMATÖR TENİS OYUNCULARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN VE YEME DAVRANIŞLARININ BELİRLENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

23.08.2024

Turgay ALTIKULAÇ

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitim süresi boyunca desteklerini esirgemeyen kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Recep AYDIN hocama çok teşekkür ederim. Savunma jürisinde yer alan Doç. Dr. Ayça GENÇ ve Dr. Öğr. Üyesi Asiye Hande BAŞKAN hocalarıma tezime sağladıkları katkılardan dolayı teşekkürü bir borç bilirim. Tezimin her aşamasında bana yol gösteren, sevgisi ve desteğiyle her zaman yanımda olan sevgili eşim Seda ALTIKULAÇ'a ve bugünlere gelmemde büyük emekleri olan aileme en içten teşekkürlerimi sunarım.

Turgay ALTIKULAÇ

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

AMATÖR TENİS OYUNCULARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN VE YEME DAVRANIŞLARININ BELİRLENMESİ

Turgay ALTIKULAÇ

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Recep AYDIN

Bartın-2024, sayfa: 60

Bu araştırmada, amatör tenis oyuncularının fiziksel aktivite düzeylerini ve yeme davranışlarını belirlemek ve gruplar arasında karşılaştırma yapmak amaçlanmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde çevrimiçi anket tekniğinden yararlanılmıştır. Öncelikle, katılımcıların demografik özelliklerinin yer aldığı 12 ifadeden oluşan soru formu oluşturulmuştur. Bireylerin beslenme davranışlarını ölçmek amacıyla Van Strein vd., (1986) tarafından geliştirilen, Türkçeleştirme çalışmaları Bozan (2009) tarafından yapılan Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma, amatör düzeyde oynayan 18 yaş ve üzeri tenis oyuncularına yönelik gerçekleştirilmiştir. Toplam 285 katılımcıya ulaşılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde SPSS 25 istatistik paket programından yararlanılmıştır. Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini analiz etmek amacıyla betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. Amatör tenis oyuncularının fiziksel aktiviteye katılım durumları ve yeme davranışlarını belirlemek ve gruplar arasında karşılaştırma yapmak için ise T test ve Anova testi uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkların analizi için iki kategorili değişkenlerde T-testi, ikiden fazla kategoriye sahip değişkenlerde Anova testi uygulanmıştır.

Araştırma sonucuna göre, katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışı ortalamanın üzerinde, duygusal yeme davranışı ortalamanın altında daha düşük düzeyde ve dışsal yeme davranışının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların bilinçli

olarak yeme davranışlarını kontrol altına alabildiklerini, duygusal durumlarını değiştirmek için besin tüketimini artırma eğiliminde olmadıklarını ve açlık hissetmeseler de dışarıdan gelen uyaranlardan etkilenecek yeme davranışında bulunduklarını göstermektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, katılımcıların amatör tenis oyuncularından oluşması, sporun içinde olmaları ve tenis sporunun yüksek şiddetli fiziksel aktivite kategorisinde olmasının bir sonucudur. Toplam yeme davranışlarında gruplar arasında cinsiyet, ikâmet edilen il, yaş ve gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık görülürken; medeni durum, düzenli spor yapma durumu, sigara ve alkol kullanımı, meslek, eğitim düzeyi ve vücut kitle indeksine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fiziksel aktiviteye katılım durumunda ise gruplar arasında cinsiyet, düzenli spor yapma durumu, alkol kullanımı, yaş, gelir düzeyi ve mesleğe göre anlamlı bir farklılık görülürken; medeni durum, ikâmet edilen il, sigara kullanımı ve eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, tenis, yeme davranışı.

ABSTRACT

Master's Thesis

DETERMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND EATING BEHAVIORS OF AMATEUR TENNIS PLAYERS

Turgay ALTIKULAÇ

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Recep AYDIN

Bartın-2024, pp: 60

This study aimed to determine the physical activity levels and eating behaviors of amateur tennis players and to make comparisons between groups. The online survey technique was used to obtain the research data. First of all, a questionnaire consisting of 12 statements including the demographic characteristics of the participants was created. The Dutch Eating Behavior Scale, developed by Van Strein et al. (1986) and translated into Turkish by Bozan (2009), was used to measure the nutritional behaviors of individuals. The study was conducted on amateur tennis players aged 18 and over. A total of 285 participants were reached. SPSS 25 statistical package program was used to analyze the data. Descriptive analysis was performed in the study to analyze the demographic characteristics of the participants. T-test and Anova test were applied to determine the physical activity participation status and eating behaviors of amateur tennis players and to make comparisons between groups. T-test was applied for variables with two categories and Anova test was applied for variables with more than two categories for the analysis of differences between groups.

According to the results of the research, it was determined that the participants had above average restrictive eating behavior, below average emotional eating behavior and high level external eating behavior. These results show that the participants can consciously control

their eating behavior, do not tend to increase food consumption to change their emotional state and engage in eating behavior under the influence of external stimuli even if they do not feel hungry. It was concluded that the majority of the participants participated in moderate and high intensity physical activity. This is a result of the fact that the participants are amateur tennis players, are involved in sports and tennis is in the category of high intensity physical activity. While a significant difference was observed between the groups in terms of gender, province of residence, age and income level in total eating behaviors; no significant difference was observed in terms of marital status, regular sports practice, smoking and alcohol use, occupation, education level and body mass index. In terms of participation in physical activity, a significant difference was observed between the groups in terms of gender, regular sports practice, alcohol use, age, income level and occupation; no significant difference was observed in terms of marital status, province of residence, smoking and education level.

Keywords: Eating behavior, physical activity, tennis.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
TABLOLAR DİZİNİ.....	xi
EKLER DİZİNİ	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. TENİS İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	4
2.1. Tenis	4
2.2. Dünyada Tenisin Tarihsel Gelişimi.....	5
2.3. Türkiye’de Tenisin Tarihsel Gelişimi	6
3. FİZİKSEL AKTİVİTE İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	8
3.1. Fiziksel Aktivite Tanımı	8
3.2. Yoğunluklarına Göre Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması.....	10
3.2.1. Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite	10
3.2.2. Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite.....	11
3.2.3. Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite	11
3.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	11
3.4. Fiziksel Aktivite Engelleri	12
3.4.1. Kişisel Engeller:	12
3.4.2. Fiziki Çevre Engelleri:.....	13
3.4.3. Sosyal Engeller	13
3.5. Fiziksel Aktivite Düzeyi.....	13
4. YEME DAVRANIŞI İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	16

4.1. Yeme Davranışı	16
4.2. Yeme Davranışını Etkileyen Psikolojik Etmenler	16
4.2.1. Bilişsel kısıtlama.....	17
4.2.2. Kontrolsüz yeme	17
4.2.3. Duygusal yeme.....	17
5. İLGİLİ ÇALIŞMALAR	19
6. YÖNTEM.....	23
6.1. Araştırma Alanının Belirlenmesi	23
6.2. Evren ve Örneklem.....	23
6.3. Veri Toplama Aracının Oluşturulması.....	23
6.4. Verilerin Analiz Edilmesi	24
7. BULGULAR	25
8. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	44
KAYNAKLAR.....	50
EKLER	55
ÖZGEÇMİŞ	60

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
No	No
3.1: Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavram şeması	9



TABLÖLER DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
3.1: Fiziksel aktivitelerin metabolik eşdeğerleri.....	14
7.1: Katılımcıların demografik özellikleri.....	25
7.2: Katılımcıların yeme davranışları.....	26
7.3: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım durumları.....	29
7.4: Katılımcıların cinsiyetlerine göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması.....	30
7.5: Katılımcıların medeni durumlarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması.....	30
7.6: Katılımcıların ikâmet ettikleri ile göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması.....	31
7.7: Katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması.....	31
7.8: Katılımcıların sigara kullanım durumlarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması.....	32
7.9: Katılımcıların alkol kullanım durumlarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması.....	33
7.10: Katılımcıların yaş gruplarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması.....	33
7.11: Katılımcıların gelir düzeylerine göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması.....	34
7.12: Katılımcıların mesleklerine göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması.....	35
7.13: Katılımcıların eğitim durumlarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması.....	36
7.14: Katılımcıların vücut kitle indeksine göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması.....	37
7.15: Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması.....	38
7.16: Katılımcıların medeni durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması.....	38
7.17: Katılımcıların ikâmet edilen ile göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması.....	39

7.18: Katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması.....	39
7.19: Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması.....	40
7.20: Katılımcıların alkol kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması.....	40
7.21: Katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması.....	41
7.22: Katılımcıların gelir düzeylerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması.....	41
7.23: Katılımcıların mesleklerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması.....	42
7.24: Katılımcıların eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması.....	42
7.25: Katılımcıların vücut kitle indeksine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması.....	42

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
<u>No</u>	<u>No</u>
EK 1. Etik Kurul Belgesi.....	55
EK 2: Hollanda Yeme Davranışı Anketi.....	56
EK 3: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form.....	58



1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite, *“hareketsizlikten başlayarak, hafif fiziksel aktivite (günlük yaşam aktiviteleri), orta veya yoğun fiziksel aktivite (egzersiz, spor yapma) içeren ve süreklilik gösteren, iskelet kası tarafından oluşturulan ve enerji harcanmasını sağlayan herhangi bir vücut hareketi”* olarak tanımlanmaktadır (Sarris vd., 2014; Erdem vd., 2021). Fiziksel aktiviteye katılım gösteren kişiler ise kültürel olarak belirli bir bağlam ve alanda hareket eden, performans gösteren ve farklı bir dizi ilgi, duygu, fikir, talimat ve ilişkiden etkilenen insanlardır (Piggin, 2019). Fiziksel aktivitelere katılmak, her yaştan bireyin sağlığını iyileştirmek için gerçekleştirebileceği en önemli eylemlerden biridir. Yapılan araştırmalar erkekler, kadınlar, çocuklar, yaşlı yetişkinler, hamile veya doğum sonrası dönemdeki kadınlar ve kronik bir rahatsızlığı veya engeli olan kişilere kadar her kesimden birey için fiziksel aktivitenin önemini ortaya koymaktadır (Piercy vd., 2018). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler kas-iskelet sistemi ve kardiyovasküler sağlık üzerinde, sağlıklı vücut ağırlığının korunmasında, koordinasyon gelişimi ve nöromüsküler farkındalık oluşumunda vücuda önemli faydalar sağlamaktadır (Shahidi vd., 2020). Özellikle genç yaşlarda tenis, koşu, futbol ve yüzme gibi kemikler üzerinde baskı yapan aktivitelerin yapılması, kemiklerin güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca yapılan çalışmalarda, düzenli spor yapan bireylerin yaşam sürelerinin uzadığı, sosyalleşme oranlarının arttığı ve sağlık açısından birçok yararının olduğu ortaya koyulmuştur (Alaçam, 2002’ye atfen Gümüş, 2009).

Dünya Sağlık Örgütü’ne göre beslenme, *“vücudun beslenme ihtiyacı ile ilişkili olarak kabul edilen besin alımıdır.”* Sağlığın temel yapı taşı, iyi beslenmeyle birlikte düzenli fiziksel aktivite yapmak ve yeterli beslenmektir (Baysal, 2007). Yeme davranışı ise modern toplumlarda obezitenin ve yaygın daha birçok hastalığın önlenmesi ve tedavisinde önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Danielsen vd., 2013). Yeme davranışı; sosyal, psikolojik ve çevresel etkileri olan anlaşılması oldukça güç ve karmaşık bir süreçtir (Müftüoğlu vd., 2017). Bu süreç, çocukluk döneminde öğretilen yemek yeme siliyle yakından ilişkilidir. Yemek yeme sili bireylerin beslenme durumuna göre sağlıklı ve sağlıksız olarak ortaya çıkmaktadır. Okul öncesi ve okul döneminde fazla yemek obeziteye neden olabilmektedir. Bu durum, ileride bazı sağlık problemlerinin oluşmasına yol açabilmektedir (Alper vd., 2017). Yeterli ve dengeli beslenme çeşitli akut ve kronik hastalıkların, malnütrisyonun, mineral ve vitamin eksikliklerinin önlenmesinde önemli bir

role sahiptir (Besler vd., 2015). Bunun yanı sıra, yeterli beslenmenin duygu durumu ve davranışları etkilediği hatta iyileştirdiği, yetersiz beslenmenin ise bilişsel fonksiyonlarda azalma ve depresif ruh hâline neden olduğu bilinmektedir (Özenoğlu, 2018). Bireylerin yeme davranışlarında etkili olan birçok unsur bulunmaktadır. Bunlar arasında genetik faktörler, çevre, duygu durumu, hormonlar, sosyo demografik etmenler ve medya gibi unsurlar yer almaktadır (Taş ve Kabaran, 2020).

Günümüzde, modernleşmenin ve teknolojik gelişmelerin fiziksel aktiviteyi azaltmaya yol açtığı, düzensiz ve yanlış beslenmeye yönlendirdiği ve birçok hastalığı da beraberinde getirdiği bilinmektedir (Sağlam vd., 2014). Yeterli ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite, yeterli bir sosyo ekonomik çevre ve bireyin sağlığının korunmasının, toplum sağlığı üzerinde önemli etkileri vardır. Yetersiz ve dengesiz beslenme ise yalnızca var olan nesli değil, gelecek nesilleri de etkileyebilecek önemli bir halk sağlığı sorununa yol açmaktadır. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini en aza indirebilmek için en önemli faktör, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin arttırılmasıdır. Sağlıklı beslenme ile birlikte günlük düzenli yapılan fiziksel aktivite, kronik hastalıkların önlenmesindeki en önemli etkidir (Yılmaz, 2020). Dolayısıyla, beslenme ve fiziksel aktivite; insan sağlığını korumak, iyileştirmek, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için yeterli düzeyde ve düzenli aralıklarla yapılması gereken bir davranıştır (Günay vd., 2008).

