



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BATI KARADENİZ BÖLGESİ'NDEKİ İLKÖĞRETİM OKULLARINDA
GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN EGZERSİZ YAPMA
DURUMLARI VE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ
İNCELENMESİ**

MUHAMMET YÜCEL

DANIŞMAN

DOÇ. DR. TUNA TURĞUT

BARTIN-2024



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BATI KARADENİZ BÖLGESİ'NDEKİ İLKÖĞRETİM OKULLARINDA GÖREV
YAPAN ÖĞRETMENLERİN EGZERSİZ YAPMA DURUMLARI VE SAĞLIKLI
BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammet YÜCEL

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Doç. Dr. Tuna TURĞUT
Üye : Doç. Dr. Sercan KURAL
Üye : Doç. Dr. Yusuf SOYLU

BARTIN-2024

KABUL VE ONAY

Muhammet YÜCEL tarafından hazırlanan “BATI KARADENİZ BÖLGESİ’NDEKİ İLKÖĞRETİM OKULLARINDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN EGZERSİZ YAPMA DURUMLARI VE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, 19.07.2024 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 Doç. Dr. Tuna TURĞUT danışmanlığında hazırlamış olduğum “BATI KARADENİZ BÖLGESİ’NDEKİ İLKÖĞRETİM OKULLARINDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN EGZERSİZ YAPMA DURUMLARI VE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ ” 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.

19.07.2024

Muhammet YÜCEL

ÖN SÖZ

Bu tez çalışması, Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Egzersiz Yapma Durumları ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi konusunu ele almaktadır.

Bu süreçte bana rehberlik eden, bilgi ve deneyimlerini paylaşan danışman hocam Doç. Dr. Tuna TURĞUT' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, araştırma sürecinde bana destek olan Erdiñ ULUKAYA' ya ve tüm zorlukları benimle birlikte göğüsleyen sevgili aileme minnettarlığımı ifade etmek isterim.

Bu çalışmanın her aşamasında bana ilham veren ve motivasyon sağlayan sevgili eşim Cansu YÜCEL' e ve biricik kızım Defne YÜCEL' e de teşekkür ederim.

Muhammet YÜCEL

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

BATI KARADENİZ BÖLGESİ'NDEKİ İLKÖĞRETİM OKULLARINDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN EGZERSİZ YAPMA DURUMLARI VE SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Muhammet YÜCEL

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuna TURĞUT

Bartın-2024, sayfa: 40

Bu araştırmanın amacı, Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin egzersiz yapma durumları ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesidir.

Araştırmanın çalışma grubunda rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 612 kişi yer almıştır. Veri toplama amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formuna ek olarak, Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)” kullanılmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan hipotezler, bağımsız örneklem için t test, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi yöntemleri kullanılarak test edilmiştir.

Elde edilen bulgular neticesinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Diğer yandan, katılımcıların egzersiz yapma durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında istatistiksel açıdan anlamlılık saptanmıştır ($p<0,05$). Katılımcıların daha önce beslenme dersi almış olmalarına göre yine sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları istatistiksel olarak anlamlılık göstermiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak araştırma sonuçlarından yola çıkıldığı zaman; ortaokul eğitimi alan adölesan dönemdeki bireyler öğretmenlerini rol model olarak almaktadırlar. Dolayısı ile bu yaş grubuna hitap eden öğretmenlerin birçok davranış ve yaşam biçimlerinin yanında sağlıklı beslenme davranışını olumlu düzeyde gerçekleştirdiklerinde öğrencilere iyi bir rol model olacakları apaçıktır. Bu nedenle gerek sağlıklı yaşam biçimi gerekse sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve davranış konularında hem öğretmenler hem de ebeveynlere çeşitli eğitimler veya seminerler düzenlenmesi geleceğin parlayan yıldızı olacak öğrencilerimizin bilinçli yetiştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, egzersiz ve tutum, sağlık.



ABSTRACT

M. Sc. Thesis

EXAMINATION OF EXERCISE STATUS AND ATTITUDES TOWARDS HEALTHY NUTRITION OF TEACHERS WORKING IN PRIMARY SCHOOLS IN THE WESTERN BLACK SEA REGION

Muhammet YÜCEL

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr.Tuna TURĞUT

Bartın-2024, pp: 40

The purpose of this research is to examine the exercise status and attitudes towards healthy nutrition of teachers working in primary schools in the Western Black Sea region. The study group consisted of 612 individuals selected using random sampling method. In addition to the personal information form created by the researcher for data collection purposes, the "Healthy Eating Attitude Scale (HEAS)" developed by Tekkurşun-Demir and Cicioğlu (2019) was utilized. Hypotheses formulated within the scope of the study were tested using independent samples t-test, ANOVA, and Pearson correlation analysis methods.

As a result of the findings, no significant difference was found in the attitudes towards healthy eating with respect to the gender variable of the participants ($p>0.05$). On the other hand, statistically significant differences were found in attitudes towards healthy eating based on the participants' exercise habits ($p<0.05$). Similarly, participants who had previously taken nutrition courses also showed statistically significant attitudes towards healthy eating ($p<0.05$).

In conclusion, based on the research results, it can be inferred that adolescents receiving

middle school education perceive their teachers as role models. Therefore, it is evident that teachers catering to this age group, besides many behaviors and lifestyles, when they also positively exhibit healthy eating behavior, will serve as good role models for students. Hence, organizing various educational programs or seminars for both teachers and parents on both healthy lifestyle and attitudes and behaviors related to healthy eating will contribute to the conscious upbringing of our future shining stars, our students.

Keywords: Nutrition, exercise and attitude, health.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME	iii
ÖN SÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
EKLER DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	2
1.1.1. Alt Problemler	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Sınırlılıklar	3
1.4. Sayıtlar.....	3
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	4
2.1. Beslenme	4
2.2. Sağlıklı Beslenme	5
2.2.1. Sağlıklı Beslenmenin Önemi	5
2.2.2. Sağlıklı Beslenmenin İlkeleri.....	6
2.3. Besin Öğeleri	7
2.3.1. Karbonhidratlar	8
2.3.2. Yağlar (Lipitler)	8
2.3.3. Proteinler	9
2.3.4. Vitaminler	9
2.3.5. Mineraller	10
2.3.6. Su	11
2.4. Beslenmeye Bağlı Sağlık Problemleri	12
2.4.1. Anoreksiya Nervoza	12
2.4.2. Bulimiya Nervoza (BN).....	14

2.4.3. Obezite.....	15
2.4.4. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu.....	15
2.5. Egzersiz	16
2.5.1. Aerobik Egzersiz	16
2.5.2. Anaerobik Egzersiz	17
2.6. Egzersiz ve Beslenme İlişkisi.....	18
3. MATERYAL VE METOT	19
3.1. Araştırma Modeli ve Katılımcılar	19
3.2. Veri Toplama Araçları	19
3.3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)	19
3.4. Verilerin Toplanması.....	20
3.5. Verilerin Analizi.....	20
4. BULGULAR	21
5. TARTIŞMA.....	277
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	299
6.1. Öneriler.....	299
KAYNAKLAR.....	311
EKLER	388
ÖZGEÇMİŞ	40

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
No	No
2.1: Anoreksiya nervoza.....	13
2.2: Bulimiya nervoza	14
2.3: Obezite	15
2.4: Aerobik egzersiz.....	17
2.5: Egzersiz ve beslenme ilişkisi	18



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
4.1: Katılımcıların fiziksel özelliklerine yönelik ortalamalar	21
4.2: Katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumlarına yönelik frekans tablosu	21
4.3: Katılımcıların beslenme dersi alıp almadıklarına yönelik frekans tablosu	21
4.4: Katılımcıların sigara kullanıp kullanmadıklarına yönelik frekans tablosu	222
4.5: Katılımcıların Alkol Kullanıp Kullanmadıklarına Yönelik Frekans Tablosu	22
4.6: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sbitö toplam puanlarına ait t testi sonuçları	22
4.7: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sbitö alt boyutları puanlarına ait t testi sonuçları	233
4.8: Katılımcıların egzersiz yapma durumları değişkenine göre sbitö alt boyutları ve toplam puanlarına ait t testi sonuçları	244
4.9: Katılımcıların sigara kullanım değişkenine göre sbitö alt boyutları ve toplam puanlarına ait t testi sonuçları	255
4.10: Katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine göre sbitö alt boyutları puanlarına ait t testi sonuçları	266

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1: Etik Kurul Onayı	388
EK 2: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)	399



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

CO ²	: karbondioksit
gr	: gram
kg	: kilogram
kkcal	: kilogram kalori
km	: kilometre
m	: metre
p	: korelasyon katsayısı

KISALTMALAR

AN	: Anoreksiya Nervoza
ATP	: Adenosin Trifosfat
BN	: Bulimiya Nervoza
CP	: Kreatin Fosfat
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
TYB	: Tıkanırmasına Yeme Bozukluğu
WHO	: World Health Organization

1. GİRİŞ

Öğretmenlik mesleği, toplumumuzda önemli bir rol oynayan ve gelecek nesillerin yetiştirilmesinde kritik bir yere sahip olan saygın bir meslek grubudur. Ancak, yoğun çalışma temposu, stres ve zaman kısıtlamaları gibi faktörler, öğretmenlerin kendi sağlıklarına ve zindeliklerine yeterince dikkat etmelerine engel olabilir. Bu durum, özellikle kronik hastalık riskinin arttığı orta yaş ve üzeri yetişkinler için endişe verici bir hal alabilmektedir. Diğer yandan öğretmenlerin sağlıklı yaşam biçimlerini tercih ederek sağlıklı beslenme tarzını ve düzenli egzersize katılımı benimsemelerine yönelik olarak öğrencilerine önemli bir rol model oldukları unutulmamalıdır.

Beslenme; canlıların hayati fonksiyonlarını yerine getirmesi, büyümesi ve gelişmesi için gerekli olan besinleri vücuda alma ve bu besinleri sindirerek kullanma durumudur. Besinler, vücudumuzun yapı taşlarını oluşturur, enerji sağlar ve birçok hayati fonksiyonun düzenlenmesine yardımcı olur (Yılmaz ve Aygöl, 2023).

Besin eksiklikleri, nöron hücrelerinin gereksinim duyduğu makro ve mikro besin maddelerinin yetersiz alınması nedeniyle beyin gelişimini ve zihinsel yetenekleri olumsuz yönde etkileyebilir. Bundan dolayı, sağlıklı bir bilişsel performans için, anne karnında başlayıp ömür boyu devam eden dengeli ve yeterli beslenme süreci gereklidir (Hameed ve Salibi, 2023; Muslu, 2023). Dolayısı ile önemli bir gelişim sürecinde olan adölesan dönemdeki bireyler için sağlıklı beslenme çok önemlidir. Bu noktada öğretmenler, sadece akademik bilgi ve becerileri aktaran değil, aynı zamanda öğrencilere rol model olan önemli figürlerdir. Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlıklarına sahip öğretmenler, bu konuda öğrencilere ilham vererek onları da bu alışkanlıkları benimsemeye teşvik edebilirler.

Egzersiz, düzenli olarak planlanmış, yapılandırılmış ve tekrarlanan vücut hareketlerinden oluşan bir fiziksel aktivite formudur. Amacı, fiziksel uygunluğu artırmak ve genel sağlığı iyileştirmektir (Barakat vd., 2014; 2015; Berghella ve Saccone, 2017; Sönmez vd., 2023). Başka bir söylemle egzersiz, sadece kaslarımızı güçlendirmenin ve bedenimizi fit tutmanın ötesinde, beynimizi de koruyan ve iyileştiren mucizevi bir araçtır. Nöropsikiyatrik bozukluklar ve bilişsel gerileme gibi zihinsel sağlık problemlerinin önlenmesi ve

tedavisinde önemli bir rol oynamaktadır. Deslandes vd., (2009) yaptığı bir araştırmaya göre egzersiz, stresin olumsuz etkilerini dengelemede de oldukça etkilidir. Bir yandan bireysel olarak stres kaynağı olabilse de, diğer stresörlerin yarattığı zararı azaltarak genel stresi düşürmeye yardımcı olur. Herbert vd., (2020) yürüttüğü bir çalışmada ise egzersizin zihinsel sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri net bir şekilde ortaya konmuştur. Egzersizin depresyon ve kaygı gibi ruhsal bozuklukları hafiflettiği, strese karşı daha dirençli olmamızı sağlayarak başa çıkma mekanizmalarımızı geliştirdiği, özgüvenimizi artırarak bedenimizle barışık olmamıza katkıda bulunduğu ve genel yaşam kalitemizi yükselttiği gözlemlenmiştir (Özavcı ve Ünver, 2023).

Bu bilgilerden hareketle araştırmanın amacı, Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin egzersiz yapma durumları ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını belirlemek ve değerlendirmektir.

1.1. Problem

Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin egzersiz yapma durumları ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesidir.

1.1.1. Alt Problemler

- Öğretmenlerin egzersize katılım durumları sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını olumlu yönde etki etmektedir.
- Öğretmenlerin daha önce beslenme dersi almış olmaları sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını olumlu yönde etki etmektedir.
- Cinsiyet değişkenine göre öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları farklılık göstermektedir.
- Sigara kullanım durumu öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını etkilemektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Egzersiz Yapma Durumları ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmamızın Spor Bilimleri alanında literatür teşkil edeceğini düşündüğümüzden çalışmamız önem arz etmektedir.

1.3. Sınırlılıklar

Bu çalışma Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenler ile sınırlandırılmıştır.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmaya katılan öğretmenlerin ölçme araçlarındaki soruları dikkatli ve özverili bir şekilde okuyup içtenlikle ve samimi yanıtlar verecekleri varsayılmıştır.

2. LİTERATÜR ÖZETİ

İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin egzersiz yapma durumları ve sağlıklı beslenmeye ilişkin görüşlerinin incelenmesi, eğitim öğretim alanında önemli bir araştırma konusudur. Bu alandaki literatür taraması, öğretmenlerin egzersiz yapma durumları ve sağlıklı beslenmeye ilişkin görüşlerinin gözlemlenmesi için önemli bir adımdır. Önceki araştırmalar, bu etkenlerin öğretmenlerin genel fiziksel ve ruhsal aktivite seviyeleri, sağlıklı davranışları ve akademik başarılarına yönelik potansiyel etkilerini ortaya koymuştur.

2.1. Beslenme

Beslenme, yaşamın başlangıcından itibaren insanoğlunun yaşamında en önemli unsurlardan biri ve canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için gerekli bir unsurdur. Diğer yandan beslenme, her ne kadar fizyolojik bir olay olarak görülse de aynı zamanda sosyolojik, psikolojik ve ekonomik açıdan da önemli bir olaydır (Ünsal, 2019; Özlü ve Ercoşkun, 2021). Kısaca vücudun gereksinimi olan gıdaların tüketilmesi olarak tanımlanabilir (WHO, 2017). Beslenme sadece karın doyurmak, açlığı bastırabilmek veya canının çekmiş olduğu gıdaları yemek değildir. Beslenme; var olan sağlık durumunu koruyabilmek, geliştirebilmek ve yaşam kalitesini yükseltebilmek için vücudun gereksinim duyduğu gıda maddelerini yeteri kadar ve gereken zamanda almak adına bilinçli şekilde gerçekleştirilmesi gereken bir durumdur (Padavinangadi vd., 2017).

Beslenme, gıda maddelerinin üretiminden hücrelerin bu maddeleri kullanmasına kadar geçen tüm aşamalarda insan-besin ilişkisini ayrıntıları ile inceleyen bilim dalıdır. Bundan sebep beslenme; tıp, sosyal bilimler ve fiziksel bilimlerle ilişkilidir. Yeterli ve dengeli beslenmek için bireyin yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyine göre gereksiniminin karşılanması gerekmektedir. İnsan yaşamında beslenme sadece besinlerin tüketimi anlamına gelmemektedir. Aynı zamanda yemekten alınan hazzı, sosyalleşmeyi, paylaşmayı ve gelenek göreneklere göre yapılan uygulamaları da içermektedir (Merdol, 2015; Özlü ve Ercoşkun, 2021). Sağlıklı büyüme ve gelişme ile sağlığın korunması için her bir besin öğesinin günlük olarak alınması gereken miktarları vardır. Bu öğelerden herhangi biri alınamadığında veya gereğinden fazla alındığında, dengesiz beslenme durumu ortaya çıkar.

Bu durumda büyüme ve gelişme olumsuz etkilenebilir ve sağlık problemleri ortaya çıkabilir. Yetersiz beslenme, zihinsel ve fiziksel gelişimin geri kalmasına, bağışıklık sisteminin baskılanmasına ve buna bağlı hastalıklara yatkınlığın artmasına neden olmaktadır. İhtiyaç duyulandan fazla miktarda besin tüketilirse de vücutta yağ olarak depolanır ve sağlığı tehdit eden durumlar ortaya çıkabilir (WHO, 2017).

2.2. Sağlıklı Beslenme

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlık kavramını sadece hastalık veya sakatlık olmaması olarak değil, ruhsal, fiziksel ve sosyal açıdan iyi olma durumu olarak tanımlar. Günümüzde ise sağlık anlayışı, bireyin, ailenin ve toplumun sağlığını korumayı, sürdürmeyi ve geliştirmeyi hedefleyen sağlık merkezlerinin bakım yaklaşımlarını içerir (Baysal, 2016). Bu düşünce, bireyin sağlığını koruma, sürdürme ve geliştirme süreçlerinde etkili davranışları benimsemesine ve kendi sağlığıyla ilgili doğru kararları vermesine dayanır (Ayaz vd., 2016). Beslenme, sağlığın temelini oluşturur. Bu durum, bireyin büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürebilmesi için gereken enerjinin sağlanması ve besin maddelerinin yeterli miktarda alınarak besin değerlerinin kaybolmadan ve ekonomik bir şekilde vücut tarafından kullanılması anlamına gelir. Bu, sağlığa olumsuz etki etmeden besinlerin tüketilmesini içerir (Özçelik ve Çetin, 2007).

2.2.1. Sağlıklı Beslenmenin Önemi

Sağlıklı yaşamak ve sağlıklı yaşlanmak için sağlık risklerini en aza indirebilmek önemlidir. Bunu sağlamak için sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite arttırılmalıdır. Günümüzde sanayileşme ile artan şehirleşmenin de etkisiyle insanlar düzenli fiziksel aktivite yapamaz hale gelmiştir. İnsanlar sağlıklarını korumak ve geliştirmek için besinler doğru miktarlarda, doğru zamanlarda ve bilinçli olarak tüketmelidir. Beslenme alışkanlığı insan sağlığını doğrudan etkileyen faktörlerden biridir. Bu nedenle dengeli ve yeterli beslenme, insan hayatını tehlikeye atan hastalıkları önlemede önemli bir etkiye sahiptir (Arı ve Çakır, 2021).

Besinlerin bireylerin günlük yaşamlarında çok önemli bir rol oynadığı ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının genel yaşam kalitelerini artırmada özellikle önemli olduğu açıktır. Yemek, "değerlerin, kültürlerin, sosyal ilişkilerin ve insanların kendi kaderini tayin hakkının

ifadesi" olarak hizmet etmekte, bu da insanların besinle yakın ilişkileri aracılığıyla kültürel kimliklerini, insanlık onurunu ve yaşamları üzerindeki kontrollerini yeniden teyit etme şansına sahip oldukları anlamına gelmektedir. Gerekli besin öğelerini ve enerjiyi veren çeşitli besinleri tüketmek ve sağlığı korumak için doğru miktarda besin ile düzenli yemek yemek olarak tanımlanan sağlıklı beslenme alışkanlıkları, genellikle dengeli beslenme düzeyi, porsiyon kontrolü, işlenmiş besinlerden uzak durma ve düzenli beslenme gibi birçok ölçüm standardı ile değerlendirilmektedir. Zaman baskısı olan sosyal çevrenin bir sonucu olarak, insanlar, yüksek kalorili ancak yalnızca sınırlı beslenmeyi içeren, dışarıda yemek yemeye ve atıştırmaya giderek daha fazla bağımlı hale gelmektedir. Yetersiz uyku, aşırı alkol tüketimi ve/veya yüksek stres seviyeleri ile karakterize edilen düzensiz yaşam tarzları da iştahı kontrol eden hormonların salgılanmasını bozmakta ve sürekli olarak (kompulsif) aşırı yemeyi tetiklemektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, yaşam kalitesinin düşmesine, morbidite ve mortaliteye ve doğrudan ve dolaylı sağlık maliyetleri yoluyla yüksek ekonomik kayıplara yol açan hastalık yüküne önemli katkıda bulunmaktadır (Lee vd., 2022).