Buraya kadar yapılan açıklamalarda fiziksel aktivite ve yeme davranışının önemine dikkat çekilmeye çalışılmıştır. Bu çalışmada, amatör tenis oyuncularının fiziksel aktivite düzeylerini ve yeme davranışlarını belirlemek ve gruplar arasında karşılaştırma yapmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmiş ve daha sonra yeme davranışları ortaya koyularak gruplar arasında farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarının alanyazına ve uygulayıcılara yönelik katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Alanyazın incelendiğinde fiziksel aktivite ve yeme davranışını ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olması dikkat çekmektedir. Söz konusu çalışmalar farklı branşlarda ele alınmış olup tenis oyuncularına yönelik yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle amatör tenis oyuncularının fiziksel aktivite ve yeme düzeylerini incelemek ve gruplar

arasında farklılık olup olmadığını ortaya koymak bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada, amatör tenis oyuncularının fiziksel aktivite düzeylerini ve yeme davranışlarını belirlemek ve gruplar arasında karşılaştırma yapmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ortaya koyulacak sonuçlar alanyazındaki konu ile ilgili boşluğu doldurması bakımından önemli görülmektedir. Ayrıca, araştırma sonuçlarına göre alanyazına ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın zaman, maliyet ve ulaşılabilirlik bakımından bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlar;

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlı olması,
2. Araştırma 2023 Aralık ve 2024 Mayıs ayları arasında Ankara ve Elazığ illerinde yaşayan amatör tenis oyuncularıyla sınırlandırılmış olması,
3. Zaman ve maliyet açısından araştırmaya katılmaya gönüllü bireylerle sınırlı olmasıdır.

2. TENİS İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde tenisin tanımı, tenis oyun kuralları, dünyada ve Türkiye’de tenisin tarihsel gelişimi ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

2.1. Tenis

Tenis; düzgün ve sert bir zemin üstünde raket adı verilen spor malzemesi ile keçe ile kaplı topa vurularak, sahanın orta kısmında 91 cm yüksekliğindeki filenin üzerinden karşıya gönderilerek oynanan bir oyundur (Kermen, 2002). Başka bir tanıma göre ise tenis; yaşlı genç fark etmeksizin her yaştan bireyin bir araya gelerek toprak, sentetik, çim ve sert zeminler üzerinde raket adı verilen spor materyali ile keçe ile kaplanmış topa vurularak 91.4 cm uzunluğunda ve 10,97 cm yüksekliğinde olan filenin üzerinden karşıya gönderilerek iki veya dört sporcu ile oynanan bir spor dalıdır (Özcan, 2011). Tenis sporu, iki kişi ile karşılıklı oynanabileceği gibi ikişer kişilik grup halinde toplamda dört kişiyle de oynanabilmektedir (Martinez Gallegoi vd., 2018).

Tenis, sosyal becerilerin yüksek olduğu ve hareketlilik gerektiren, egzersiz anlamında vücuda iyi gelen, sağlığı ve mental gelişimi olumlu etkileyen ve çok sayıda insanın zevkle oynadığı olimpiik bir spor dalıdır. Tenis oynarken gerek tekler gerekse çiftler oyununda hareketlilik üst seviyededir (Karahanlı, 2022). Tenis kortlarında tekler ve çiftler saha ölçüleri aynı sahada yer almaktadır. Kortun iki tarafında bulunan 1.37 m genişliğinde paralel şeklinde uzanan kısımlar yalnızca çiftler maçında kullanılmakta olup tekler oyununda kullanılmamaktadır. Teniste en önemli materyal olan raketlerin ağırlığı ortalama 240-400 gr aralığındadır. Tenis maçları tekler (iki kişi), çiftler (dört kişi) ve mix (kadın erkek karışık) kategoriler şeklinde oynanmaktadır. Tenis maçları üç veya beş set üzerinden oynanabilmektedir. Üç set üzerinden oynanan maçlarda iki set, beş set üzerinden oynanan maçlarda ise üç set kazanmak gerekmektedir. Her bir set altı oyundan oluşmakta olup bir set kazanabilmek için iki farklı üstünlükle altı oyun, bir oyun kazanabilmek için ise iki farklı üstünlükle dört puan elde etmek gerekmektedir. Oyun içindeki puanlar; 15, 30, 40 ve oyun şeklinde sayılmaktadır (Şahin, 2005). Altı oyun kazanan taraf seti kazanmış kabul edilmektedir. Yeni bir sete geçildiğinde ise oyun sıfırlanmaktadır. Oyunlar 5-5 olursa 7’ye uzarken 6-6 olduğunda ise “tie break” ismi verilen 7 puanlık oyun oynanmaktadır. Tie break’te sayılar 1’den 7’ye kadar sayılarak oynanmaktadır. 7 puanı kazanan taraf o seti

kazanmış sayılmaktadır (İmamoğlu, 2009). Teniste profesyonel ve amatör düzeyde oyuncular yer almaktadır. Profesyoneller ve amatörler resmi müsabakalara katılabilirken lisansı olmayan oyuncular ise bir organizasyon yapısı içinde veya münferit olarak tenis oynayabilmektedirler (Güven, 2022).

2.2. Dünyada Tenisin Tarihsel Gelişimi

Tenis sporu günümüzde, yaklaşık 1000 yılı aşkın geçmişi ve her yaştan bireyin oynayabildiği bir spor olma özelliğiyle dünya çapında büyük ilgi görmektedir (URL-1, 2024). Tenis, dünya genelinde 83 milyondan fazla kişi tarafından oynanan ve 4000'in üzerinde elit genç sporcunun çeşitli turnuvalara katılım gösterdiği bir spor dalıdır (Lopez Samanes vd., 2018). Tenis sporunun kökeni incelendiğinde, 12. yüzyılda Fransız rahipler arasında oynanan “jeu de paume” (avuç içi oyunu) adlı bir top oyununa dayandığı bilinmektedir (URL-2, 2024). Özel olarak hazırlanan kapalı bir kortta, önceleri topa elle vurularak oynanan bu oyun, daha sonraları raketle oynanmaya başlanmıştır. 17. yüzyılda ise Paris'te asillerin vazgeçilmez bir oyunu haline gelmiştir. Daha sonra “Le Jeu du Paume” halktan kişiler tarafından da oynanmaya başlanmıştır (İmamoğlu, 2009). 18. Yüzyıla gelindiğinde tenis sporunda bazı değişiklikler yapılmıştır. İlk zamanlarda bir günün 24 saatten oluşmasından esinlenilerek tenis maçları 24 oyundan oluşmaktaydı. Daha sonra bu sayı önce 12, sonrasında ise altı oyundan oluşan üç set şeklinde oynanmaya devam etmiştir. Oyun içinde sayılan sayılar ise bir saatin dörde bölünmesi mantığıyla 15, 30, 40 ve 60 olarak belirlenmiştir. İlerleyen zamanlarda ise 60 sayısını söylemek yerine 40'tan sonra “oyun” denmeye başlanmıştır. Oyun içerisinde sayı sayma sistemi 19. yüzyılda tamamlanmış ve hâlen o şekilde kullanılmaya devam edilmektedir (Ölçücü, 2011).

Tenis, 1870'lerin sonlarına kadar hobi amaçlı oynanan bir spor olmuştur. O dönemlerde tenis ile ilgilenen kişiler tenisi sadece bir hobi olmanın ötesinde bir spor dalı olabilmesi için çaba göstermişlerdir. İlk başlarda küçük çaplı turnuvalar düzenleyen tenisçiler, kısa süre içinde binlerce insanın ilgisini çekmeyi başarmışlardır. İlk dönemlerde tenisin oyun ve saha kuralları belirsizdi. Kroket Kulübü'nün üyeleri olan Charles Gilbert Heatcote, Henry Jones ve Julian Marshall tenisin saha ve oyun kurallarını belirleme görevini üstlenmişlerdir. O dönemde bu kişiler tarafından oluşturulan kurallar günümüzde hâlen kullanılmakta olup tenisin temel kuralları olarak kabul edilmektedir. O dönemlerde tenisin bu kadar popüler bir spor olmasının nedeni, hem erkeğin hem de kadının birlikte spor yapıp keyif alabileceği

nadir aktivitelerden birisi olmasıydı. İlk başlarda yalnızca çim zeminde oynanan tenis çim tenisi olarak adlandırılmaktaydı. İlerleyen dönemlerde farklı zeminlerde de oynanabilen tenis çim tenisi olmaktan çıkmış ve “tenis” olarak adlandırılmaya başlanmıştır (URL-3, 2024). Dünya genelinde ilk tenis turnuvası 1877 yılında İngiltere’nin başkenti Londra’da Wimbledon Tenis Şampiyonası adıyla düzenlenmiştir. Wimbledon Tenis Şampiyonası, tenis sporunun en eski ve en prestijli turnuvası olarak kabul edilmekte ve hâlen önemli bir turnuva olarak düzenlenmeye devam etmektedir. İlk yıllarda sadece erkeklerin katılım sağlayabildiği turnuvaya, 1884 yılında kadınlar da dâhil edilmeye başlanmıştır (URL-4, 2024). Her yıl İngiltere’de düzenlenmeye devam eden Wimbledon; Avustralya Açık, Fransa Açık (Roland Garros) ve Amerika Açık ile birlikte dört büyük Grand Slam tenis turnuvasından birisidir. Aynı zamanda Wimbledon, çim kortta oynanan tek Grand Slam turnuvası olma özelliğine de sahiptir (URL-5, 2024).

Dünya genelinde milyonlarca kişi tarafından oynanan ve izlenen bir spor dalı olan tenis sporunda, birçok kuruluş faaliyet göstermektedir. Örneğin, ATP (Association of Tennis Professionals) ve WTA (Women’s Tennis Association) gibi önemli kuruluşlar, kadınlar ve erkekler için dünya çapında düzenlenen profesyonel tenis turnuvalarını denetlemek ve sıralamalarını oluşturmakla görevlendirilmiştir (URL-6, 2024).

2.3. Türkiye’de Tenisin Tarihsel Gelişimi

Türkiye’de tenisin tarihi gelişimine bakıldığında, ilk kez 1900’lü yılların başlarında İngilizler tarafından İstanbul’da oynandığı görülmektedir. Tenisin Türkiye’de büyük bir ilgi ile karşılanmasıyla beraber 1923 yılında Türkiye Tenis Federasyonu kurulmuştur. İlk olarak Sportif Oyunlar Federasyonu bünyesinde faaliyetlerine başlayan Türkiye Tenis Federasyonu 1953 yılında bağımsız bir federasyon olarak faaliyetlerini sürdürmeye devam etmiştir. Tenisin Türkiye’de ilgi görmesiyle birlikte önemli Türk tenisçilerin yetiştirilmesine zemin hazırlanmıştır. Böylece yurtiçi ve yurtdışı çeşitli tenis turnuvalarına oyuncu gönderilmeye başlanmıştır (URL-7, 2024; Güven, 2022).

Türkiye’de ilk olarak İngilizler tarafından oynanmaya başlayan tenis, Türkler tarafından ise 1915 yılında İstanbul’da oynanmıştır. Fenerbahçe kulübünde bir tenis şubesi açılmıştır. Cumhuriyet dönemine kadar ilk tenis oynayan kişilerin isimleri şu şekildedir: Zeki Rıza, İsmet Uluğ, Tefik Taşçı, Muhsin Yeğen İbrahim Cımcöz, Galip Kulaksızoğlu, Ekrem Rüştü

ve Mehmet Reşat Pekelman. Bu isimler daha sonra tenisin Türkiye’de gelişiminde önemli role sahip olmuşlardır. Türkiye’de o dönemlerde erkek tenis oyuncuları arasında öne çıkan ve uluslararası alanda kendilerini gösteren isimler; Suat Subay, Şirinyan ve Sedat Erkoğlu olurken kadınlarda ise Vecihe Taşçı, Adriel Sadak, Mediha Baydar ve Hidayet Karacan önemli başarılar elde etmişlerdir. Ülkemizde tenisi temsil eden bu isimlerin ilk milli karşılaşmaları 1930’da Yunanlar ile olmuştur. Suat Subay, Sedat Erkoğlu ve Şirinyan, Balkan şampiyonasında Bulgaristan, Yunanistan ve Romanya karşısında önemli başarılar elde etmişlerdir. 1940’lı yıllarda Tenis Eskrim ve Dağcılık Kulübü’nün tenis sporuna yönelik faaliyetlerini arttırmasıyla birlikte yeni sporcular ortaya çıkmış ve önemli başarılarla imza atmışlardır (URL-8, 2024).