Sağlıklı beslenme, büyüme ve gelişmenin doğru olarak gerçekleşmesi ve yaşamsal faaliyetler için yeterli enerjinin alınması demektir. Bireylerin ihtiyaç duyduğu günlük enerji ve makro ve mikro besin öğeleri ihtiyacı yaş, cinsiyet, fizyolojik değişiklikler (çocukluk, adolesan, gebelik, emzicilik dönemi vb.) hastalık durumuna ya da ilaç kullanımına göre değişkenlik göstermektedir. Sağlıklı ve dengeli beslenme için hem mikro hem de makro besin öğelerinin yeterli düzeyde alınması gerekmektedir (Baysal, 2016).

2.2.2. Sağlıklı Beslenmenin İlkeleri

Sağlıklı beslenmenin en önemli şartı çeşitli besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak tüketilmesidir. Bunun için karbonhidrat, yağ ve protein açısından belirli oranlarda tüketilecek şekilde bir beslenme dengesi oluşturmak gerekmekte, bu temel besin öğelerinden tüketirken de lif, vitamin ve mineral içeriklerine de dikkat edilmelidir (Yücesan, 2008, Aydın, 2017). Yeterli ve dengeli bir şekilde beslenilmediğinde; büyüme, çoğalma, sağlığın korunması ve verimli bir hayat sürdürülemez (Kavas, 2000). Sağlıklı bir beslenme tabağında her öğünde her besin grubundan bir yiyeceğin bulunması gerekmektedir. Besinlerin seçiminde besinlerin yapısal özelliklerine, posa ve yağ içeriklerine, renk çeşitliliğine, tuz ve şeker ilaveli besinlere dikkat edilmesi gerekmektedir.

Bireylerin sağlık durumu, yaşı, cinsiyeti, fizyolojik durumu (gebelik veya emzirme gibi) tüketilecek besin miktarlarının ve ihtiyacın belirlenmesinde önemlidir. Ayrıca sağlıklı beslenme ile birlikte yeterince su alınması ve düzenli fiziksel aktivite sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısıdır (Tüber, 2015).

2.3. Besin Öğeleri

Besin, diyet örüntülerinde yer alan besin öğelerini ve biyoaktif kimyasal maddeleri içeren ve beslenme desteği sağlayan hayvan, bitki ya da mantar kaynaklı dokular olarak tanımlanmaktadır. Besinler, besin ögesi denilen yapı taşlarından oluşmaktadır (TÜBER, 2022). Her çeşit besinin içinde farklı miktarlarda “besin ögesi” denilen kimyasal moleküller bulunmaktadır. Besinler, sindirim sisteminde sindirildikten sonra en küçük yapıtaşları olan besin öğelerine ayrılmaktadır. Besin öğeleri, ince bağırsak tarafından emilir, kan yolu ile vücut doku ve organlarına taşınarak vücut tarafından kullanılmaktadır. Bireylerin besin tercihi yaş, cinsiyet, genetik ve yaşam tarzından etkilenmektedir. Aynı zamanda besin tercihi, kişilerin gelenekleri, ekonomik durumu, kültürel ve çevresel etmenlerle de yakından ilgilidir ve bu faktörlerde besin tercihini etkilemektedir (Merdol, 2015; TÜBER 2022). Besinler; bileşiminde bulunan besin ögesi ve kimyasal yapılarına göre 6 grupta toplanmıştır. Bunlar; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su’dur (Yılmaz, 2003). Günlük diyetle fazla miktarda alınan besin öğelerine “makro besin öğeleri”, vücutta oldukça önemli işlevleri olan ancak daha az miktarda gereksinim duyulan ve vücuda alınan besin öğelerine de “mikro besin öğeleri” denilmektedir. Besinler, organik ve makro ile inorganik ve mikro besin öğelerinden oluşmaktadır. Organik ve makro olan besin öğelerinde karbonhidratlar, proteinler ve yağlar (lipidler) bulunmaktadır. İnorganik ve mikro olan besin öğeleri grubuna da su, mineraller ve vitaminler dâhil edilmektedir. Yaşam için elzem olan diğer madde ise sudur ve besin öğelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Besinler bazı besin öğelerince zenginken bazı besin öğeleri yönünden de fakirdir. Ayrıca besinlere uygulanan yanlış pişirme yöntemi gibi hatalı işlemler sonucunda da besinlerde, besin ögesi kayıpları meydana gelmektedir (Baysal, 2016; Ünsal, 2019). Enerji, vücut organlarının çalışabilmesi, vücut ısısının sağlanabilmesi ve yaşamın devamlılığı için makro besin öğelerinden sağlanmaktadır (Bağdatlı, 2023).

2.3.1. Karbonhidratlar

Sağlıklı bir kişinin vücudunda, %1'den az bir oranda bulunan karbonhidratların temel görevi enerji sağlamaktır. Her gram karbonhidrat yaklaşık olarak 4 kalori enerji sağlar. Normal bir beslenme alışkanlığına sahip bireylerde, günlük enerjinin %50-55'i karbonhidratlardan gelmelidir (Sckwenk, 2006). Araştırmalar, normal beslenme alışkanlığı olan bireylerde günlük enerjinin %55-60'ının karbonhidratlardan geldiğini göstermektedir (Sürücüoğlu, 1994). Karbonhidratlar vücut içinde çeşitli önemli fonksiyonlara sahiptir (Philp ve diğerleri, 2012).

- Karbonhidratlar, vücudun çeşitli fiziksel aktiviteler sırasında harcadığı enerjiyi karşılar. Özellikle ağır fiziksel aktiviteler için gereken enerjinin sağlanmasında önemlidirler.
- Su ve elektrolitlerin vücutta tutulmasını sağlayarak, vücuttaki sıvı dengesini korurlar.
- Proteinlerin bir enerji kaynağı olarak kullanılmasını engelleyerek proteinin ana görevini (vücudun büyüme ve gelişmesi) yerine getirmesine yardımcıdır.
- Vücudun ısı ihtiyacını karşılamak için de önemlidirler. Kaslardaki karbonhidrat depolarının çok olması uzun süreli dayanıklılık sporları için önem teşkil etmektedir. Karbonhidratın yetersiz alınması spor yaparken enerji düşüklüğüne, yarışmadaki performans düşüklüğü gibi sebeplere yol açmaktadır. Yapılan spor, günlük işler, yaş, cinsiyet gibi farklı etmenlere göre günlük karbonhidrat alımı düzenlenmelidir. Karbonhidratlar beyin, merkezi sinir sistemi ve çalışan kaslar için hızlı ve etkili bir enerji oluşturmaktadır. Bununla birlikte, anaerobik ve oksidatif yolların kullanıldığı farklı yoğunluktaki egzersizlere de temel enerji kaynağı olmaktadır (Thomas vd., 2016; Erdoğan, 2023).

2.3.2. Yağlar (Lipitler)

Yağlar hücre sel yapıya ve işlevine katkıda bulunan, vücut sıcaklığını ayarlayan ve iç organları koruyan temel makro besinlerden biridir (Del Razo Olvera vd., 2017). Karbonhidrattan yeterli enerji alınmadığında kullanılır. Diyet yağları genellikle; tekli

doymamış yağ, çoklu doymamış yağ, doymuş yağlar ve trans yağlardır. Diyetteki bu yağlara bakıldığında; doymamış yağlar azalmış kardiyovasküler sorun ve ölümle ilişkiliyken trans yağlar ve nispeten doymuş yağlar sağlık sorunları ve ölüm riski ile ilişkilidir. Bununla beraber diyetle alınacak trans yağ <%1 olmalıdır. Diyet için toplam yağ miktarında %20-35 olması önerilir. Bir gram yağ 9 kkal enerji içerir (Cena ve Calder, 2020; TÜBER, 2022). Türkiye beslenme ve sağlık araştırmalarında; 19-64 yaş aralığına bakıldığında erkekler için 85 gram, kadınlar içinse 66 gram ortalama alım miktarı görülmektedir (TBSA, 2019; Ergüleç, 2023).

2.3.3. Proteinler

Proteinler, amino asitlerden oluşan makro besin öğeleri olup büyüme, gelişme, doku onarımı ve hücre yenilenmesi için kullanılmaktadır. Ayrıca bağışıklık sistemi ile vücut fonksiyonlarının düzenlenmesinde görevli olan enzimler ve hormonların yapısına katılmaktadırlar (Kaya, 2014). Proteinler günlük enerjinin %10-20'sini sağlamaktadır. Hayvansal protein içeren besinler, beyaz kümes hayvanları eti, balık, yumurta, et, süt ve süt ürünleri ve deniz ürünleridir. Bitkisel protein kaynakları ise sert kabuklu yemişler, kurubaklagiller ve soya ürünleridir.

2.3.4. Vitaminler

Vitaminler, vücudun gelişimi ve büyümesi için gereksinim duyduğu organik bileşiklerdir. İnsan vücudunda daha az miktarda bulunmalarına rağmen, biyokimyasal reaksiyonları düzenleyerek etkileri görülebilir. Vitamin eksiklikleri, büyüme, gelişme ve vücut fonksiyonları gibi kimyasal süreçleri olumsuz etkileyebilir, çünkü hücre oluşumu ve enerji ile ilgili oldukları için bu süreçlerde aksaklıklara yol açabilirler. Ayrıca, vitaminler kemik ve diş oluşumunda önemli rol oynarken, zararlı maddeleri de vücuttan uzaklaştırabilirler (Yücel, 2015; Baysal, 2019).

Vitaminler, hücrenin içerisinde gerçekleşen kimyasal reaksiyonların çoğunu kontrol eden enzimlerin aktivasyonunu sağlayan bir tür katalizör gibidirler. İnsan vücudu vitaminleri sentezleme yeteneğine sahip değildir. Bu nedenle, vücut için gerekli olan vitaminlerin besinler yoluyla alınması gereklidir (Yılmaz, 2002). Vitaminlerin insan metabolizmasının düzenli çalışmasına katkıları aşağıdaki şekilde sıralanmıştır;

- Bedenin biyokimyasal reaksiyonlarının düzenleme işleri ile uğraşırlar.
- Vitaminler, vücudun biyokimyasal reaksiyonlarını düzenleyerek işlev görürler. Ayrıca vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi yağ, protein ve karbonhidratlardan üretirler. Proteinlerin sentezlenmesinde de rol oynarlar (Ersoy, 2004).
- A vitamininin öncelikli görevi kemik gelişimine katkıda bulunmaktır (Şenol, 2023).
- D vitamini, kemik gelişimi ve dayanıklılığı yanı sıra kalsiyum ve fosforun bağırsaklarda emilme süreci için gereklidir.
- K vitamininin ise oksidatif fosforilasyonda önemli görevleri bulunmaktadır (Gürsoy, 2002).

Vitaminler, vücuda alındıktan sonra, metabolik reaksiyonlarda katalizör görevi üstlenen enzim ve koenzimlere dönüştürülür. Fazla miktarda alınan vitaminlerin vücutta birikmesi ve toksik etkilere yol açabileceği belirtilir. Dengeli bir beslenme programıyla spor yapan kişilerde genellikle vitamin eksikliği görülmez ve ekstra vitamin tabletleri alınmasına gerek duyulmaz. Ekstra vitamin alımının performansı artırdığına dair herhangi bir kanıt bulunmamaktadır (Günay ve Cicioğlu, 2001). Ancak Morris' e göre, ısıya duyarlı olan C vitamini bu durumun istisnasıdır. Yüklenmelerde, 100 ila 500 mg arasında tamamlayıcı bir doz önermektedir (Çetin ve Flock, 2011; Uzşen, 2016).

2.3.5. Mineraller

Sporda mineraller, vücut fonksiyonlarının düzenlenmesi, enerji üretimi, kas fonksiyonları ve genel sağlık için önemli olan çeşitli görevleri yerine getirir (Çakırcalı, 1998). İşte sporda önemli olan bazı mineraller ve rolleri:

1. Kalsiyum: Kalsiyum, kemik sağlığı için kritik öneme sahiptir. Kemiklerin güçlenmesi, kas fonksiyonları, sinir iletimi ve kanın pıhtılaşması gibi işlevlerde rol oynar. Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, badem ve somon gibi gıdalarda bulunur.
2. Demir: Demir, oksijen taşınması ve kas fonksiyonları için hayati öneme sahiptir. Aerobik kapasiteyi artırarak dayanıklılığı ve enerji seviyelerini yükseltir. Kırmızı et, tavuk, kuru baklagiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve kuru meyveler demir kaynaklarıdır.

3. **Magnezyum:** Magnezyum, enerji metabolizması, kas ve sinir fonksiyonları, protein sentezi ve elektrolit dengesi için gereklidir. Fındık, tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler ve tam tahıllar magnezyum açısından zengin kaynaklardır.
4. **Potasyum:** Potasyum, su dengesi, kas fonksiyonları, elektrolit dengesi ve kalp sağlığı için önemlidir. Muz, patates, ıspanak, avokado ve portakal potasyum açısından zengin gıdalardır.
5. **Sodyum:** Sodyum, vücutta sıvı dengesini düzenler ve elektrolit dengesini sağlar. Ancak aşırı tüketimi sıvı tutulmasına ve yüksek tansiyona neden olabilir. Tuz, tuzlu atıştırmalıklar ve işlenmiş gıdalarda sodyum bulunur.
6. **Çinko:** Çinko, bağışıklık sistemi fonksiyonları, hücre büyümesi ve onarımı, protein sentezi ve enerji metabolizması için gereklidir. Deniz ürünleri, et, kabak çekirdeği ve fasulye gibi gıdalarda bulunur.

Bu minerallerin dengeli bir şekilde alınması, spor performansını ve iyileşmeyi destekleyebilir (Çağırın vd., 2023). Ancak, mineral takviyeleri almadan önce bir sağlık uzmanına danışmak önemlidir, çünkü her bireyin ihtiyaçları farklı olabilir (Kıymaz, 2023).

2.3.6. Su

Su, hayatta kalabilmemiz için tüketilmesi gereken önemli bir sıvıdır. Bireyler susuz kaldıkları takdirde yalnızca birkaç gün içerisinde ölümle burun buruna gelirler. Kimyasal reaksiyonlar için gerekli ortamın oluşturulmasında su önemli bir noktadadır. Bununla beraber, besin öğelerini ve vücutta oluşan atıkları taşıma görevi bulunmaktadır. Vücut ısısının dengede kalmasında da çok önemli katkıları vardır. Kimyasal reaksiyonlarda bileşen olduğu gibi asit baz dengesinin kurulmasını da önemli şekilde desteklemektedir (Lori vd., 2020).

Yeterli su alımı, vücuttaki sıvı dengesi ve hücresel denge için gereklidir. Dehidrasyon, hücre içi ve dışındaki sıvı miktarında azalmaya neden olarak kan plazmasının hipertonic hale gelmesine ve hipovolemiye yol açar. Dehidrasyon, elektrolit alımı ve atılımı dengesiz olduğunda ortaya çıkar ve vücut suyunun %10'luk bir kaybı ölüme neden olabilir. Dehidrasyon, kas metabolizmasını etkileyerek merkezi sinir sistemini ve glikojen kaybını artırır. Bunun sonucunda dikkat, kısa süreli hafıza, algısal ayırt etme, matematik yeteneği, görsel izleme ve psikomotor yetenek gibi bilişsel fonksiyonlarda düşüş yaşanabilir. Aynı

zamanda dolaşım sistemindeki kan dolaşımını ve iç organları etkileyebilir. Vücut sıcaklığının düşmesine neden olarak ısı transferini engeller. Bu durum, elektrolit ve asit-baz dengesinin bozulmasına yol açabilir (TC Sağlık Bakanlığı, 2019). Normal koşullarda günlük su ihtiyaı yaklaşık olarak 2,5 litredir. Ancak sıcak havalarda, yoğun fiziksel aktivite sonrasında, proteinli ve tuzlu yiyeceklerin aşırı tüketilmesi durumunda vücut daha fazla suya ihtiyaç duyabilir, bu da ateş ve ishal gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Vücut sıvı dengesini korumak kritik öneme sahiptir, bu yüzden kaybedilen sıvıları yerine koymak çok önemlidir (Yücel, 2015).

2.4. Beslenmeye Bağlı Sağlık Problemleri

Yaşam kalitemiz ve standartlarımız üzerinde doğrudan etkili olan beslenme, dengeli ve sağlıklı bir şekilde programlanmalıdır.

2.4.1. Anoreksiya Nervoza

Anoreksiya nervoza, enerji alımının oldukça düşük seviyelerde olmasıyla düşük kilo takıntısı, kilo alma ve şişmanlamaya yönelik aşırı korku, beden şekli ve kilonun normalin dışında algılandığı bir çeşit hastalıktır (APA, 2013). 27 1800'l yıllarda anoreksiya nervoza anlam olarak nörolojik bir sıkıntı olduğu öne sürülerek 'sinirsel iştahsızlık' anlamına gelmekteydi. Uzun zaman boyunca literatürde bu anlamda kullanıldı. Ancak, bugüne kadar yapılan araştırmalar ışığında biliyoruz ki anoreksiya nervozalı hastaların gerçek bir iştahsızlığı mevcut değildir (Yücel, 2009).



Şekil 2.1: Anoreksiya nervoza

Anoreksiya nervozanın gelişimde genel olarak etkiler aşağıdaki gibidir.

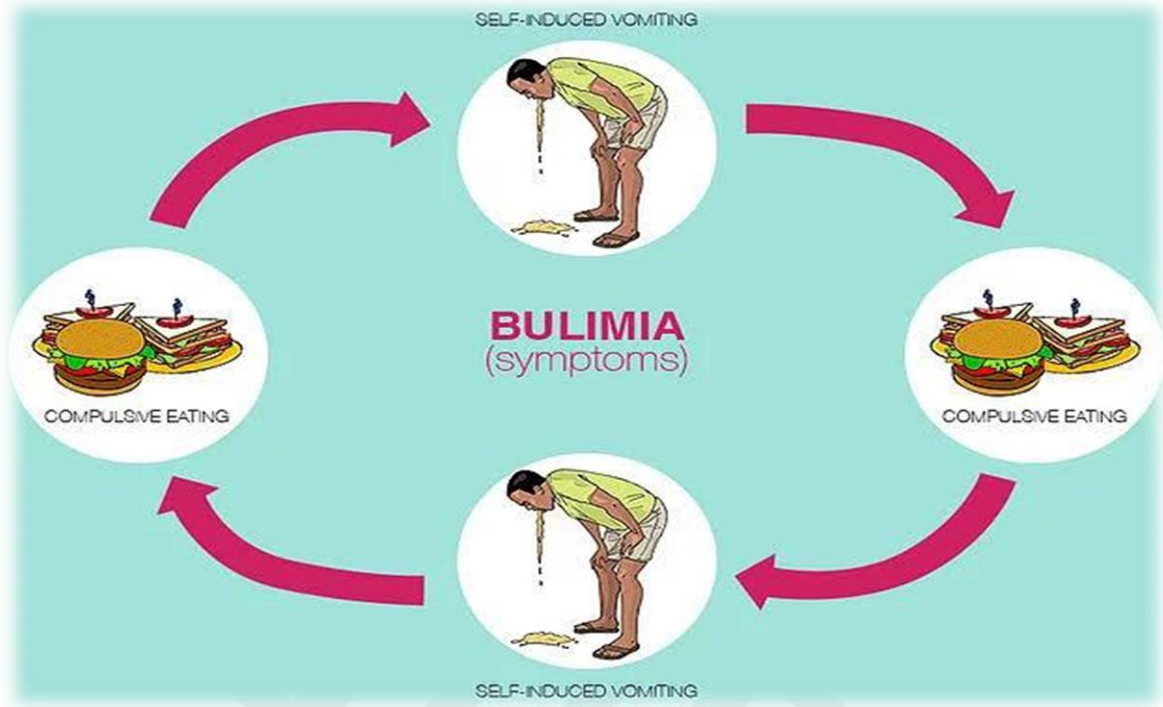
- Obstetrik problemler
- Çocukluk dönemi diyeti ve uyku sorunları
- Ebeveynlerin kaygı düzeylerinin fazla olması
- Obsesif-kompulsif özellikler
- Mükemmeliyetçilik (Albar, 2023).