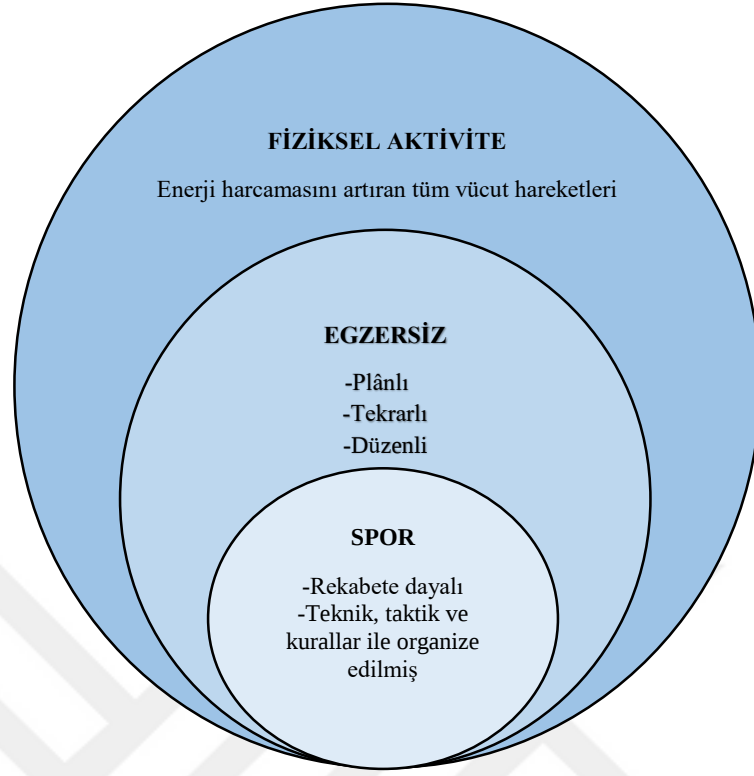


3. FİZİKSEL AKTİVİTE İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde fiziksel aktivitenin tanımı, yoğunluklarına göre fiziksel aktivitenin sınıflandırılması, fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler, fiziksel aktivite engelleri ve fiziksel aktivite düzeyine yönelik bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Fiziksel Aktivite Tanımı

Fiziksel aktivite, “*Enerji harcamasına neden olan iskelet kasları tarafından üretilen farklı şiddette yorgunlukla sonuçlanan, herhangi bir bedensel hareket*” olarak tanımlanmaktadır (Yücel, 2019). Başka bir tanıma göre fiziksel aktivite “*hareketsizlikten başlayarak, hafif fiziksel aktivite (günlük yaşam aktiviteleri), orta veya yoğun fiziksel aktivite (egzersiz, spor yapma) içeren ve süreklilik gösteren, iskelet kası tarafından oluşturulan ve enerji harcanmasını sağlayan herhangi bir vücut hareketidir*” (Sarris vd., 2014; Erdem vd., 2021). Fiziksel aktivite egzersiz kavramıyla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Ancak, aralarında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Egzersiz “*Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.*” Yapılan tanımdan anlaşıldığı üzere egzersizler düzenli yapılan fiziksel aktivitelerdir. Bu bağlamda, ev işleri yapmak, oyun oynamak, bahçe işleri ile uğraşmak, merdiven inip çıkmak, yemek yapmak-yemek gibi aktiviteler günlük yaşam aktiviteleri olarak görülse de aynı zamanda egzersiz ve sportif faaliyetler de fiziksel aktivite olarak sayılmaktadır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Şekil 3.1’de fiziksel aktivitenin egzersiz ve spor kavramlarını kapsadığı görülmektedir.



Şekil 3.1: Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavram şeması (Sancassiani vd., 2018’e atfen Yürekli, 2022).

Geçmişten günümüze kadar fiziksel aktivite, yaşamın her alanında gerçekleştirilmeye devam edilmektedir. Ancak, bu aktiviteler teknolojinin daha az geliştiği eski dönemlerde daha fazla yapılmaktaydı. Günümüzde ise gelişen teknolojiyle birlikte insanın yaptığı birçok iş, makinalar ve robotlar tarafından yapılmaya başlanmıştır. Bu durumda insanların gerçekleştirdiği fiziksel aktivite gerektiren işler azalmaya başlamış ve insanların hareketlerinde sınırlılıklar oluşmuştur. 19 yüzyılda fiziksel aktivite birçok işi yapmak için gerekli görülürken 20. yüzyılda ise boş zaman aktivitesi olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Ersoy, 2013). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin kas-iskelet sistemi ve kardiyovasküler sağlık üzerinde, sağlıklı vücut ağırlığının korunmasında, koordinasyon gelişimi ve nöromüsküler farkındalık oluşumunda vücuda önemli faydalar sağladığını söylemek mümkündür (Shahidi vd., 2020).

Dünya Sağlık Örgütü, her yaş grubundaki bireylerin sağlıklarını korumak ve ruhsal sağlığını geliştirmek için fiziksel aktivite seviyesi önermektedir. Buna göre henüz bir yaşını doldurmayan bebekler için gün içinde birkaç kez fiziksel olarak aktif olmasına önem

verilmektedir. Beş yaşı altındaki çocuklar için herhangi yoğunlukta bir fiziksel aktivite ile 180 dakika geçirmeleri gerektiği belirtilmektedir (Tokmak, 2022).

5 ile 17 yaş arasındaki bireyler için önerilerin fiziksel aktivite seviyesi, haftada üç gün, günde ise en az 60 dakika orta-şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivitelerdir. Bunun yanı sıra, 18-64 yaş aralığındaki bireylerin haftada 150 dakika orta yoğunlukta veya 75 dakika şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir. 65 yaş ve üzerindeki bireylerin gerçekleştirmesi önerilen fiziksel aktivite düzeyi 18-64 yaştaki bireylerinki ile aynı seviyededir. Yalnızca 65 yaş ve üzeri hareket kısıtlaması olduğu için bu yaştaki bireylerin dengelerini geliştirebilmek için haftada en az üç gün fiziksel aktivite yapmaları Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilmektedir (World Health Organization, 2010). Bu bilgilerden anlaşıldığı üzere spor ve fiziksel aktivite her yaştan birey için oldukça önemli bir kavramdır. Fiziksel aktivite hobi olarak değil bir yaşam biçimi haline getirilmesi gerekmektedir.

3.2. Yoğunluklarına Göre Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması

Yoğunluklarına göre fiziksel aktiviteler; hafif şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddetli fiziksel aktivite ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite olarak üç kategoriye ayrılmaktadır.

3.2.1. Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite

Nefes alış ve kalp atış hızının dinlenme düzeyinin biraz üzerinde olduğu aktivitelerdir. Hafif şiddetli aktiviteler, gün içinde çok az çaba gerektiren aktiviteleri ifade etmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Başka bir ifadeyle, 3.5 kilokalori/dakika (kcal/dk) veya 3 metabolik eşdeğer (MET) harcama gerçekleştirilen günlük aktivite çeşitlerini kapsamaktadır (Alp, 2023) Bu aktiviteler şu şekildedir:

1. Yavaş tempolu yürüyüş
2. Hafif sayılan ev işleri
3. Hafif esneme ve ısınma hareketleri (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

3.2.2. Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite

Orta şiddetli fiziksel aktivite, nefes alış ve kalp atış hızının normalin üzerinde olduğu, yapılan aktiviteyle birlikte kasların zorlanmaya başladığı orta düzeyde çaba gerektiren aktiviteler olarak bilinmektedir. Orta şiddetli aktiviteleri gerçekleştirirken bireyler aktivite esnasında konuşabilir ancak şarkı söylemeleri mümkün değildir. Bu aktiviteler arasında;

1. Hızlı yürümek
2. Düşük tempolu koşu yapmak
3. Dans etmek
4. İp atlamak
5. Yüzmek
6. Masa tenisi oynamak
7. Yavaş tempoda bisiklet sürmek (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

3.2.3. Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite

Nefes alış ve kalp atış hızının normalin çok üzerinde olduğu, kasların daha fazla zorlandığı ve çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri kapsamaktadır. Bu aktivitelerin gerçekleştiği esnada bireylerin, birkaç kelimedenden fazla konuşması mümkün olmamaktadır. Bu aktiviteler şunlardır;

1. Tempolu koşu
2. Basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak
3. Step aerobik derslerine katılmak
4. Tempolu dans etmek

3.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Kişilerin fiziksel aktiviteye katılma durumları psikolojik, çevresel, sosyal ve davranışsal faktörler ve yapılması hedeflenen fiziksel aktivitenin özellikleri bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyebilmektedir. Bunun yanı sıra, cinsiyet, yaş, sağlık durumu, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, kişisel alışkanlıklar gibi bireysel faktörler de bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarında etkili olabilmektedir (Bulut, 2013).

- 1. Demografik faktörler:** Yaş, eğitim, cinsiyet, kalıtsal özellikler, sosyoekonomik durum ve medeni durum gibi.
- 2. Psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörler:** Sağlık ve egzersiz hakkında bilgi düzeyi, duygusal durum bozukluğu, stres, zaman yetersizliği, kişilik bozuklukları, egzersize yönelik algılanan engeller, özgüven ve motivasyon gibi.
- 3. Davranışsal ve becerisel özellikler:** Çocukluk ve yetişkinlik dönemine ait fiziksel aktivite alışkanlıkları, beslenme alışkanlıkları, alkol ve sigara gibi zararlı maddelerin kullanımı, fiziksel aktiviteye yönelik engellerle başa çıkma becerileri gibi.
- 4. Sosyal ve kültürel faktörler:** Grup faaliyetlerine uyum sağlayabilme becerisi, sosyal yalnızlık, aile ve arkadaşlardan sosyal destek alma ve ailenin fiziksel aktiviteye yönelik tutumu gibi.
- 5. Çevresel faktörler:** Fiziksel aktivite ile ilgili hizmetlerden yararlanma, mevsim, iklim ve hava durumu, rekreasyonel tesislerin varlığı, kapasitesi, yeterliliği ve bu tesislere kolay ulaşım imkânı, güvenlik gibi.
- 6. Fiziksel aktivite özellikleri:** Şiddet, harcanan efor ve süre (Humpel vd., 2002; Kirtland vd., 2003; Öztürk, 2005).

3.4. Fiziksel Aktivite Engelleri

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılabilmelerinin önünde bir takım engeller bulunmaktadır. Bu engelleri şu şekilde sınıflandırmak mümkündür: Kişisel engeller, fiziki çevre engelleri ve sosyal engeller.

3.4.1. Kişisel Engeller:

1. İşten arta kalan zamanda fiziksel aktivite yapabilmek için yeterli enerjiye sahip olmama
2. Fiziksel aktivite yaparken rahatsızlık hissetme
3. Fiziksel aktivitelerin zor ve yorucu olması
4. Sağlık sorunlarının olması
5. Fiziksel aktivite yaparken gülünç duruma düştüğünü düşünme

6. Fiziksel aktivite yapmaktan zevk alamama
7. Fiziksel aktivitenin sağlığa olumlu etkileri hakkında fikir sahibi olmama,
8. Fiziksel aktivite yaparken sakatlanma endişesi yaşama
9. Fiziksel aktivite yapmaya üşenmek
10. Fiziksel aktivite yapmak için yetenekli olmadığını düşünme
11. Fiziksel aktivite yapmak için disiplin sahibi olmadığını düşünme
12. Fiziksel aktivite yapmak için uygun vücut yapısına sahip olmadığını düşünme
13. Fiziksel aktivite yapmak için gerekli zamana sahip olamama (Baillot vd., 2021; Rech vd., 2018; Yürekli, 2022).

3.4.2. Fiziki Çevre Engelleri:

1. Fiziksel aktivite yapmaya uygun nitelikte tesis sayısının yetersiz olması
2. Fiziksel aktivite yapılabilecek tesislere ulaşımında zorluklar yaşanması
3. İklim koşullarından dolayı fiziksel aktiviteye katılamama
4. İlgi duyulan fiziksel aktivite malzemelerinin kullanımı konusunda yetersiz bilgi sahibi olamama
5. Fiziksel aktiviteye katılmak için yeterli maddi imkâna sahip olunamaması (Baillot vd., 2021; Rech vd., 2018; Yürekli, 2022).

3.4.3. Sosyal Engeller

1. Bireylerin fiziksel aktivite yapma konusunda ailesinden veya arkadaşları tarafından desteklenmemesi,
2. Bireylerin fiziksel aktivite yaparken kendisine eşlik edecek kişilerin olmaması,
3. Bireylerin aile veya çocuklarıyla ilgilenmek zorunda olduğundan fiziksel aktiviteye zaman ayıramaması (Baillot vd., 2021; Rech vd., 2018; Yürekli, 2022).

3.5. Fiziksel Aktivite Düzeyi

Bireylerin gerçekleştirdikleri fiziksel aktivite düzeyleri “Metabolik Eşdeğer” (MET) kavramı ile değerlendirilmektedir. Metabolik eşdeğer vücudun fiziksel aktivite gerçekleştirildiği esnada harcadığı oksijen miktarını hesaplamaya yardımcı olan birimdir. Fiziksel aktivite esnasında kullanılan oksijenin ml/kg/dk. türünden ifade edilmesi, bireylerin

tükettiği enerji miktarı hakkında fikir edinilmesine yardımcı olmaktadır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

MET, istirahat metabolik hızının katlarını temsil etmektedir. Kişiyi özel gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerde metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir. Ortalama dakikada 200-250 mL O₂ tüketildiğinden, 2 MET'lik iş için istirahatın iki katı veya 500 mL oksijen tüketimi gerekmektedir. Kısacası MET; vücut ağırlığının birimi başına gerekli oksijen tüketimini temsil etmektedir (1 MET= 3,5 mL/kg/dk) (Pate vd., 1995). Örneğin, istirahat hâlinde sakın bir şekilde otururken 1 MET olarak belirlenen bu değer, fiziksel aktivite esnasında aktivitenin şiddeti arttıkça bireyin metabolizmasının dinlenme durumuna göre katlandığı değeri göstermektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Fiziksel aktivitenin şiddeti hafif veya düşük, orta, şiddetli ve çok şiddetli şeklinde tanımlanmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) tarafından fiziksel aktivite için dört farklı şiddet kategorisi MET'e göre şu şekilde tanımlanmıştır (Pate vd., 1995).

1. hafif < 3 MET
2. orta şiddetli 3-6 MET
3. şiddetli 6-8 MET
4. çok şiddetli > 8 MET

Tablo 3.1'de farklı aktivitelere karşılık gelen MET değerleri gösterilmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Tablo 3.1: Fiziksel aktivitelerin metabolik eşdeğerleri

	Gerçekleştirilen Aktivite	Aktivite Şiddeti
Hafif Şiddetli Aktiviteler (<3 ME)	Uyku	0.9 ME
	Televizyon izleme	1.0 ME
	Hafif ev işleri (yemek hazırlama, toz alma)	1.5-3 ME
	Kişisel hijyen (traş olma, duş alma)	1.5-3 ME
	Yazı yazma, masa başı işleri	1.8 ME
	Düşük tempoda yürüyüş (<3 km/saat)	2.9 ME

Tablo 3.1: (devam ediyor)

Orta Şiddetli Aktiviteler (3-6 ME)	Sabit bisiklet kullanımı	3.0 ME
	Bahçe işleri (çim biçme vs.)	3.3 ME
	Ev egzersizleri, jimnastik hareketleri	3.5 ME
	Normal yürüyüş temposu (3-6 km/saat)	3- 5 ME
	Bisiklet kullanımı (9-12 km/saat)	4.0 ME
	Araba yıkama	4.5 ME
	Eşli danslar	4.8 ME
Yüksek Şiddetli Aktiviteler (>6 ME)	Yürüyüş 6 -7 km/saat	5-7 ME
	Merdiven çıkma (orta hızda)	6.5 ME
	Jogging	7.0 ME
	Koşu, eşya taşıma, tenis	8.0 ME
	Yüzme	9.0 ME
	İp atlama	10.0 ME

4. YEME DAVRANIŞI İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde yeme davranışı, yeme davranışını etkileyen psikolojik etmenlere yönelik bilgilere yer verilmektedir.

4.1. Yeme Davranışı

Türk Dil Kurumu'na göre beslenme “*Vücut için gerekli besin maddelerini alma*” anlamına gelmektedir (URL-9, 2024). Başka bir tanımda ise beslenme “*sağlığın korunması, geliştirilmesi ve yaşamın kalitesinin artırılması amacıyla vücudun gereksinimi olan besin öğelerinin yeterli derecede ve uygun olan zamanlarda bilinçli olarak alınması*” (TÜBER, 2015) anlamına gelmektedir. Kısacası beslenme, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmesi için gerekli olan öğelerin vücuda taşınmasıdır. Bireylerin büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve uzun süre yaşamlarını sürdürebilmeleri için beslenmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Vücudun ihtiyaç duyduğu gerekli besin öğelerinden yeterli miktarda vücuda alınması ve kullanılması yeterli ve dengeli beslenme olduğuna işaret etmektedir. Vücudun gereksinim duyduğu besin öğeleri yeterli düzeyde alınmadığında ise yeterli enerji oluşamadığı ve vücut dokuları yapılanamadığında yetersiz beslenme durumu oluşturmaktadır (Ünsal, 2019).

Beslenme plânı oluşturulurken, her bir sporcunun özgünlüğünü ve benzersizliğini, performans hedeflerini, pratik zorluklarını, yiyecek tercihlerini ve çeşitli stratejilere verdiği yanıtlarını dikkate almak oldukça önemlidir. Enerji alımını enerji tüketimine göre değerlendiren yaklaşım, sporcularda beslenme stratejilerinin başarısı için önemli bir temel oluşturmaktadır (Thomas vd., 2016). Bu nedenle sporculara yönelik beslenme ve aktivite seviyesinin kişiselleştirilmesi gerekmektedir. Öğünlerin sıklığı, sporcuların beslenme hedeflerinin karşılanmasında önemli rol oynamaktadır. Besin alımının zamanlaması ve sıklığı metabolizma için oldukça önemlidir. Bu nedenle sporcuların spesifik beslenme hedeflerine ulaşmak için programlarda bireysel değişiklikler yapılabilir (Burke vd., 2003).

4.2. Yeme Davranışını Etkileyen Psikolojik Etmenler

Yeme davranışları “bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme ve duygusal yeme olarak temelde üç temel kategoriye ayrılmaktadır.

4.2.1. Bilişsel kısıtlama

Bilişsel kısıtlama veya kısıtlayıcı yeme davranışı, bireylerin bilinçli olarak yemelerini kontrol etmek, kilo alımının önlemek ve vücut ağırlığının kontrol edilmesi için besin alımında kısıtlama eğilimine gidilmesi olarak ifade edilmektedir (Tuschl, 1990). Kısıtlama teorisi ilk kez Herman ve Mack tarafından gündeme getirilmiş, daha sonra ise bu teori Herman ve Mack tarafından geliştirilmiştir. Bu teoriye göre besinlere karşı duyulan yeme isteği ve buna direnme çabası bireylerin yeme davranışlarını etkilemekte ve onları kısıtlamaya yöneltmektedir. Kısıtlayıcı yeme davranışında bulunan bireyler, çok yemek yediklerini düşünürler ve kilo almaktan kaçınmak için yeme davranışlarını kısıtlamayı tercih etmektedirler. Kilo alımı konusunda endişe etmeyen bireyler ise genellikle kısıtlama davranışına rastlanmamaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

4.2.2. Kontrolsüz yeme

Bireylerin açlık hissetmeseler de dışarıdan gelen uyaranlarla gelişen bir tür yeme davranışıdır. Dışsal yeme davranışı olarak da bilinen kontrolsüz yeme, besinlerin görüntüsü, sunumu, tadı, kokusu gibi özelliklerden etkilenecek ortaya çıkan yeme davranışıdır. Bu yeme davranışına sahip kişiler, yalnızca besinin bulunduğu ortamda kokusundan ve görüntüsünden etkilenecek çok fazla yeme eğiliminde olup, bunun haricinde yemek yemeyi çok fazla istememektedirler (Van Strien ve Schippers, 1995).

Kontrolsüz yeme davranışı, yetişkin nüfusunda obezite, sağlıksız ve yüksek enerjili gıdaların çok fazla tüketimi ile ilgilidir. Bu bağlamda obezite, kontrolsüz yeme davranışının hem nedeni hem de sonucu olarak görülebilmektedir (Booth vd., 2018).

4.2.3. Duygusal yeme

Duygusal yeme, bireylerin içinde bulunduğu olumsuz duygusal durumları değiştirmek veya kurtulmak için besin tüketimini artırma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Hsu ve Forestell, 2021). Duygusal yeme emosyonel yeme olarak da bilinmektedir. Duygusal yeme, bireylerin acıkma hissettiği için veya öğün almaları gerektiği için değil, tamamen duygusal isteklerinden kaynaklanan bir yeme davranışı olarak ortaya çıkmaktadır. Duygusal yeme davranışının, genellikle ev ortamında ve diğer insanların bilmeyeceği şekilde gizli olarak yapıldığı bilinmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Dolayısıyla, duygusal yeme davranışının

bireylerin ruh hâllerini iyileştirici ve rahatlatıcı bir etkisinin olduğunu söylemek mümkündür.

Duygusal yeme davranışında bulunan bireylerin tükettiği besinler kişiden kişiye göre farklılık gösterebilmektedir. Başka bir ifadeyle her bir bireyin ruhsal olarak kendini iyi hissetmek için ve bulunduğu durumdan çıkabilmek için tükettiği besinler kişiye özeldir. Ancak bu dönemde besinin türü değişse bile tüketilen besinler genellikle yüksek yağ ve şeker oranına sahip besinler olup genellikle sağlıksız olabilmektedir (Dovey, 2010).



5. İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Araştırmanın bu bölümünde konu ile ilgili daha alanyazında daha önce yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Burke vd., (2003), elit Avustralyalı sporcuların yeme kalıpları ve yeme sıklıklarını belirlemeye yönelik bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmada, enerji alımının vücut kitlesine göre erkek sporcularda kadınlara göre daha yüksek olduğu, dayanıklılık sporcularında ise diğer sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gümüş (2009), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, yetiştirme yurtlarında kalan adolesanların beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının sağlık ve vücut kompozisyonları ile ilişkisi ortaya koyulmuştur. Benzer şekilde Alper vd., (2017) öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını incelemişlerdir.

Sağlık Bakanlığı tarafından 2014 yılında Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi oluşturulmuştur.

Ölçücü vd., (2015), üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisini araştırmışlardır. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin oldukça düşük olduğu ve özellikle kız öğrencilerde fiziksel aktivite puanları artıka depresyon puanlarının da arttığı belirlenmiştir.

Houshyari ve Kalkan (2019), üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, davranışları ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonucunda zayıf olan bireylerde, obez olan bireylere göre duygusal yeme puan ortalamasının daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Bunun yanı sıra, obez bireylerde kısıtlayıcı yeme davranışı yüksek iken, dışsal yeme davranışının zayıf bireylerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, şiddetli fiziksel aktivite puanı, orta dereceli fiziksel aktivite puanına göre düşük iken, özellikle yürüme puanının oturma puanına göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Yücel (2019), fiziksel aktivitenin yeme davranışı ve iştah üzerine etkisi belirlemeye yönelik bir çalışma yürütmüştür. Çalışma sonucunda, egzersizin türüne, şiddetine ve süresine bağlı

olarak yeme davranışı ve iştah üzerine etkilerinin farklılık gösterebileceği ortaya koyulmuştur.

Yılmaz (2020), Edirne il merkezi lise öğrencilerinde fiziksel aktivitenin ve yeme davranışının değerlendirilmesine yönelik bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ölçek puanları ve yeme davranışı ölçek puanları karşılaştırıldığında iki değişken arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve yeme davranışlarının istenilen seviyede olmadığı görülmüştür.

Katra (2021), öğretmenlerin Covid-19 korkusunun fiziksel aktivite ilişkisi, mental sağlık ve yeme davranışlarına etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, öğretmenlerin Covid-19 korkusu orta düzeye yakın, fiziksel aktivite düzeyleri minimal aktif, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri düşük, yemek yeme davranışlarının ise orta düzeyde olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin fiziksel aktiviteye katılım göstermeleri mental sağlık durumlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Covid-19 korkusu algıları yüksek olan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu, öğretmenlerin Covid-19 korkusunun artmasının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine olduğu gibi olumsuz yemek yeme davranışlarına da etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Altınbaş (2022), Covid-19 salgın döneminde 112 acil sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme davranışının incelenmesine yönelik bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda Covid 19 salgın döneminde 112 Acil sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite yapma düzeylerinin yeterli seviye olmadığı görülmüş ve yoğun çalışan sağlık çalışanlarının beslenme davranışlarının da olumsuz olarak etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Çat ve Yıldırım (2022), yaptıkları çalışmada ofis çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerini, yeme davranışlarını ve yaşam kalitelerini tespit ederek, yaşam kalitelerinde yeme davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda ofis çalışanların yaşam kalitesi alt boyutları ile fiziksel aktivite ve yeme davranışları alt boyutları arasında ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Ancak kadınların genel yaşam kalitesini bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme; erkeklerin genel yaşam kalitesini ise duygusal yeme davranışlarının yordadığı tespit edilmiştir.

Nağaç (2022), tarafından yapılan bir tez çalışmada, üniversite öğrencilerinin beden imgesini, yeme davranışını ve fiziksel aktivitelerini tespit ederek; beden imgesi, yeme davranışı ve fiziksel aktivitelerinin ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde beden imgesi ile yeme davranışı alt boyutları ve fiziksel aktiviteleri arasında anlamlı farklılık görüldüğü; beden imgesi, beden kütle indeksi ile yeme davranışı alt boyutları ve fiziksel aktiviteleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak kadınlarda beden imgesi ile bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme alt boyutları arasında ilişki olmadığı, erkeklerde ise beden kütle indeksi ile kontrolsüz yeme arasında ilişki görülmemiştir.

Özkan (2022), Isparta ilindeki lise öğrencilerinin yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeylerinin kan basıncı değerleri ve obezite ile ilişkisini incelemeye yönelik bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda fiziksel aktivite düzeyi ile yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Yürekli (2022), akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyi, fiziksel aktivite engelleri ve obezite durumunun incelenmesine yönelik bir araştırma yürütmüştür. Araştırma sonucunda fiziksel aktivite düzeyi düşük olan akademisyenlerin fiziksel aktivite engellerinin yüksek olduğu ortaya koyulmuştur.

Alp (2023), yaptığı tez çalışmasında pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite met toplam puan ve alt boyutları, sağlıklı beslenme toplam ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Ünal Alp (2023), ofis çalışanlarında yeme davranışı ve fiziksel aktivite düzeylerinin depresyon ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada yeme davranışı ve yeme farkındalığının depresyon düzeyleriyle ilişkili olduğu, fiziksel aktivitenin ise ilişkili olmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde, fiziksel aktivite ve yeme davranışı ile ilgili ayrı ayrı birçok çalışmanın gerçekleştirildiği görülmektedir. Bunun yanı sıra farklı branşlarda bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yeme davranışlarını birlikte ele alan çalışmalara da rastlanmaktadır. Ancak, tenis oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ve

yeme davranışlarıyla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Amatör tenis oyuncularının fiziksel aktivite düzeylerini ve yeme davranışlarını belirlemek ve gruplar arasında karşılaştırma yapmak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, alanyazındaki bu boşluğa katkı sağlaması beklenmektedir.



6. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma alanının belirlenmesine, evren ve örnekleme, verilerin toplanmasına ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

6.1. Araştırma Alanının Belirlenmesi

Araştırma alanı, Ankara ve Elazığ illeri olarak belirlenmiştir. Araştırma alanı olarak Ankara ve Elazığ illerinin tercih edilme nedeni ise araştırmacının kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşabileceği tenis oyuncularının sayıca fazla olmasıdır.