Anoreksiya nervoza kendi içinde iki alt gruba ayrılmaktadır ve bunlar aşağıdaki gibidir.

Kısıtlayıcı tip: Üç aylık döngüde tekrar eden aşırı yeme-arınma (*kendi kendini kusturma veya laksatif ve diüretik kullanımı, aşırı egzersiz gibi*) nöbetleri dâhil değildir.

Tıkınırcasına yeme-arınma tipi: Üç aylık döngüde tekrar eden tıkınırcasına yeme arınma (*kendi kendini kusturma veya laksatif ve diüretik kullanımı, aşırı egzersiz gibi*) durumları mevcuttur (APA, 2013). Anorektik bireylerin tanısının konulması elbette ilk başlarda zordur. Çünkü bu bireyler sergiledikleri anormal davranışları reddetme eğilimindedirler. İlk başta tedavi görmeye ikna etmek oldukça zordur. Bunun yanında bu süreçlerde yapılabilecek hematolojik ve biyokimyasal test sonuçları da oldukça normal olabilir. Bu gibi durumlarda depresyon, malignite, tüberküloz, adrenal yetmezlik, kontrolsüz tip 1 diabetes mellitus, hipertiroidizm ve malabsorpsiyon sendromları gibi kronik enfeksiyonlar dahil, diğer psikiyatrik bozukluklar ve vücut ağırlığı kaybı ile ortaya çıkabilen tıbbi hastalıklar da göz önünde bulundurulmalıdır (Demirer ve Yardımcı, 2020; Kara, 2023).

2.4.2. Bulimiya Nervosa (BN)



Şekil 2.2: Bulimiya nervoza

BN, temel anlamda yemek yeme ve yeme durumundan pişman değildir. Anoreksiya nervoza gibi, obezite korkusu ve aşırı vücut odaklanması da bulimiya nervozanın temelinde yer alır (Emral, 2009). Yeme atakları, normalden çok daha fazla yemek tüketmeyi içerir ve bu yeme davranışları kontrol edilemez hale gelir, yani kişi yemeyi durduramaz. Tıkınırcasına yeme atakları hastalığın ana semptomlarıdır. Bir atağı takiben, hastada büyük bir pişmanlık ve suçluluk duygusu oluşabilir. Bu pişmanlık duygusunu hafifletmek için, hastalar laksatifler kullanarak, idrar söktürücüler alarak, metabolizmayı hızlandırmaya çalışarak, kendilerini aç bırakarak, kusarak, lavman yaparak ve aşırı egzersiz yaparak telafi etmeye çalışırlar. Daha sonra bu döngüyü tekrarlamak için aşırı yeme davranışına dönerler. Bu telafi edici davranışlar üst ve alt gastrointestinal sistemden sıvı ve elektrolit kaybına neden olabilir (Emral, 2009).

2.4.3. Obezite



Şekil 2.3: Obezite

Dünya Sağlık Örgütü, obeziteyi vücutta sağlığı olumsuz etkileyecek düzeyde anormal veya aşırı yağ birikmesi olarak tanımlamaktadır (WHO, 2021). Bununla birlikte obezite, besin yoluyla vücuda giren enerjinin, tüketilen enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve yağsız vücut kitlesine oranla, vücut yağ kitlesinin yükselmesi ile ortaya çıkan kronik bir hastalıktır (Altunkaynak ve Özbek 2006). Başka bir tanımlama ile obezitenin, sosyal, biyokimyasal, metabolik, fizyolojik, psikolojik ve anatomik olarak nitelendirilen çok etkenli bir sendrom olduğu da bildirilmiştir (Finkelstein vd., 2012).

2.4.4. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (TYB) Tıkınırcasına yeme bozukluğu, bireyin kontrolünü kaybettiği hissinin eşlik ettiği, belirli bir zamanda alışılmadık derecede çok miktarda yiyeceği tüketmesi olarak tanımlanabilmektedir (APA, 2014). TYB tekrarlayıcıdır ve gizli saklı ya da aç olmadığı halde yeme, rahatsız edici derece doluluk hissedene kadar yemek gibi durumlar; aşırı yemeden kaynaklı kilo artışı görülebilmektedir (Dingemans vd., 2002; Udo ve Grilo, 2018). Ayrıca hızlı ve aşırı yemekten kaynaklı utanç duyma, depresif veya suçlu hissetme ve kilo artışından dolayı kendini değerlendirmede olumsuz yaklaşım oluşabilmektedir (Dingemans vd., 2002; APA, 2014; Udo ve Grilo, 2018). Utanca yalnız yemek yeme isteği ve tikslenme, suçluluk, mutsuzluk duyguları eşlik edebilmektedir (Dingemans vd., 2017). TYB'yi BN'de görülen tıkınırcasına yeme ataklarından ayıran bir özellik, burada telafi edici davranışların söz konusu olmamasıdır (Kessler vd., 2013; Mutluer, 2022).

2.5. Egzersiz

Egzersiz daha zinde ve sağlıklı bir hayat için, belirli bir plan ve süre içinde yapılan; tekrarlı, yapılandırılmış hareketler olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2001). Egzersiz bileşenleri; ısınma, kondisyon, soğuma ve germe aktiviteleridir (ACSM 2009). Bireyler vücudun yağ kitlesini azaltmak, yağsız vücut kitlesini arttırmak daha zinde olmak için egzersiz programına başvurabilirler. Egzersiz çeşidi ve içeriği vücudun yağ oranını azaltmada etkilidir (Zorba, 2000). Düzenli uygulanan egzersiz programları vücutta toplam yağ oranının azalmasını sağlamaktadır. Gerçekleştirilen egzersizler neticesinde vücut kompozisyonuna bakıldığında vücudun kas kitlesinde de artışların olabileceği görülmüştür (Calle vd., 2003). Egzersizin düzenli ve devamlı olanı vücudu fiziksel olarak ve zihinsel olarak güçlendirmekte, vücudun fiziksel değişkenlerini geliştirmektedir (Haksel vd., 2007; Yargıcı, 2007). Özellikle hareket eksikliği nedeniyle görülen hastalıklardan korunmak için egzersiz tedavi yöntemidir (Doğan, 2018).

2.5.1. Aerobik Egzersiz

Büyük kas gruplarının katıldığı sürekli, ritmik ve dinamik egzersizler aerobik egzersizlerdir. Bu tür egzersizler, uzun süre boyunca iş yapabilme ve devam ettirebilme yeteneğini geliştirir, yani dayanıklılığı artırır. Aerobik sistem, dayanıklılığı etkileyen sistemdir. "Aerobik" terimi, oksijen kullanımıyla ilişkili olan metabolik veya enerji üretim süreçlerini ifade eder. Aerobik egzersizler, oksijen sisteminin gelişimine katkıda bulunur. Bu egzersizler, kalp ve akciğerlerin daha yoğun çalışmasına neden olarak maksimum oksijen tüketimini artırır. Yürüyüş, koşu, merdiven çıkma, bisiklete binme, dans etme ve yüzme gibi aktiviteler, aerobik egzersiz türlerine örnektir ve bu aktiviteler maksimum oksijen tüketimini artırır (ACSM, 2013).



Şekil 2.4: Aerobik egzersiz

Aerobik antrenman araştırma çalışmalarında, insanlarda kullanılan en yaygın egzersiz biçimleri koşu bandında koşma ve bisiklet ergometresi eğitimidir. Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda en yaygın biçim koşu bandında koşudur (Evans vd., 2019). Aerobik egzersiz eğitimi, insan vücudunda belirli faydalı adaptasyonları indüklemektedir. Aerobik egzersiz eğitimi için, baskın adaptasyonlar kardiyorespiratuar sistemdedir. Dinlenme kalp hızında azalma, istirahat kan basıncında azalma ve maksimum oksijen alımında ($V_{O2\ max}$) artışı içermektedir (Cornelissen vd., 2010; Matsuo vd., 2014). Vücut ağırlığı, toplam yağ, iç organ yağı, intrahepatik yağ kaybı ve kan basıncında iyileşme için, tercihen orta yoğunlukta aerobik egzersize dayalı bir egzersiz eğitim programı önerilmektedir. İnsülin duyarlılığını iyileştirmek ve kardiyorespiratuar zindeliği artırmak için, her türlü egzersiz eğitimi (aerobik, direnç ve kombine aerobik veya direnç) veya yüksek yoğunluklu interval eğitimi (kardiyovasküler riskin kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesinden sonra ve gözetim altında) önerilebilmektedir (Oppert vd., 2021). Aerobik artı anaerobik antrenmanın lipid metabolizmasında daha büyük bir tepki ürettiği ve glikoz indekslerinde önemli değişiklikler yapmadığı görülmektedir; daha sonra, obezite için eğitim reçetesinde, yağ kütlelerini azaltmak için kısa anaerobik egzersizlerle aerobik kilo verme programına başlamayı ve ardından metabolik profili iyileştirmek için tek başına uzun süreli aerobik egzersizin yapılması önerilmektedir (Salvadori vd., 2014; Şengün, 2023).