6.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Ankara ve Elazığ'da yaşayan amatör tenis oyuncuları oluşturmaktadır. Zaman ve maliyet açısından evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığından örnekleme sürecine başvurulmuştur. Çalışmada, kolayda örnekleme ve amaçlı örnekleme tekniklerinden yararlanılmıştır. Kolayda örnekleme, bilgi ve verilerin en kolay şekilde elde edileceği bireylerin örnekleme kapsamına dâhil edilme sürecidir (Kurtuluş, 2010). Amaçlı örnekleme ise pek çok durumda olgu ve olayların keşfedilmesinde ve açıklanmasında kullanılan bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu çalışmada amaçlı örnekleminin tercih edilmesinin nedeni, araştırmaya uygun kişilerden elde edilecek verilerin doğru çıktılar sağlayacağını varsayılmasıdır. Kolayda örnekleminin tercih edilmesinde ise verilere pratik ve kolay bir şekilde ulaşılması önemli bir belirleyici olmuştur.

6.3. Veri Toplama Aracının Oluşturulması

Araştırma verilerinin elde edilmesinde çevrimiçi anket tekniğinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda, çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylere anket uygulanmış ve gönüllü onam formu çevrimiçi olarak onaylanmaları sağlanarak gerçekleştirilmiştir. Öncelikle, katılımcıların demografik özelliklerinin (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, spor yapma yılı ve düzenli beslenme alışkanlığı) yer aldığı 12 ifadeden oluşan soru formu oluşturulmuştur. Bu kapsamda, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Craig vd., (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği kısa formu kullanılmıştır.

Bireylerin beslenme davranışlarını ölçmek amacıyla ise Van Strein vd., (1986) tarafından geliştirilen, Türkçeleştirme çalışmaları Bozan (2009) tarafından yapılan Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma, amatör düzeyde oynayan 18 yaş ve üzeri tenis oyuncularına yönelik gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda toplam 285 katılımcıya ulaşılmıştır.

6.4. Verilerin Analiz Edilmesi

Veriler analiz edilmeden önce verilerin normal dağılım (Basıklık ve Çarpıklık) değerlerine bakılmış ve verilerin +2.0 ve -2.0 değerleri aralığında normal dağılım sergilediği görülmüştür. Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini analiz etmek amacıyla betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. Amatör tenis oyuncularının fiziksel aktiviteye katılım durumları ve yeme davranışlarını belirlemek ve gruplar arasında karşılaştırma yapmak için ise T test ve Anova testi uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkların analizi için iki kategorili değişkenlerde T-testi, ikiden fazla kategoriye sahip değişkenlerde ise Anova testi uygulanmıştır. Anova testinde varyansların eşitliğinin sağlandığı durumlarda Scheffe, Post Hoc testlerine başvurulmuştur. Veriler SPSS 25 istatistik paket programı ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ ve %95 güven aralığında ele alınmıştır.

7. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların demografik özelliklerine, yeme davranışlarına, fiziksel aktivite yapma durumlarına, yeme davranışları ve fiziksel aktivite yapma durumlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılma sonuçlarına yer verilmiştir. Gruplar arası farklılıkların analizi için iki kategorili değişkenlerde T-testi, ikiden fazla kategoriye sahip değişkenlerde Anova testi uygulanmıştır. Anova testinde varyansların eşitliğinin sağlandığı durumlarda Scheffe, Post Hoc testlerine başvurulmuştur.

Tablo 7.1: Katılımcıların demografik özellikleri

		<i>F</i>	%
<i>İkamet Edilen İl</i>	Ankara	117	41,1
	Elazığ	168	58,9
<i>Meslek</i>	Öğrenci	59	20,7
	Kamu	91	31,9
	Özel Sektör	116	40,7
	Çalışmıyor	19	6,7
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	137	48,1
	Erkek	148	51,9
<i>Medeni Durum</i>	Evli	157	55,1
	Bekâr	128	44,9
<i>Aylık Gelir</i>	17.002 TL ve altı	108	37,9
	17.003-35.000 TL	71	24,9
	35.001 TL ve üzeri	106	37,2
<i>Eğitim Durumu</i>	İlkokul	0	0
	Lise	16	5,6
	Ön lisans	13	4,6
	Lisans	171	60,0
	Lisansüstü	85	29,8
<i>Yaş</i>	18-24	73	25,6
	25-34	90	31,6
	35-44	94	33,0
	45-54	22	7,7
	55 ve üzeri	6	2,1
<i>Düzenli Spor Yapma Durumu</i>	Evet	185	64,9
	Hayır	100	35,1
<i>Sigara Kullanma Durumu</i>	Evet	82	28,8
	Hayır	203	71,2
<i>Alkol Kullanma Durumu</i>	Evet	109	38,2
	Hayır	176	61,8
<i>Vücut Kitle İndeksi</i>	18.5 ve altı (Zayıf)	10	3,5
	18.5-24.9 (Normal)	179	62,8
	25-29.9 (Fazla Kilolu)	85	29,8
	30-34.9 (1. Derece Obez)	11	3,9
	TOPLAM	285	100

Tablo 7.1’de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Buna göre katılımcıların 168’i (%58,9) Elazığ, 117’si (%41,1) ise Ankara ilinde ikâmet etmektedir. Meslekleri itibarıyla katılımcıların 116’sı (%40,7) özel sektör çalışanı olmakla birlikte kamu çalışanı (n=91, %31,9) ve öğrencilerin (n=59, %20,7) katılımının da ağırlıklı olduğu görülmektedir. Cinsiyet dağılımına göre kadın (n=137, %48,1) ve erkek (n=148, %51,9) oranları birbirine oldukça yakındır. Benzer şekilde evli (n= 157, %55,1) ve bekâr (n=128, %44,9) katılımcıların sayısı da birbirine yakındır. Gelir durumları bakımından katılımcıların 108’i (%37,9) 17.002 ve altı, 106’sı (%37,2) 35.001 ve üzeri, 71’i (%24,9) ise 17.003-35.000 TL gelire sahiptir. Eğitim durumlarına bakıldığında ise katılımcıların çoğunluğunun lisans (n=171, %60) ve lisansüstü (n=85, %29,8) eğitim derecesine sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların 94’ü (%33) 35-44 yaş, 90’ı (%31,6) 25-34 yaş, 73’ü (%25,6) 18-24 yaş aralığında yer almaktadır. Düzenli spor yapma durumuna göre katılımcıların 185’inin (%64,9) düzenli spor yaptığı, 100’ünün (%35,1) ise düzenli spor yapmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların 82’si (%28,8) sigara kullanırken 203’ü (%71,2) sigara kullanmadıklarını ifade etmişlerdir. Alkol kullanma durumuna göre ise katılımcıların 109’u (%38,2) alkol kullandığını ifade ederken, 176’sı (%61,8) alkol kullanmadığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların 179’u (%62,8) 18.5-24.9 (Normal), 85’i (%29,8) 25-29.9 (Fazla Kilolu) kategoride bulunmaktadır.

Tablo 7.2: Katılımcıların yeme davranışları

		İfadeler		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Çok Sık	Toplam	Ortalama
				1	2	3	4	5		
Kısıtlayıcı Yeme	1.	Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	F	31	43	105	84	22	285	3,09
			%	10,9	15,1	35,8	29,5	7,7	100	
	2.	Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?	F	49	78	99	49	10	285	2,58
			%	17,2	27,4	43,7	17,2	3,5	100	
	3.	Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	F	51	71	87	69	7	285	2,69
			%	17,9	24,9	30,5	24,2	2,5	100	

Tablo 7.2: (devam ediyor)

Kısıtlayıcı Yeme	4.	Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	F	14	48	94	113	16	285	3,26
			%	4,9	16,8	33,0	39,6	5,6	100	
	5.	Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?	F	121	74	65	20	5	285	1,98
			%	42,5	26,0	22,8	7,0	1,8	100	
	6.	Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	F	42	72	75	77	19	285	2,83
			%	14,7	25,3	26,3	27,0	6,7	100	
	7.	Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?	F	39	64	93	77	12	285	2,85
			%	13,7	22,5	32,6	27,0	4,2	100	
	8.	Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?	F	40	57	74	93	21	285	2,98
			%	14,0	20,0	26,0	32,6	7,4	100	
Duyusal Yeme	9.	Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	F	95	68	70	44	8	285	2,31
			%	33,3	23,9	24,6	15,4	2,8	100	
	10.	Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	F	68	71	75	58	13	285	2,58
			%	23,9	24,9	26,3	20,4	4,6	100	
	11.	Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?	F	96	98	44	27	20	285	2,23
			%	33,7	34,4	15,4	9,5	7,0	100	
	12.	Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	F	65	102	74	28	16	285	2,41
			%	22,8	35,8	26,0	9,8	5,6	100	
	13.	Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	F	107	75	45	38	20	285	2,29
			%	37,5	26,3	15,8	13,3	7,0	100	
	14.	Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	F	115	72	48	33	17	285	2,21
			%	40,4	25,3	16,8	11,6	6,0	100	
	15.	Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	F	129	75	42	24	15	285	2,04
			%	45,3	26,3	14,7	8,4	5,3	100	
	16.	Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	F	122	61	57	28	17	285	2,15
			%	42,8	21,4	20,0	9,8	6,0	100	
	17.	İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	F	125	77	52	19	12	285	2,03
			%	43,9	27,0	18,2	6,7	4,2	100	
	18.	Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	F	129	80	37	27	12	285	2,01
			%	45,3	28,1	13,0	9,5	4,2	100	
	19.	Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	F	132	79	37	26	11	285	1,99
			%	46,3	27,7	13,0	9,1	3,9	100	

Tablo 7.2: (devam ediyor)

	20.	Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	F	175	64	32	10	4	285	1,60
			%	61,4	22,5	11,2	3,5	1,4	100	
	21.	Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	F	139	74	36	24	12	285	1,96
			%	48,8	26,0	12,6	8,4	4,2	100	
	22.	Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	F	142	74	35	24	10	285	1,93
			%	49,8	26,0	12,3	8,4	3,5	100	
	23.	Huzursuz olduğunuzda ya da canınız sıkkın olduğunda yemek ister misiniz?	F	131	80	37	27	10	285	1,98
			%	46,0	28,1	13,0	9,5	3,5	100	
	24.	Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	F	5	31	69	115	45	285	3,57
			%	1,8	10,9	31,2	40,4	15,8	100	
Dışsal Yeme	25.	Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	F	7	44	103	95	36	285	3,40
			%	2,5	15,4	36,1	33,3	12,6	100	
	26.	Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz?	F	3	22	105	110	45	285	3,59
			%	1,1	7,7	36,8	38,6	15,8	100	
	27.	Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	F	3	27	87	132	36	285	3,59
			%	1,1	9,5	30,5	46,3	12,6	100	
	28.	Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	F	13	84	114	59	15	285	2,95
			%	4,6	29,5	40,0	20,7	5,3	100	
	29.	Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	F	16	86	124	46	13	285	2,85
			%	5,6	30,2	43,5	16,1	4,6	100	
	30.	Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	F	53	89	87	40	16	285	2,59
			%	18,6	31,2	30,5	14,0	5,6	100	
	31.	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	F	25	90	101	56	13	285	2,79
			%	8,8	31,6	35,4	19,6	4,6	100	
	32.	Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	F	88	87	75	24	11	285	2,27
			%	30,9	30,5	26,3	8,4	3,9	100	
	33.	Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	F	43	115	71	43	13	285	2,54
			%	15,1	40,4	24,9	15,1	4,6	100	

Katılımcılar, kısıtlayıcı yeme davranışı boyutunda genel olarak (AO:2,72) ortalamanın üzerinde bir tutum sergilemişlerdir. Kısıtlayıcı yeme davranışı boyutundaki en yüksek ortalamaya sahip ifade “*Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?*” (AO: 3,26) olurken, en düşük ortalamaya sahip ifade ise “*Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?*” (AO: 1,98) olmuştur. Bu durum katılımcıların nispeten bilinçli olarak yeme davranışlarını kontrol etme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Duygusal yeme davranışı bakımından ise katılımcılar (AO: 2,23) ortalamanın altında daha düşük düzeyde duygusal yeme davranışı sergilemişlerdir. Duygusal yeme davranışı boyutundaki en yüksek ortalamaya sahip ifade “*Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?*” (AO: 2,41); en düşük ortalamaya sahip ifade ise “*Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?*” (AO: 1,60). Bu sonuçlar, bireylerin içinde bulunduğu olumsuz duygusal durumları değiştirmek veya kurtulmak için besin tüketimini artırma eğiliminden uzak durduklarını göstermektedir. Dışsal yeme boyutunda ise katılımcılar yüksek düzeyde (AO: 3,35) dışsal yeme davranışına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Dışsal yeme davranışındaki en yüksek ortalamaya sahip ifade Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz? (AO: 3,59) ifadesi olurken, en düşük ortalamaya sahip ifade ise “*Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?*” olmuştur. (AO:3,59). Bu sonuçlar, bireylerin açlık hissetmeseler de dışarıdan gelen uyaranlardan etkilenerek yeme davranışında bulunduklarını göstermektedir.

Tablo 7.3: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım durumları

		<i>F</i>	%
<i>Fiziksel Aktivite Düzeyleri</i>	Düşük Düzey	30	10,5
	Orta Şiddetli	144	50,5
	Yüksek Şiddetli	111	38,9
	TOPLAM	285	100

Tablo 7.3 incelendiğinde katılımcıların 144’ünün (%50,5) orta şiddetli fiziksel aktivite yaptıkları, 111’inin (%38,9) yüksek şiddetli fiziksel aktivite yaptıkları, 30’unun (%10,05) ise düşük fiziksel aktiviteye katıldıkları görülmektedir. Bu sonuçlar katılımcıların büyük çoğunluğunun (%89,4) orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katıldıklarını göstermektedir.

Tablo 7.4: Katılımcıların cinsiyetlerine göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması

Yeme Davranışı	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.s	T	p
Kısıtlayıcı Yeme	Kadın	137	2,83*	0,73	2,464	0,014
	Erkek	148	2,61*	0,79		
Duygusal Yeme	Kadın	137	2,36*	1,16	5,233	0,000
	Erkek	148	1,74*	0,75		
Dışsal Yeme	Kadın	137	3,03	0,71	0,766	0,444
	Erkek	148	2,97	0,49		
Toplam Yeme Davranışı	Kadın	137	2,71*	0,61	4,958	0,000
	Erkek	148	2,38*	0,48		

*p<0,05

Tablo 7.4'te katılımcıların cinsiyet dağılımlarına göre yeme davranışları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların 137'si kadın, 148'i ise erkektir. Buna göre, dışsal yeme davranışında katılımcıların cinsiyet durumlarına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak, kısıtlayıcı yeme davranışı, duygusal yeme davranışı ve toplam yeme davranışında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($P<0,05$).

Tablo 7.5: Katılımcıların medeni durumlarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması

Yeme Davranışı	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S.s	T	p
Kısıtlayıcı Yeme	Evli	157	2,67	0,771	1,184	0,237
	Bekâr	128	2,78	0,767		
Duygusal Yeme	Evli	157	2,14	1,059	1,892	0,060
	Bekâr	128	1,91	0,962		
Dışsal Yeme	Evli	157	3,02	0,672	0,733	0,464
	Bekâr	128	2,97	0,520		
Toplam Yeme Davranışı	Evli	157	2,57	0,587	1,069	0,286
	Bekâr	128	2,50	0,557		

*p<0,05

Tablo 7.5'te katılımcıların medeni durumlarına göre yeme davranışları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların 157'si evli, 128'i ise bekârdır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışlarında medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 7.6: Katılımcıların ikâmet ettikleri ile göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması

Yeme Davranışı	İkâmet Edilen İl	N	$\bar{X}$	S.s	T	p
Kısıtlayıcı Yeme	Ankara	117	2,70	0,753	0,269	0,788
	Elazığ	168	2,73	0,783		
Duygusal Yeme	Ankara	117	2,19*	1,060	2,056	0,041
	Elazığ	168	1,94*	0,983		
Dışsal Yeme	Ankara	117	3,12*	0,609	2,829	0,005
	Elazığ	168	2,92*	0,595		
Toplam Yeme Davranışı	Ankara	117	2,63*	0,601	2,237	0,026
	Elazığ	168	2,47*	0,546		

*p<0,05

Tablo 7.6'da katılımcıların ikâmet ettikleri illere göre yeme davranışları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların 117'si Ankara ilinde ikâmet ederken 168'i Elazığ ilinde ikâmet etmektedir. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışları ikâmet edilen ile göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamıştır. Ancak, duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışları illere göre farklılık göstermiştir. Tabloya bakıldığında Ankara'da yaşayanların duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışlarının Elazığ ilinde yaşayanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 7.7: Katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması

Yeme Davranışı	Düzenli Spor Yapma Durumu	N	$\bar{X}$	S.s	T	p
Kısıtlayıcı Yeme	Evet	185	2,82*	0,748	3,239	0,001
	Hayır	100	2,52*	0,774		
Duygusal Yeme	Evet	185	1,99	1,023	1,173	0,242
	Hayır	100	2,14	1,016		

Tablo 7.7: (devam ediyor)

Dışsal Yeme	Evet	185	2,99	0,606	0,557	0,578
	Hayır	100	3,03	0,613		
Toplam Yeme Davranışı	Evet	185	2,54	0,567	0,294	0,769
	Hayır	100	2,52	0,588		

*p<0,05

Tablo 7.7’de katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre yeme davranışları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların 185’i düzenli spor yaptığını ifade ederken 100’ü düzenli spor yapmadığını belirtmiştir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışları spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($P<0,05$). Başka bir ifadeyle, düzenli spor yapan katılımcılar ile düzenli spor yapmayan katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışı anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışlarında ise katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 7.8: Katılımcıların sigara kullanım durumlarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması

Yeme Davranışı	Sigara Kullanım Durumu	N	$\bar{X}$	S.s	T	p
Kısıtlayıcı Yeme	Evet	82	2,64	0,885	0,965	0,337
	Hayır	203	2,75	0,718		
Duygusal Yeme	Evet	82	1,86	0,930	1,941	0,053
	Hayır	203	2,11	1,048		
Dışsal Yeme	Evet	82	3,02	0,658	0,312	0,755
	Hayır	203	2,99	0,588		
Toplam Yeme Davranışı	Evet	82	2,45	0,603	0,352	0,093
	Hayır	203	2,57	0,559		

*p<0,005

Tablo 7.8’de katılımcıların sigara kullanma durumları yeme davranışlarına göre karşılaştırılmıştır. Katılımcıların 82’si sigara kullandığını, 203’ü ise kullanmadığını ifade etmiştir. Buna göre, katılımcıların kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam

yeme davranışları sigara kullanım durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu durumda, katılımcıların sigara kullanma durumlarının yeme davranışlarını etkilemediği söylenebilir.

Tablo 7.9: Katılımcıların alkol kullanım durumlarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması

Yeme Davranışı	Alkol Kullanım Durumu	N	$\bar{X}$	S.s	T	p
Kısıtlayıcı Yeme	Evet	109	2,62	0,834	1,740	0,083
	Hayır	176	2,78	0,723		
Duygusal Yeme	Evet	109	2,08	1,109	0,534	0,594
	Hayır	176	2,01	0,955		
Dışsal Yeme	Evet	109	2,97	0,594	0,746	0,456
	Hayır	176	3,02	0,617		
Toplam Yeme Davranışı	Evet	109	2,51	0,634	0,535	0,583
	Hayır	176	2,55	0,534		

*p<0,05

Tablo 7.9’da katılımcıların alkol kullanma durumları yeme davranışlarına göre karşılaştırılmıştır. Katılımcıların 109’u alkol kullandığını belirtirken 176’sı ise alkol kullanmadığını ifade etmiştir. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışları alkol kullanım durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 7.10: Katılımcıların yaş gruplarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması

Yeme Davranışı	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	S.s	p
Kısıtlayıcı Yeme	18-24	73	2,66	0,799	0,474
	25-34	90	2,73	0,803	
	35-44	94	2,75	0,763	
	45-54	22	2,82	0,517	
	55 ve üzeri	6	2,21	0,773	

Tablo 7.10: (devam ediyor)

Duygusal Yeme	18-24	73	2,35*	1,046	0,000
	25-34	90	2,13	1,099	
	35-44	94	1,92	0,936	
	45-54	22	1,42*	0,499	
	55 ve üzeri	6	1,07	0,119	
Dışsal Yeme	18-24	73	3,16*	0,681	0,002
	25-34	90	3,08	0,609	
	35-44	94	2,85*	0,509	
	45-54	22	2,92	0,492	
	55 ve üzeri	6	2,56	0,811	
Toplam Yeme Davranışı	18-24 ^a	73	2,69*	0,608	0,000
	25-34 ^b	90	2,60*	0,575	
	35-44 ^c	94	2,45	0,541	
	45-54 ^d	22	2,30	0,348	
	55 ve üzeri ^e	6	1,87*	0,414	
			a>b,e		

*p<0,05

Tablo 7.10’da katılımcıların yaşları yeme davranışlarına göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaşları kısıtlayıcı yeme davranışına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak, katılımcıların duygusal yeme davranışı, dışsal yeme davranışı ve toplam yeme davranışı yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar ile 45-54 yaş aralığındaki katılımcıların duygusal yeme davranışları anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Dışsal yeme davranışına göre 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar ile 35-44 yaş aralığındaki katılımcılar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Toplam yeme davranışına göre ise 18-24 yaştaki katılımcıların 25-34 ile 55 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılardan daha fazla yeme davranışında bulundukları görülmektedir.

Tablo 7.11: Katılımcıların gelir düzeylerine göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması

Yeme Davranışı	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	S.s	p
Kısıtlayıcı Yeme	17.002 TL ve altı	108	2,67	0,794	0,402
	17.003-35.000 TL	71	2,82	0,812	
	35.001 TL ve üzeri	106	2,69	0,714	

Tablo 7.11: (devam ediyor)

Duygusal Yeme	17.002 TL ve altı ^a	108	2,32*	1,018	0,001
	17.003-35.000 TL ^b	71	1,79*	0,809	
	35.001 TL ve üzeri ^c	106	1,92*	1,093	
			a>c,b		
Dışsal Yeme	17.002 TL ve altı	108	3,14*	0,668	0,007
	17.003-35.000 TL	71	2,98	0,460	
	35.001 TL ve üzeri	106	2,88*	0,607	
Toplam Yeme Davranışı	17.002 TL ve altı	108	2,67*	0,581	0,007
	17.003-35.000 TL	71	2,46	0,496	
	35.001 TL ve üzeri	106	2,45*	0,593	

*p<0,05

Tablo 7.11’de katılımcıların gelir düzeylerine göre yeme davranışları karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışlarının gelir düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak, katılımcıların duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışları gelir düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 17.002 TL ve altı gelire sahip olan katılımcıların 17.003-35.000 TL ve 35.001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcılardan daha fazla duygusal yeme davranışında bulundukları ortaya koyulmuştur. Bunun yanı sıra, 17.002 TL ve altı ile 35.001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcıların dışsal yeme davranışları ve toplam yeme davranışları anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir.

Tablo 7.12: Katılımcıların mesleklerine göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması

Yeme Davranışı	Meslek	N	$\bar{X}$	S.s	p
Kısıtlayıcı Yeme	Öğrenci	59	2,46*	0,744	0,004
	Kamu	91	2,78	0,745	
	Özel Sektör	116	2,72	0,798	
	Çalışmıyor	19	3,16*	0,536	
Duygusal Yeme	Öğrenci	59	2,23	1,037	0,200
	Kamu	91	1,97	1,011	
	Özel Sektör	116	1,95	1,024	
	Çalışmıyor	19	2,32	0,945	

Tablo 7.12: (devam ediyor)

Dışsal Yeme	Öğrenci	59	3,05	0,570	0,634
	Kamu	91	3,05	0,582	
	Özel Sektör	116	2,95	0,645	
	Çalışmıyor	19	2,94	0,631	
Toplam Yeme Davranışı	Öğrenci	59	2,55	0,546	0,286
	Kamu	91	2,54	0,596	
	Özel Sektör	116	2,49	0,579	
	Çalışmıyor	19	2,76	0,472	

*p<0,05

Tablo 7.12’de katılımcıların meslek gruplarına göre yeme davranışları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların mesleklerine bakıldığında 116’sının özel sektör çalışanı, 91’inin kamu çalışanı, 59’unun öğrenci ve 19’unun ise çalışmadığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışı meslekleri itibariyle anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak, katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışları öğrenciler ve çalışmayanlar arasında anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($P<0,05$). Buna göre herhangi bir işte çalışmayan katılımcılar öğrencilere göre daha yüksek düzeyde kısıtlayıcı yeme davranışında bulunmaktadır.

Tablo 7.13: Katılımcıların eğitim durumlarına göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması

Yeme Davranışı	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	S.s	p
Kısıtlayıcı Yeme	Lise	16	2,90	0,956	0,665
	Ön lisans	13	2,86	0,979	
	Lisans	171	2,70	0,704	
	Lisansüstü	85	2,69	0,830	
Duygusal Yeme	Lise	16	2,05	1,162	0,301
	Ön lisans	13	2,22	1,216	
	Lisans	171	2,11	1,001	
	Lisansüstü	85	1,87	1,000	
Dışsal Yeme	Lise	16	3,05	0,409	0,058
	Ön lisans	13	2,62	0,324	
	Lisans	171	3,06	0,626	
	Lisansüstü	85	2,94	0,615	

Tablo 7.13: (devam ediyor)

Toplam Yeme Davranışı	Lise	16	2,61	0,727	0,336
	Ön lisans	13	2,54	0,652	
	Lisans	171	2,58	0,536	
	Lisansüstü	85	2,44	0,603	

*p<0,05

Tablo 7.13'te katılımcıların eğitim durumları yeme davranışlarına göre karşılaştırılmıştır. Tabloya bakıldığında katılımcıların çoğunluğunun lisans (n=171) ve lisansüstü (n=85) eğitim seviyesine sahip oldukları görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışları eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 7.14: Katılımcıların vücut kitle indeksine göre Hollanda yeme davranışlarının karşılaştırılması

Yeme Davranışı	Vücut Kitle İndeksi	N	$\bar{X}$	S.s	p
Kısıtlayıcı Yeme	18.5 ve altı (Zayıf) ^a	10	2,63	1,004	0,000
	18.5-24.9 (Normal) ^b	179	2,61*	0,776	
	25-29.9 (Fazla Kilolu) ^c	85	3,01*	0,653	
	30-34.9 (1. Derece Obez) ^d	11	2,19*	0,602	
			c>b,d		
Duygusal Yeme	18.5 ve altı (Zayıf)	10	2,14	0,597	0,857
	18.5-24.9 (Normal)	179	2,03	0,980	
	25-29.9 (Fazla Kilolu)	85	2,02	1,105	
	30-34.9 (1. Derece Obez)	11	2,28	1,359	
Dışsal Yeme	18.5 ve altı (Zayıf)	10	3,35	0,760	0,086
	18.5-24.9 (Normal)	179	3,03	0,603	
	25-29.9 (Fazla Kilolu)	85	2,89	0,599	
	30-34.9 (1. Derece Obez)	11	3,01	0,487	
Toplam Yeme Davranışı	18.5 ve altı (Zayıf)	10	2,65	0,430	0,699
	18.5-24.9 (Normal)	179	2,51	0,556	
	25-29.9 (Fazla Kilolu)	85	2,58	0,617	
	30-34.9 (1. Derece Obez)	11	2,47	0,648	

*p<0,005

Tablo 7.14'te katılımcıların vücut kitle indeksine göre yeme davranışları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların vücut kitle indekslerine bakıldığında çoğunluğunun (n=179) normal kiloda olduğu, bir kısmının ise fazla kilolu (n=85) olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışları vücut kitle indekslerine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Ancak, fazla kilolu bireylerin, normal ve 1. Derece obez olan bireylere göre daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışında bulundukları tespit edilmiştir.