2.5.2. Anaerobik Egzersiz

Maksimum düzeydeki fiziksel aktivite esnasında, iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen iş kapasitesi, anaerobik enerji transfer sistemlerinin kullanımıyla meydana gelir ve bu durum "anaerobik kapasite" olarak adlandırılır. Bu durumun zaman birimine bölünmüş

değeri, "anaerobik güç" olarak ifade edilir (kgm/san, kgm/dak, watt). Anaerobik iş, patlayıcı gücün ortaya çıkarılması anlamına gelir ve anaerobik eşik değerinin üzerinde bir iş yükü gerektirir. Bu tür fiziksel aktivite, yorgunluğun belirgin hale geldiği bir noktada sona erer. Anaerobik aktivite uzun bir süre boyunca sürdürülemez çünkü iskelet kasları, düzenli bir oksijen metabolizmasının ötesinde, anaerobik metabolizmayla çalışır. Bu durumda kas ve kan laktat seviyeleri artar. Artan laktatın tamponlanması akciğerlerden CO² atılımını artırır. pH düşmesi (pH=6, 4) nedeniyle kaslarda yorgunluk meydana gelir. Yürüme gibi daha uzun bir zaman periyodunda yapılan faaliyetler, enerji üretimi için başlıca oksijen kullanıldığından, aerobik olarak düşünülür (Turğut, 2016).

2.6. Egzersiz ve Beslenme İlişkisi

Türkiye'de yapılan araştırmalar, egzersiz yapan bireylerin beslenme konusundaki bilgi eksikliği nedeniyle bir dizi sağlık sorunu yaşadıklarını göstermektedir. Bu sağlık sorunlarının çözümü için egzersiz yapan bireylere beslenme eğitimi verilmesi ve bu eğitimin önemi vurgulanmalıdır. Beslenme bilgisi, kişilerin ve toplumların beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını etkileyen önemli bir faktördür. Bu nedenle, yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının önlenmesinde önemli bir araç, beslenme araştırmaları ve eğitimidir. Egzersiz yapan bireylerin beslenme eğitimini aldığı kaynaklara bakıldığında, %15,9'unun antrenörlerden, %28,9'unun kitaplardan, %34,7'sinin egzersiz yapan arkadaşlarından ve yalnızca %20,2'sinin beslenme uzmanlarından eğitim aldığı görülmektedir (Deniz, 2019).



Şekil 2.5: Egzersiz ve beslenme ilişkisi

3. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli ve katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi, farklı başlıklar altında detaylandırılmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli ve Katılımcılar

Araştırma, nicel araştırma modeline dayanılarak gerçekleştirilmiştir. Büyük bir evrende, evren hakkında genel bir çıkarımda bulunabilmek amacıyla evrenin tamamı ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde tarama yapılan tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2012; 2020). Araştırmanın çalışma grubunda, 2022/2023 yılında Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki ilköğretim okullarında görev yapan rastgele yöntemle seçilen 305 kadın ve 307 erkek olmak üzere toplamda 612 öğretmen gönüllü olarak yer almıştır. Araştırma; Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 2023-SBB-0269 karar numarasıyla etik kurul onayı alarak yürütülmüştür.

3.2. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak araştırmacı vasıtası ile hazırlanan demografik bilgi formuna ek olarak aşağıdaki ölçüm aracı kullanılmıştır.

3.3. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

Katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını belirlemek için Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen 5'li likert tipinde (1 Kesinlikle Katılmıyorum, ----- 5 Kesinlikle Katılıyorum). hazırlanan 21 madde ve 4 alt boyuttan [Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB)] oluşan “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)” kullanılmıştır. Ölçeğin olumlu tutum maddeleri 1, 2, 3, 4 ve 5 olarak, olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 olarak puanlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için 90, Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB) faktörü için 84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için 75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için 83 şeklindedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmadaki veri toplama araçları, web tabanlı bir form aracılığıyla uygulanmıştır. İlgili ölçeklerin kullanım izinleri alındıktan sonra, çalışma gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı ile elektronik ortama aktarılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin analiz edilmesinde betimleyici istatistik yöntemlerine başvurulmuştur. Yapılan veri dağılım homojenliği testinde Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Gerçekleştirilen testler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen verilere frekans ve yüzde tablolarına ek, parametrik testlerden Independent Sample T testi analizi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, ilgili veri analizi sonuçları elde edilmiş, tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

Tablo 4.1: Katılımcıların fiziksel özelliklerine yönelik ortalamalar

	N	Yaş (yıl) (Mean±SD)	Boy (cm) (Mean±SD)	Kilo (kg) (Mean±SD)
Kadın	305	34,47±5,52	165,88±5,85	62,00±9,18
Erkek	307	35,95±6,96	177,48±5,84	77,29±7,93

Tablo 1’ de katılımcıların fiziksel özelliklerine ilişkin bilgiler verilmiştir. Bu bağlamda tabloya göre kadın katılımcıların yaş ortalamaları 34.47±5.52 yıl, boy uzunluğu ortalamaları 165,88±5,85 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 62,00±9,18 kg olarak tespit edilirken; erkek katılımcıların yaş ortalamaları 35.95±6.96 yıl, boy uzunluğu ortalamaları 177,48±5,84 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 77,29±7,93 kg olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.2: Katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumlarına yönelik frekans tablosu

Değişkenler	N	%
Düzenli Egzersiz Yapıyor	167	27,3
Egzersiz Yapmıyor	445	72,7
Toplam	612	100,0

Tablo 2’ de katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumlarına ilişkin frekans tablosu verilmiştir. Tablodan, katılımcıların %27,3’ ünün düzenli egzersiz yaptığı, %72,7’sinin ise düzenli olarak egzersiz yapmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 4.3: Katılımcıların beslenme dersi alıp almadıklarına yönelik frekans tablosu

Değişkenler	N	%
Beslenme Dersi Aldınız mı?	205	33,5
Beslenme Dersi Almadınız mı?	407	66,5
Toplam	612	100,0

Tablo 3’ de katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine yönelik frekans tablosu verilmiştir. Katılımcıların, %33,5’inin beslenme dersi aldığı, %66,5’inin ise beslenme dersi

almadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4.4: Katılımcıların sigara kullanıp kullanmadıklarına yönelik frekans tablosu

Değişkenler		N	%
Sigara Kullanıyor musunuz?	Evet	316	51,6
	Hayır	296	48,4
	Toplam	612	100,0

Tablo 4’ de katılımcıların sigara kullanma değişkenine yönelik frekans tablosu verilmiştir. Katılımcıların, %51,6’ sının sigara kullandığı, %48,4’ünün ise sigara kullanmadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4.5: Katılımcıların Alkol Kullanıp Kullanmadıklarına Yönelik Frekans Tablosu

Değişkenler		N	%
Alkol Kullanıyor musunuz?	Evet	74	12,1
	Hayır	538	87,9
	Toplam	612	100,0

Tablo 5’ de katılımcıların alkol kullanımına ilişkin frekans tablosu verilmiştir. Katılımcıların, %12,1’inin alkol kullandığı, %87,9’unun ise alkol kullanmadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4.6: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sbitö toplam puanlarına ait t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
SBİTÖ Toplam Puan	Kadın	305	69,32±7,68	-1,330	,184
	Erkek	307	70,27±9,93		

*p<0,05, $\bar{X}$ = Ortalama, Ss= Standart Sapma

Tablo 6’ da cinsiyet değişkenine göre katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanlarında herhangi bir anlamlılığın olmadığı anlaşılmaktadır (p>0,05).

Tablo 4.7: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sbitö alt boyutları puanlarına ait t testi sonuçları

Alt Boyutlar ve Toplam Puan	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	305	20,10 $\pm$ 3,38	1,066	,736
	Erkek	307	19,77 $\pm$ 4,14		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Kadın	305	19,03 $\pm$ 5,14	-1,931	,054
	Erkek	307	19,83 $\pm$ 5,03		
Olumlu Beslenme	Kadın	305	18,61 $\pm$ 3,84	,072	,943
	Erkek	307	18,58 $\pm$ 4,25		
Kötü Beslenme	Kadın	305	11,57 $\pm$ 4,18	-1,481	,139
	Erkek	307	12,08 $\pm$ 4,34		

*p<0,05, $\bar{X}$ = Ortalama, Ss= Standart Sapma

Tablo 7' de Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutları (beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme) ve ölçek toplam puanlarında anlamlılık gözlemlenmemiştir (p>0.05). Yani, kadın ve erkek katılımcılar arasında sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, ölçeğin cinsiyete göre farklı şekilde algılanmadığını ve her iki cinsiyetin de benzer şekilde sağlıklı beslenme konusunda tutum sergilediğini göstermektedir.

Tablo 4.8 Katılımcıların egzersiz yapma durumları değişkenine göre sbitö alt boyutları ve toplam puanlarına ait t testi sonuçları

Alt Boyutlar ve Toplam Puan	Egzersiz Yapıyor musunuz ?	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	167	21,47±3,63	6,362	,000**
	Hayır	445	19,35±3,68		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	167	17,91±6,23	-3,961	,000**
	Hayır	445	20,00±4,48		
Olumlu Beslenme	Evet	167	20,55±3,99	7,625	,000**
	Hayır	445	17,86±3,83		
Kötü Beslenme	Evet	167	10,53±4,96	-4,179	,000**
	Hayır	445	12,31±3,87		
SBİTÖ Toplam Puan	Evet	167	70,47±11,61	1,156	,248
	Hayır	445	69,54±7,62		

*p<0,05, $\bar{X}$ = Ortalama, Ss= Standart Sapma

Tablo 8' de katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumları değişkenine bağlı olarak sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği alt boyutları (beslenmeye ilişkin duygular ve olumlu beslenme) ve ölçek toplam puanlarında anlamlılık tespit edilmiştir (p<0.05). Diğer yandan beslenme sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanında herhangi bir anlamlılık gözlemlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.9: Katılımcıların sigara kullanım değişkenine göre sbitö alt boyutları ve toplam puanlarına ait t testi sonuçları

Alt Boyutlar ve Toplam Puan	Sigara Kullanıyor musunuz?	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	316	19,35 $\pm$ 4,06	- 4,007	,000**
	Hayır	296	20,56 $\pm$ 3,35		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	316	20,00 $\pm$ 4,70	2,898	,004*
	Hayır	296	18,82 $\pm$ 5,43		
Olumlu Beslenme	Evet	316	18,00 $\pm$ 3,98	-3,794	,000**
	Hayır	296	19,23 $\pm$ 4,03		
Kötü Beslenme	Evet	316	12,49 $\pm$ 4,08	4,040	,000**
	Hayır	296	11,11 $\pm$ 4,35		
SBİTÖ Toplam Puan	Evet	316	69,86 $\pm$ 8,23	,173	,863
	Hayır	296	69,73 $\pm$ 9,56		

*p<0,05, $\bar{X}$ = Ortalama, Ss= Standart Sapma

Tablo 9’ da katılımcıların sigara kullanım durumları değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutlarında (beslenmeye yönelik duygu ve olumlu beslenme, kötü beslenme ve beslenme hakkında bilgi) anlamlılık gözlemlenmiştir (p<0.05). Diğer yandan ölçek toplam puanına bakıldığı zamanda anlamlılık olmadığını söyleyebiliriz (p>0,05).