Tablo 7.15: Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.s	t	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Kadın	137	2,16*	0,644	3,165	0,002
	Erkek	148	2,39*	0,625		

*p<0,05

Tablo 7.15'te katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite yapma durumları karşılaştırılmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına göre katılımcıların fiziksel aktivite yapma durumlarının kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre erkek katılımcılar, kadın katılımcılara göre daha fazla fiziksel aktiviteye katılmaktadırlar.

Tablo 7.16: Katılımcıların medeni durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S.s	t	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Evli	157	2,31	0,668	0,809	0,415
	Bekâr	128	2,25	0,614		

*p<0,005

Tablo 7.16’da katılımcıların medeni durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumları karşılaştırılmıştır. Buna göre, katılımcıların fiziksel aktivite yapma durumları evli veya bekâr olma durumunda göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Tablo 7.17: Katılımcıların ikâmet edilen ile göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	İkâmet Edilen İl	N	$\bar{X}$	S.s	t	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Ankara	117	2,34	0,671	1,262	0,208
	Elazığ	168	2,24	0,623		

*p<0,005

Tablo 7.17’de katılımcıların ikâmet ettikleri ile göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite yapma durumlarının ikâmet ettikleri ile göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 7.18: Katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	Düzenli Spor Yapma Durumu	N	$\bar{X}$	S.s	t	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Evet	185	2,47*	0,599	7,257	0,000
	Hayır	100	1,94*	0,582		

*p<0,005

Tablo 7.18’de katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılma durumları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların 185’i spor yaptığını ifade ederken 100’ü düzenli spor yapmadığını belirtmiştir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılma durumları anlamlı bir farklılık göstermiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre, düzenli spor yapan katılımcıların, düzenli spor yapmayan katılımcılara göre daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıkları görülmektedir.

Tablo 7.19: Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	Sigara Kullanma Durumu	N	$\bar{X}$	S.s	T	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Evet	82	2,30	0,641	0,344	0,731
	Hayır	203	2,27	0,646		

*p<0,05

Tablo 7.19’da katılımcıların sigara kullanımlarına göre fiziksel aktivite yapma durumları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların 82’si sigara kullanırken 203’ü sigara kullanmadıklarını belirtmiştir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların sigara kullanma durumları yeme davranışlarına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.

Tablo 7.20: Katılımcıların alkol kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	Alkol Kullanma Durumu	N	$\bar{X}$	S.s	t	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Evet	109	2,39*	0,544	2,290	0,023
	Hayır	176	2,21*	0,691		

*p<0,05

Tablo 7.20’de katılımcıların alkol kullanma durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların 109’u alkol kullanırken 176’sı alkol kullanmadığını belirtmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcıların alkol kullanma durumlarının fiziksel aktivite yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Buna göre alkol kullanan bireyler, kullanmayanlara göre daha fazla fiziksel aktiviteye katılmaktadır.

Tablo 7.21: Katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	S.s	p
Toplam Fiziksel Aktivite	18-24	73	2,43*	0,686	0,003
	25-34	90	2,35	0,586	
	35-44	94	2,12*	0,659	
	45-54	22	2,04	0,485	
	55 ve üzeri	6	2,66	0,516	

*p<0,005

Tablo 7.21’de katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması gerçekleştirilmiştir. Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarının fiziksel aktivite yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu farklılık, 18-24 ile 35-44 yaş aralığındaki bireyler arasında görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar, 18-24 yaş aralığındaki bireylerin 35-44 yaş aralığındaki bireylere göre daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıklarını göstermektedir.

Tablo 7.22: Katılımcıların gelir düzeylerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	S.s	p
Toplam Fiziksel Aktivite	17.002 TL ve altı	108	2,39*	0,682	0,018
	17.003-35.000 TL	71	2,30	0,645	
	35.001 TL ve üzeri	106	2,15*	0,582	

*p<0,005

Tablo 7.22’de katılımcıların gelir düzeylerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına göre katılımcıların gelir düzeylerine göre fiziksel aktiviteye katılma durumlarının 17.002 TL ve altı ile 35.001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcılar arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, 17.002 TL ve altı gelire sahip bireyler 35.001 TL ve üzeri gelire sahip bireylere göre daha fazla fiziksel aktiviteye katılmaktadır.

Tablo 7.23: Katılımcıların mesleklerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	Meslek	N	$\bar{X}$	S.s	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Öğrenci	59	2,45*	0,67	0,015
	Kamu	91	2,32	0,66	
	Özel Sektör	116	2,14*	0,57	
	Çalışmıyor	19	2,36	0,68	

*p<0,05

Tablo 7.23'te katılımcıların mesleklerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların mesleklerine göre fiziksel aktiviteye katılma durumları arasında öğrenciler ile özel sektör çalışanları arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Tabloya bakıldığında, öğrencilerin özel sektör çalışanlarına göre daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıkları görülmektedir.

Tablo 7.24: Katılımcıların eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	S.s	p
Toplam Fiziksel Aktivite	Lise	16	2,62	0,50	0,061
	Ön lisans	13	2,53	0,66	
	Lisans	171	2,23	0,66	
	Lisansüstü	85	2,27	0,60	

*p<0,005

Tablo 7.24'te katılımcıların eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumları anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Tablo 7.25: Katılımcıların vücut kitle indeksine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite	Vücut Kitle İndeksi	N	$\bar{X}$	S.s	p
Toplam Fiziksel Aktivite	18.5 ve altı (Zayıf)	10	2,30	0,48	0,664
	18.5-24.9 (Normal)	179	2,31	0,65	
	25-29.9 (Fazla Kilolu)	85	2,21	0,63	
	30-34.9 (1. Derece Obez)	11	2,27	0,64	

*p<0,05

Tablo 7.25’te katılımcıların vücut kitle indeksine göre fiziksel aktivite yapma durumları karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların vücut kitle indekslerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.



8. SONUÇ ve ÖNERİLER

Yeterli ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite, yeterli bir sosyo ekonomik çevre ve bireyin sağlığının korunması gibi unsurların toplum sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğu bilinmektedir. Beslenme ve fiziksel aktivite; insan sağlığını korumak, iyileştirmek, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için yeterli düzeyde ve düzenli aralıklarla yapılması gereken bir davranıştır (Günay vd., 2008). Yeterli beslenme ve fiziksel aktivitenin önemine dikkat çekmek için gerçekleştirilen bu araştırmada, amatör tenis oyuncularının fiziksel aktivite düzeylerini ve yeme davranışlarını belirlemek ve gruplar arasında karşılaştırma yapmak amaçlanmıştır.

Amatör tenis oyuncularına yönelik gerçekleştirilen anket çalışması sonucunda katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışı boyutunda genel olarak ortalamanın üzerinde bir tutum sergiledikleri tespit edilmiştir. Bu durum katılımcıların nispeten bilinçli olarak yeme davranışlarını kontrol etme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Duygusal yeme davranışı bakımından ise katılımcıların ortalamanın altında daha düşük düzeyde duygusal yeme davranışında bulundukları ortaya koyulmuştur. Elde edilen bu sonuca göre, amatör tenis oyuncularının içinde bulunduğu olumsuz duygusal durumlarını değiştirmek veya o durumdan kurtulmak için besin tüketimini artırma eğiliminden uzak durdukları söylenebilir. Bunun yanı sıra, katılımcıların yüksek düzeyde dışsal yeme davranışına sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların dışsal yeme davranışlarının yüksek olması, bireylerin açlık hissetmeseler de dışarıdan gelen uyaranlardan etkilenerek yeme davranışına yöneldiklerini göstermektedir.

Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılma durumları incelendiğinde, büyük çoğunluğunun orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, katılımcıların amatör tenis oyuncularından oluşması, sporun içinde olmaları ve tenis sporunun yüksek şiddetli fiziksel aktivite kategorisinde olmasına bağlanabilir. Bu araştırma sonucundan farklı olarak Houshyari ve Kalkan (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirilmeye yönelik gerçekleştirilen çalışmada, şiddetli fiziksel aktivite puanının, orta dereceli fiziksel aktivite puanına göre düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak, araştırma örneklemini bu araştırmadan farklı olarak sporculardan değil üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Keown vd., (2018),

üniversite çalışanlarının sedanter davranış durumlarını inceledikleri çalışmada, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini 7 gün boyunca pedometre ile takip etmiş, iş günlerinde katılımcıların zamanının %79'unu sedanter, %16'sını düşük şiddetli fiziksel aktivite ile %4'ünü orta şiddetli fiziksel aktivite ile geçirdiklerini tespit etmiştir.

Amatör tenis oyuncularının fiziksel aktivite düzeylerinin ve yeme davranışlarının gruplara göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla bazı analizler gerçekleştirilmiştir. Dışsal yeme davranışında katılımcıların cinsiyet durumlarına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak, kısıtlayıcı yeme davranışı, duygusal yeme davranışı ve toplam yeme davranışında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu yeme davranışlarında, kadın katılımcıların erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir. Özkan (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise yeme davranışı düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Medeni duruma göre katılımcıların kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Benzer şekilde, katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışları da ikâmet edilen ile göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamıştır. Ancak, duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışları katılımcıların yaşadıkları illere göre farklılık göstermiştir. Ankara ilinde yaşayan katılımcıların duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma sonuçlarını destekler nitelikte Tazeoğlu vd., (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada, katılımcıların yaşadıkları yere göre duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışlarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların düzenli spor yapma durumları incelendiğinde kısıtlayıcı yeme davranışlarının spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre spor yapan katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışı spor yapmayan bireylere göre daha yüksektir. Duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışlarında ise katılımcıların düzenli spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Benzer sonuçlar, Nağaç (2022) tarafından yapılan çalışmada da ortaya koyulmuştur. Çalışma sonucuna göre, katılımcıların yeme davranışları spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Sigara kullanım durumuna göre katılımcıların kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu durumda, katılımcıların sigara kullanma durumlarının yeme davranışlarını etkilemediği söylenebilir. Benzer şekilde katılımcıların kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışlarının alkol kullanım durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya koyulmuştur.

Katılımcıların yaşlarında kısıtlayıcı yeme davranışına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak, katılımcıların duygusal yeme davranışı, dışsal yeme davranışı ve toplam yeme davranışı yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar ile 45-54 yaş aralığındaki katılımcıların duygusal yeme davranışları anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Dışsal yeme davranışına göre 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar ile 35-44 yaş aralığındaki katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Toplam yeme davranışına göre ise 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların 25-34 ve 55 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılardan daha fazla yeme davranışında bulundukları ortaya koyulmuştur.

Katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışlarının gelir düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı araştırmanın bir diğer sonucudur. Ancak, katılımcıların duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışları gelir düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre, 17.002 TL ve altı gelire sahip olan katılımcıların 17.003-35.000 TL ile 35.001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcılardan daha fazla duygusal yeme davranışında bulundukları ortaya koyulmuştur. Bunun yanı sıra, 17.002 TL ve altı ile 35.001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcıların dışsal yeme davranışları ve toplam yeme davranışları anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir.

Meslek gruplarına göre katılımcıların duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışı anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak, katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışları öğrenciler ve çalışmayanlar arasında anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre çalışmayanlar, öğrencilere göre daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışında bulunmuşlardır.

Eğitim düzeylerine göre katılımcıların kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Vücut kitle indekslerine göre ise katılımcıların duygusal yeme, dışsal yeme ve toplam yeme davranışları anlamlı bir

şekilde farklılaşmamaktadır. Ancak, fazla kilolu bireylerin, normal ve 1. Derece obez olan bireylere göre daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışında bulundukları ortaya koyulmuştur. Tazeoğlu vd., (2020) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların vücut kitle indekslerinde gruplar arasında duygusal yeme açısından anlamlı fark saptanmamış ancak, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışı açısından anlamlı farklılık gözlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivite yapma durumlarının gruplara göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, fiziksel aktivite yapma durumlarının kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, erkekler kadınlardan daha fazla fiziksel aktiviteye katılmaktadır. Bu çalışma sonuçlarında benzer olarak Savcı vd., (2006) ve Ölçücü vd., (2015) tarafından yapılan çalışmalarda da erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan, katılımcıların fiziksel aktivite yapma durumlarının evli veya bekâr olma durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yürekli (2022) ise yaptığı çalışmada, katılımcıların medeni durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların fiziksel aktivite yapma durumlarının ikâmet ettikleri ile göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Düzenli spor yapma durumlarına göre ise katılımcıların fiziksel aktiviteye katılma durumları anlamlı bir farklılık göstermiştir. Buna göre, düzenli spor yapan katılımcılar yapmayanlara göre daha fazla fiziksel aktiviteye katılma eğilimindedir.

Sigara kullanma durumlarına göre karşılaştırma yapıldığında katılımcıların sigara kullanma durumlarının yeme davranışlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bu çalışma sonuçlarına benzer sonuçlar, Yürekli (2022) tarafından yapılan çalışmada da ortaya koyulmuştur. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların sigara kullanım durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların alkol kullanma durumlarının ise fiziksel aktivite yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Buna göre alkol kullanan bireyler alkol kullanmayan bireylere göre daha fazla fiziksel aktiviteye katılma eğilimindedir.

Katılımcıların yaş gruplarının fiziksel aktivite yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farklılık, 18-24 ile 35-44 yaş aralığındaki bireyler arasında

görülmektedir. 18-24 yaş aralığındaki katılımcılar, 35-44 yaş aralığındaki katılımcılara göre daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıklarını belirtmişlerdir. Bu durum, genç yaştaki bireylerin daha enerjik olmalarına ve sporla daha fazla ilgilenmelerine bağlanabilir. Bu araştırma sonuçlarına paralel olarak Duman ve Yurtseven (2021) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel aktivite engellerinin katılımcıların yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. Trost vd., (2002) tarafından yapılan çalışmada ise fiziksel inaktivitenin yaşla orantılı olarak azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması sonucunda, gelir düzeylerine göre fiziksel aktiviteye katılma durumlarının 17.002 TL ve altı ile 35.001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcılar arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre 17.002 TL ve altı gelire sahip katılımcıların 35.001 TL ve üzeri gelire sahip katılımcılardan daha fazla fiziksel aktivite yaptıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların mesleklerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının karşılaştırılması sonucunda, fiziksel aktiviteye katılma durumları öğrenciler ile özel sektör çalışanları arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Elde edilen diğer bir sonuca göre katılımcıların eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite yapma durumlarının anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, katılımcıların vücut kitle indekslerine göre fiziksel aktivite yapma durumlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Özkan vd., (2022) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre, akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyi ve vücut kitle indeksi değişkeni arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda şu öneriler sunulmuştur:

1. Araştırmanın evreni Ankara ve Elazığ illeri olarak belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılma durumu yaşanan ildeki imkânlara göre farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle, araştırma evreni genişletilerek diğer illeri de kapsayan bir çalışma gerçekleştirilebilir.
2. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda nitel araştırma yöntemi ile derinlemesine sonuçlar elde edilebilir.
3. Fiziksel aktivitenin yaşanan bölgede yaygınlaştırılması için yerel ve merkezi yönetimler tarafından gerekli düzenlemeler yapılmalı ve çeşitli aktiviteler düzenlenmelidir.

4. Yeme davranışları konusunda bireylerin bilinçlendirilmesine yönelik faaliyetlerde bulunulabilir. Örneğin, yaşanan bölgede halkı sağlıklı yeme davranışlarına yönlendirebilmek adına diyetisyen desteği sağlanabilir.
5. Araştırma amatör tenis oyuncularına yönelik gerçekleştirilmiş olup ileride yapılacak çalışmalarda farklı branşlara yönelik çalışmalar yapıp karşılaştırma yapma olanağı sağlanabilir.



KAYNAKLAR

- Alp, R. (2023). *Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Alper, Y., Pündük, Z., Akçakoyun, F. ve Göktaş, Z. (2017). Balıkesir fen lisesi öğrencilerinde beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 101-110.
- Altınbaş, M. (2022). *COVID-19 Salgın Döneminde 112 Acil Sağlık Çalışanlarının Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Beslenme Davranışının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Baillet, A., Chenail, S., Barros Polita, N., Simoneau, M., Libourel, M., Nazon, E. ve Romain, A. J. (2021). Physical activity motives, barriers, and preferences in people with obesity: A systematic review. *PloS one*, 16 (6).
- Baysal, A. (2207). *Beslenme*. Ankara: Şahin Matbaacılık.
- Besler H, Rakıcıoğlu N, Ayaz A, Demirel Z, Özel H. ve Samur G. (2015). *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*. Merdiven Reklam Tanıtım Yayınevi.
- Booth, C., Spronk, D., Grol, M. ve Fox, E. (2018). Uncontrolled eating in adolescents: The role of impulsivity and automatic approach bias for food. *Appetite*, 120, 636-643.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70 (4), 205-214.
- Burke, L. M., Slater, G., Broad, E. M., Haukka, J., Modulon, S. ve Hopkins, W. G. (2003). Eating patterns and meal frequency of elite Australian athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13(4), 521-538.
- Craig CL, Marshal AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE. ve Oja P (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science In Sports and Exercise*, 35 (8), 1381-1395.
- Çat, G., ve Yıldırım, İ. (2022). Ofis çalışanlarının yeme davranışları fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (3), 290-305.
- Danielsen, K. K., Svendsen, M., Mæhlum, S. ve Sundgot-Borgen, J. (2013). Changes in body composition, cardiovascular disease risk factors, and eating behavior after an intensive lifestyle intervention with high volume of physical activity in severely obese subjects: a prospective clinical controlled trial. *Journal of Obesity*, 2013, 325-464.
- Dovey, T. (2010). *Eating Behavior*. New York: Open University Press.

- Duman, F. K. ve Yurtseven, C. N. (2021). Determining physical activity barriers for white collar workers. *Age*, 18 (25), 45.
- Erdem, H. R., Sayan, M., Gökgöz, Z. ve Ege, M. R. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite: Derleme. *YIU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 16-22.
- Ersoy, G. (2013). *Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler*, Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
- Gümüş, H. (2009). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Adölesanların Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Sağlık ve Vücut Kompozisyonları İle İlişkisinin Saptanması*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E. ve Baltacı, A. K. (2018). *Egzersiz ve Kalp*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Güven, M. A. (2022). *Tenis Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıkları İle Sporda Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Humpel, N., Owen, N. ve Leslie, E. (2002). Enviromental factors associated with adults' participation in physical activity, *Am. J. Prev. Med.*, 22, 188-199.
- Hsu, T. ve Forestell, C. A. (2021). Mindfulness, depression, and emotional eating: The moderating role of nonjudging of inner experience. *Appetite*, 160.
- Houshyari, S. ve Kalkan, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, davranışları ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5 (2), 121-132.
- İmamoğlu, R. (2009). *Samsun İlinde Tenis Sporü İle Uğraşanların Bu Sporü Seçme Sebeplerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Katra, H. (2021). *Öğretmenlerin KOVID-19 Korkusunun Fiziksel Aktivite İlişkisi, Mental Sağlık ve Yeme Davranışlarına Etkisi (Çanakkale İl Örneği)*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa.
- Keown, M. K., Skeaff, C. M., Perry, T. L., Haszard, J. J. ve Peddie, M. C. (2018). Device-measured sedentary behavior patterns in office-based university employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60 (12), 1150-1157.
- Kirtland, K.A., Porter, D.E., Addy, C.L., Neet, M.J., Williams, J.E., Sharpe P.A., Neff, L.J., Kimsey, D. ve Ainsworth, B.E. (2003). Enviromental measures of physical activity supports, *Am. J. Prev. Med.*, 24, 323-331.
- Kurtuluş, K. (2010). *Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Türkmen Kitabevi.

- López-Samanes, Á., G. Pallarés, J., Pérez-López, A., Mora-Rodríguez, R. ve Ortega, J. F. (2018). Hormonal and neuromuscular responses during a singles match in male professional tennis players. *PLoS One*, 13 (4).
- Martinez-Gallego R., Guzman JF., Crespo M., Ramon-Llin J. ve Vuckovic G. (2018). Technical, tactical and movement analysis of men's professional tennis on hard courts. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59 (1).
- Müftüoğlu, S., Kızıltan, G. ve Akçıl, M. (2017). Majör depresyon hastaları için 'Aşırı besin isteği' ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması, *Türkiye Klinikleri J Health Sci*, 2 (1), 13-22.
- Nağaç, N. H. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesinin Yeme Davranışı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A. ve Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (4), 294-303.
- Özcan, S. (2011). *Temel Tenis Teknik Öğretiminde İki Farklı Antrenman Metodunun Teknik Biyomotorik ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta.
- Özenoğlu, A. (2018). Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (4), 357-365.
- Özkan, M. N. (2022). *Isparta İlindeki Lise Öğrencilerinin Yeme Davranışı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Kan Basıncı Değerleri ve Obezite İle İlişkisinin İncelenmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Isparta.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Bilim Uzmanları Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karahanlı, I. (2023). *Grand Slam Tenis Turnuvalarında Tek Erkekler Toprak ve Çim Kort Karşılaşmalarında Tenisçilerin Bazı Teknik Değişkenlere ve Taktik Profillerine Göre Analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Kermen, O. (2002). *Tenis Teknik ve Taktikleri*. Ankara: Nobel yayınevi.
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M., Sallis, J. ve Wilmore, J.H., (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and American College of Sports Medicine, *JAMA*, 273, 402-407.

- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M. ve Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320 (19).
- Piggin, J. (2019). *Physical Activity Libraries*. London: Routledge.
- Rech, C. R., Camargo, E. M. D., Araujo, P. A. B. D., Loch, M. R. ve Reis, R. S. (2018). Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24, 303-309.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Archives of the Turkish Society of Cardiology*, 34 (3), 166-172.
- Shahidi, S. H., Stewart Williams, J. ve Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatr*, 109 (10), 2147-2148.
- Sarris, J., O’Neil, A., Coulson, C. E., Schweitzer, I. ve Berk, M. (2014). Lifestyle medicine for depression. *BMC psychiatry*, 14 (1), 1-13.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-8.
- Şahin, H. M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Taş, E. ve Kabaran, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: Antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı?. *Sağlık ve Toplum*, 20, 127-139.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A. ve Burke, L. M. (2016). Nutrition and athletic performance. *Med. Sci. Sports Exerc*, 48 (3), 543-568.
- Tokmak, N. N. (2022). *Fizyoterapi Öğrencilerinin İyilik Hali, Fiziksel Aktivite Seviyesi, Sedanter Davranış Seviyesi, Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutum ve Davranış Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., Dowda, M. ve Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine ve Ark. Science İn Sports ve Ark. Exercise*, 34 (2), 350-355.
- Tuschl, R. J. (1990). From dietary restraint to binge eating: Some theoretical considerations. *Appetite*, 14 (2), 105–109.
- TÜBER. (2015). “T.C. Sağlık Bakanlığı “Yayın No: 1031”, Ankara.
- Ünal Alp, M. (2023). *Ofis Çalışanlarında Yeme Davranışı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Depresyon İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 1-10.
- Van Strien, T., Schippers, G. M. ve Cox, W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive Behaviors*, 20 (5), 585-594.
- World Health Organization, T. (2010). Global recommendations on physical activity for health. *World Health Organization*.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, D. (2020). *Edirne İl Mekezi Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitenin ve Yeme Davranışının Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Edirne.
- Yücel, E. B. (2019). Fiziksel aktivitenin yeme davranışı ve iştah üzerine etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 18-32.
- Yürekli, G. (2022). *Akademisyenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Fiziksel Aktivite Engelleri ve Obezite Durumunun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- URL-1 (2024). <https://www.fahriikiler.com/tenisin-tarihcesi/>, (09.06.2024).
- URL-2 (2024). <https://tenishaber.com/tenise-giris-tenisin-tarihcesi-824/>, (12.06.2024).
- URL-3 (2024). <https://tenis.market/blog/tenisin-tarihcesi>, (05.05.2024).
- URL-4 (2024). <https://www.sporkutuphanem.com/2023/07/tenis-tarihcesi.html>, (12.07.2024).
- URL-5 (2024). https://tr.wikipedia.org/wiki/Wimbledon_Tenis_Turnuvas%C4%B1. (08.07.2024).
- URL-6 (2024). <https://tenishaber.com/tenise-giris-tenisin-tarihcesi-824>. (01.04.2024).
- URL-7 (2024). <https://tenis.market/blog/tenisin-tarihcesi>. (02.06.2024).
- URL-8 (2024). [http://www.tenisklinik.com.tr/eski\(26.02\)/tenis-hakknda/280-tenisin-turkiyedeki-gelisimi.html](http://www.tenisklinik.com.tr/eski(26.02)/tenis-hakknda/280-tenisin-turkiyedeki-gelisimi.html); Kermen, 1998, (09.04.2024).
- URL-9 (2024). <https://sozluk.gov.tr/>. (07.07.2024).

EKLER

EK 1: Etik kurul belgesi



T.C.
BARTIN UNIVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-23688910-050.01.04-2200132047
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik
Kurulu Değerlendirme Belgesi

02.02.2023

Protokol No:	2022-SBB-0575
Araştırmanın Başlığı:	Amatör Tenis Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yeme Davranışlarına Etkisi
Proje Yürütücüsü:	Turgay ALTEKULAÇ
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	28.11.2022
Karar Tarihi:	14.12.2022
Toplantı No:	29

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunduğundan (Anket formu eklenmelidir, yöntem ayrıntılı sunulmalı, kapsam ilgili literatürle açıklanmalıdır.) 14.12.2022 tarihli ve 29 numaralı toplantıda 2022-SBB-0575 numaralı başvuruya düzeltilme gerektiğine karar verilmiştir.

EK 2: Hollanda yeme davranışı anketi

- 1- Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?
- 2- Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?
- 3- Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?
- 4- Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?
- 5- Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?
- 6- Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?
- 7- Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?
- 8- Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?
- 9- Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?
- 10- Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?
- 11- Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?
- 12- Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?
- 13- Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?
- 14- Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?
- 15- Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?
- 16- Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?
- 17- İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?
- 18- Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?
- 19- Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?
- 20- Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?
- 21- Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?
- 22- Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?
- 23- Huzursuz olduğunuzda ya da canınız sıkkın olduğunda yemek ister misiniz?
- 24- Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?
- 25- Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?
- 26- Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz?
- 27- Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?

- 28- Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?
- 29- Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?
- 30- Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?
- 31- Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?
- 32- Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?
- 33- Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?



EK 3: Uluslararası fiziksel aktivite anketi-kısa form

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız? Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ____ saat

Günde ____ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün,bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ____gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ____ saat

Günde ____ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde,günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ____ saat

Günde ____ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Turgay ALTIKULAÇ

Doğum Yeri: :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: :

Yüksek Lisans Öğrenimi: :

Bildiği Yabancı Diller :

İş Deneyimi

Projeler ve Kurs Belgeleri :

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-posta Adresi :

Tarih