Tablo 4.10: Katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine göre sbitö alt boyutları puanlarına ait t testi sonuçları

Alt Boyutlar ve Toplam Puan	Beslenm e Dersi Aldınız mı	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	P
Beslenme Hakkında Bilgi	Evet	205	22,09±3,37	10,910	,000**
	Hayır	407	18,85±3,51		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Evet	205	19,78±5,56	1,208	,000**
	Hayır	407	19,25±4,84		
Olumlu Beslenme	Evet	205	20,30±4,12	7,741	,024*
	Hayır	407	17,74±3,73		
Kötü Beslenme	Evet	205	10,97±4,35	-3,552	,000**
	Hayır	407	12,25±4,16		
SBİTÖ Toplam Puan	Evet	205	73,15±10,88	6,871	,000**
	Hayır	407	68,11±7,13		

*p<0,05, $\bar{X}$ = Ortalama, Ss= Standart Sapma

Tablo 10’ da katılımcıların beslenme dersi alma değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutları (beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme) ve ölçek toplam puanlarında anlamlılık gözlemlenmiştir (p<0.05).

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin egzersiz yapma durumları ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırma ile ilgili elde edilen sonuçlar yorumlanmış, benzeri ya da farklı çalışmalardan örnekler verilerek tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Araştırma bulgularına göre; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanlarına bakıldığında herhangi bir anlamlılığın olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Bulgular cinsiyet değişkeni bağlamında, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği alt boyutlarına (Beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme) göre incelendiğinde de yine herhangi bir anlamlılığın olmadığı belirlenmiştir. Literatüre baktığımız zaman; Gönen ve Ceyhan (2022)'in gerçekleştirdiği çalışmada da katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanlarında cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlılığın saptanmadığı bildirilmiştir. Sargın ve Güleşçe (2022), öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını inceleyerek kadınlar ve erkekler arasında sağlıklı beslenme tutumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulduklarını bildirmişlerdir. Yani erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek sağlıklı beslenme tutumu sergilediğini belirtmişlerdir. Diğer yandan Özenoğlu vd., (2021) tarafından yapılan bir başka araştırmada ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam puanlarında kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek ortalama puana sahip oldukları bildirilmiştir.

Altunhan ve Bayer (2021), bireysel ve takım sporcuları üzerine bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada cinsiyet değişkeni ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Öte yandan, Demir vd., (2021) yaptığı çalışmada, sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Literatürdeki bazı çalışmalarda da yine bizim çalışmamıza paralellik gösteren sonuç bildirilerek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum bakımından cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit etmediklerini belirtmişlerdir (Karaağaç ve Çakır 2020; Çevik vd., 2023).

Literatür incelenmeye devam edildiğinde; Yılmaz vd.,'nin (2019)'da egzersiz yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve tutumu üzerine yapmış oldukları bir çalışmada, beslenme dersi almış ve almamış öğrenciler arasında beslenme dersi almış olanların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Beslenme tutumlarına bakıldığı zaman ise, daha önce beslenme dersi almış olan ve almayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın beslenme dersi alanların lehine olduğu tespit edilmiştir. Çongar ve Özdemir (2004) Sivas'ta görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme hakkındaki bilgi düzeylerini inceledikleri araştırmalarında öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin yeterli seviyede olmadığını tespit etmişlerdir. Bizim çalışmamıza baktığımız zaman daha önce beslenme dersi alan öğretmenlerin beslenme hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukları belirlenmiştir.

Gerçekleştirilen diğer bir araştırma sonucunda düzenli egzersize katılan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ortalamalarının egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir (Akbuğa ve Çalcalı, 2023). Bizim çalışma sonucumuza baktığımızda da düzenli egzersize katılım sağlayan öğretmenlerin, egzersize katılmayanlara göre daha fazla sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip oldukları belirlenmiştir. Dolayısı ile bu çalışma bizim çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Karakuş ve Çiçek (2023), Gerçekleştirdikleri çalışmada egzersiz yapan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyinin daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır. Bu araştırma sonucunun da bizim araştırma sonucumuzu destekler nitelikte olduğu söylenebilmektedir.

Hastaoğlu (2021), gerçekleştirdiği çalışmasında sigara içmeyen öğrencilerin beslenme bilgi düzeyinin ve olumlu beslenme puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonucumuza baktığımızda çalışmamızı destekler niteliktedir ancak literatüre bakıldığı zaman çalışmamızı desteklemeyen araştırmaların olduğu da ve sigara içmeyen öğrencilerde beslenme alışkanlıkları puanı anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. (Vançelik vd., 2007; Alzahrani vd., 2020).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma ile Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin egzersiz yapma durumları ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ne yönde etkilendiği incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda ise bazı değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Öğretmenlerin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması, hem kendi sağlıkları hem de bu yaş grubuna örnek rol model olmaları nedeniyle önem arz etmektedir.

Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre;

- Egzersiz yapma durumu değişkenine göre SBİTÖ alt boyutları (beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme, kötü beslenme) istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).
- Beslenme dersi alma değişkenine göre SBİTÖ Alt boyutları (beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme, kötü beslenme) ve SBİTÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).
- Sigara Kullanım değişkenine göre SBİTÖ Alt boyutları (beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme, kötü beslenme) arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

6.1. Öneriler

Bu araştırma, Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin egzersiz yapma durumları ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesini amaçlamaktadır ve öneriler aşağıda sunulmuştur:

- Öğretmenlerin okudukları üniversitelere göre ayırım yapılarak çalışmanın kapsamı genişletilebilir.
- Araştırma, mevcut öğretmenler ve öğretmen adayları ile karşılaştırma yapılarak genişletilip yorumlanabilir.
- Öğretmenlere araştırma öncesinde eğitim veya seminerler düzenlenerek ön test- son tez çalışması ile gelişimleri araştırılabilir.

- Öğretmenlere araştırma öncesinde eğitim veya seminerler düzenlenerek öğrencilere olan yansımalarını tespit edecek bir kurgu yapılabilir.
- Örneklem sayısı artırılarak tüm bölgelere uygulanabilir.



KAYNAKLAR

- ACSM, (2013). American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. USA: Lippincott Williams ve Wilkins.
- Akbuğa, E., ve Çalcalı, T. (2023). Egzersiz Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık, Bağımlılık ve Beslenme Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 684-698.
- Albar İ (2023). 18-29 Yaş Aralığındaki Genç Yetişkinlerde Vücut Kitle İndeksi, Benlik Saygısı ve Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Altunhan, A. ve Bayer, R. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Uyku Kalitesi ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 30-44.
- Altunkaynak, B. Z., Özbek, E. (2006). Obezite: Nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, 13(4):138-42.
- Alzahrani, S. H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F., ve Alzahrani, A. M. (2020). Eating habits among medical students at King Abdulaziz university, Jeddah, Saudi Arabia. *International Journal of General Medicine*, 13, 77–88.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çev.: E. Koroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- American College of Sports Medicine (2009). Position Stand: exercise and physical activity for older adults. *Med. Sci. Sports Exerc.*; 41:1510Y30.
- APA (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. DOI: 10.4103/0019-5545.117131
- Arı, Y. ve Çakır, E. (2021). Correlation between participation in physical activity and healthy nutrition: An example of a sports science faculty. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(3), 37-45.
- Ayaz, A., Mutlu, A. A., Dedebayraktar, D., ve Büyüktuncer, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinde diyet kalitesi psikolojik parametrelerden etkilenir mi?. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 44(3), 196-203.
- Aydın G. (2022). Türk Böbrek Vakfı Sağlıklı Bireyler İçin Temel Beslenme El Kitabı,. Link: https://www.tbv.com.tr/site/assets/files/4780/temel_beslenme.pdf Erişim tarihi: 28.12.2022.
- Bağdatlı, E. (2023). Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı Yetişkin Bireylerin Gıda Okuryazarlığı Düzeyleri İle Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık

- Barakat, R., Pelaez, M., Montejo, R., Refoyo, I., ve Coteronet, J. (2014). Exercise throughout pregnancy does not cause preterm delivery: a randomized, controlled trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 11, 1012–1017.
- Barakat, R., Perales, M., Garatachea, N., Ruiz, J. R., ve Lucia, A. (2015). Exercise during pregnancy. A narrative review asking: what do we know? *British Journal of Sports Medicine*, 49, 1377–1381.
- Baysal, A. (2016). *Beslenme*. 16. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi
- Baysal A. (2019). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınları. Ankara
- Berghella, V., ve Saccone, G. (2017). Exercise in pregnancy! *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 216(4), 335–337.
- Calle, E., Rodriguez, C., Thurmond, B. A., Michael, J. ve Thun, M. D. (2003). overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of u.s. adults. *N Engl J Med* 2003; 348:1625-1638
- Cena, H., ve Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*, 12(2), 334.
- Cornelissen VA, Verheyden B, Aubert AE, Fagard RH. (2010) Effects of aerobic training intensity on resting, exercise and post-exercise blood pressure, heart rate and heart-rate variability. *J. Hum. Hypertens.*; 24: 175–182.
- Çağiran, İ.H., Yılmaz, D. A., Atay, M.E.ve Gökhan, D. (2023). Comparison of Natural Mineral Water From Ağrı Province With Sports Drinks. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-36.
- Çakırcalı, E. (1998). *Hemşirelikte Temel İlke ve Uygulamalar*, II. Baskı, Ege Üniversitesi Matbaası, İzmir, 149-154.
- Çetin, H. N.ve Flock, T. (2011). *Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü*. 7. Baskı. Ankara: Matser Ofset.
- Çongar, O. ve Özdemir, L. (2004). Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3), 113-118.
- Çevik, A., Dokuzoğlu, G., ve Zorba, E. (2023). Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1375-1383.
- Demir, G.T, Namlı, S. ve Cicioğlu, H.İ. (2021). Takım ve Bireysel Sporlarda Sosyal Görünüş Kaygısı Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumun Belirleyicisi Midir?. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (4), 124-134.

- Demirer B ve Yardımcı H (2020). Güncel Dsm-V Kılavuzuna Göre Yeme Bozukluklarının İncelenmesi, Sağlık Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar, 1: (5) 275-301
- Deniz, B.Ç., (2019). Düzenli Egzersiz Yapan Beslenme Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerde Karbonhidrat Tüketimi Ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Programı Yüksek Lisans Tezi İstanbul
- Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., and Laks, J. (2009). Exercise and mental health: many reasons to move. *Neuropsychobiology*, 59(4), 191-198.
- Dingemans, A., Danner, U. ve Parks, M. (2017). *Nutrients*, 9(11), 1274.
- Dingemans, A.E., Bruna, M. J. ve van Furth, E.F. (2002). Binge eating disorder: a review. *International Journal of Obesity*, 26, 299-307.
- Emral, R. (2009). Bulimia nervosa. *Türkiye Klinikleri. J Endocrin-Special Topics*. 2(3):19-24.
- Erdoğan, N. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Beslenme Tutumlarının İncelenmesi (Selçuk Üniversitesi Örneği) Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Rekreasyon Anabilim Dalı, Konya.
- Ergüleç, B. (2023). 18-45 Yaş Arası Yetişkin Bireylerin Besin Seçimi, Sağlıklı Beslenme Davranışı Ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı Beslenme Ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi İstanbul
- Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. 3. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Evans PL, McMillin SL, Weyrauch LA, Witczak CA. Regulation of Skeletal Muscle Glucose Transport and Glucose Metabolism by Exercise Training. *Nutrients*. 2019; 11(10): 2432.
- Finkelstein, E. A., Khavjou, O. A., Thompson, H., Trogdon, J. G., Pan, L., Sherry, B., et al., (2012), Obesity and severe obesity forecasts through 2030. *Am J Prev Med*, 42:563–570
- Gönen, M., Ceyhan, MA. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 48, P. 625-637.
- Günay, M., Cicioğlu, İ. (2001). Spor Fizyolojisi, Ankara. Gazi kitabevi.
- Gürsoy, R., Dane, Ğ. (2002). Beslenme ve besinsel ergojenikler II: vitaminler ve mineraller. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 37-42.

- Hameed AA, Salibi G. (2023). Children's nutrition impact on cognitive development. *Special Journal of the Medical Academy and other Life Sciences*;1(1):37-50.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... ve Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., and Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: The results of an online and a laboratory study. *Frontiers in Psychology*, 11, 509.
- Kara, V. (2023). BDB Öğrencilerinin Yeme Davranışları ve Ortoreksiya Nervoza (Sağlıklı Beslenme Takıntıları) İlişkisi: Muğla Üniversitesi Örneği Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Ana Bilim Dalı Beslenme Ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi Muğla.
- Karaağaç, G., ve Çakır, E. (2020). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları Ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 167-177.
- Karakuş Kayalı E., Çiçek, G. (2023). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 99-114.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. (22. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karasar, N. (2020). Bilimsel araştırma yöntemi. (35. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kavas A. (2000). Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Kaya, N., Öze, H.G, (2014). Diyabette Diyet Proteinleri ve Yağlarının Kan Glukozu Üzerine Etkileri, *Beslenme ve Diyet Dergisi*,; 42, 80-85.
- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Chiu, W. T., Deitz, A. C., Hudson, J. I., Shahly, V., Gaxiola, A. A., Alonso, J., Angermeyer, M. C., Benjet, C., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., de Graaf, R., Haro, J. M., Masfety, V. K., O'Neill, S., Villa, J. P., Sasu, C., Scott, K., Viana, M. C. ve Xavier, M. (2013). The prevalence and correlates of binge eating disorder in the World Health Organization world mental health surveys. *Biol Psychiatry*, 73(9), 904-914.
- Kıymaz, N. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans Tezi Niğde.
- Lee, Y., Kim, T., Jung, Hyosun. (2022). The Relationships between Food Literacy, Health Promotion Literacy and Healthy Eating Habits among Young Adults in South

- Korea. Foods, 11(2467), 1,17.
- Lori A. S., Mary B. G., Debbie G. (2020). Beslenme Bilim Ve Uygulamalar (Ed: Prof. Dr. Bahittin Kahveci) Palme Yayınevi. Ankara.
- Matsuo T, Saotome K, Seino S, Shimojo N, Matsushita A, Iemitsu M, Ohshima H, Tanaka K, Mukai C. (2014) Effects of a low-volume aerobic-type interval exercise on VO₂max and cardiac mass. Med. Sci. Sports Exerc.; 46: 42–50.
- Merdol K, T. (2015). Besin Öğelerinin Vücuttaki Fonksiyonlarına Genel Bir Bakış: Yeterli, Dengeli ve Sağlıklı Beslenmenin Temel Özellikleri. T. K, Merdol (Ed.), Temel Beslenme ve Diyetetik içinde (1. Baskı: 23, 28, 54, 55). Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri.
- Muslu M. (2023). Öğrencilerde akademik başarının artırılmasında masanın dört ayağı; beslenme, uyku, fiziksel aktivite ve sosyal yaşam. SBY.;4(1):17-25.
- Mutluer G. (2022). Genç Yetişkinlerdeki Sağlıklı Beslenme Takıntısı (Ortoreksiya) İle Geçmiş Aile Yaşantıları Ve Yeme Tutumu İlişkisinin İncelenmesi Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi .
- Oppert JM, Bellicha A, van Baak MA, et al. (2021). Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. Obes Rev.; 22(4): 13273.
- Özer, K. (2001). Fiziksel Uygunluk, 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Özavci, R., ve Ünver, O. (2023). Sportif Rekreasyonel Aktivitelere Katılımda Hissedilen Yalnızlığın Egzersiz Bağımlılığına Etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 298-311.
- Özenoğlu, A., Beyza, G., Karadeniz, B., Fatma, K., Bilgin, V., Bembeyaz, Z., Saha, B. S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Özlü, S. ve Ercoşkun, H. (2021). Et ve Sağlıklı Beslenme. *Gıda ve Yem Bilimi- Teknoloji Dergisi*, 25(1), 15-29.
- Padavinangadi A, Xuan LZ, Chandrasekaran N, Johari N, Kumar N, Jetty R. (2017). The Impact of Eating and Exercise Frequency on Weight Gain a cross-sectional Study on Medical Undergraduate Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*.;11(2):1-3.
- Philp A, Hargreaves M, Baar K, (2012). More than a store, regulatory roles for glycogen in skeletal muscle adaptation to exercise, *Am J Physiol Endocrinol Metab*. 302, 11, 1343-1351.
- Salvadori A, Fanari P, Marzullo P, et al. (2014). Short bouts of anaerobic exercise increase

nonesterified fatty acids release in obesity. Eur J Nutr.; 53(1): 243-249.

Sargın, K. ve Güleşce, M. (2022). “Öğretmenlerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Değerlendirilmesi: Van İli Örneği”. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 1-11.

Schwenk GH, (2006). Beslenme atlası, Alav G, Odtü Yayıncılık, Ankara.

Sönmez, T., Tekgündüz, S., Ağduman, F., Ejder Apay, S. (2023). Gebelerin egzersiz tutumlarının belirlenmesi. *Anatolian Journal of Health Research*, 4(3), 76-81.

Sürücüoğlu MS, Kocadereli İ, (1994). Beslenme alışkanlıklarının dış sağlığı üzerine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 23, 1, 37-50.

Şengün, N.(2023). Egzersiz ve Sağlıklı Beslenmenin Hafif Şişman Kadınlarda Bazı Kan Parametre Düzeyleri ve Antropometrik Ölçümlerine Etkisinin İncelenmesi Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi .

Şenol, H. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri İle Diğer Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar

Tc. Sağlık Bakanlığı (2013). Türkiye Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Hayat Programı (2014 - 2017). Ankara, Türkiye.

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2019 Raporu.

Tekkurşun D.G., Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 4 (2): 256-274.

Thomas D, Erdman K, Burke L, (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of canada, and the american college of sports medicine: nutrition and athletic performance. *Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics*; 116(3): 501-28.

Turğut, M. (2016). Egzersiz Uygulanan Ratlarda Biyotin Ve Krom Histidinatın Glukoz Metabolizması Ppar- Γ , Irs-1 Ve Nf-Kb Ekspresyonu Üzerine Etkileri Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Elazığ

Tüber, Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi, (2015). T.C. Sağlık Bakanlığı. (1. Baskı), Yayın No: 1031, Ankara.

TÜBER. (2022).Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara.

Udo, T. ve Grilo, C. M. (2018). Prevalence and correlates of DSM-5 eating disorders in nationally representative sample of united states adults. *Biol Psychiatry*, 84(5),

- Uzşen, H. (2016). Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Oyunla Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Abd. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Programı. İzmir.
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 1-10.
- Vançelik, S., Öna, S. G., Güraksın, A., ve Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(4), 242–248.
- WHO J, (2017). Organization WH. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WH, Geneva.
- World Health Organization. (2021), Obesity and overweight. (Available from: URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>) Erişim tarihi: 14.05.2022.
- Yargıcı, S. (2007). Kadınlarda farklı egzersiz yöntemlerinin seçilmiş fiziksel, fizyolojik uygunluk ve psikolojik parametreler üzerine etkilerinin karşılaştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yılmaz, H. Ö., ve Aygöl, İ. (2023). Spor Salonuna Giden Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Bilgi Düzeyi Ve Besin Desteği Kullanımlarının Belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 78-89.
- Yılmaz G., Karaca S. (2019), Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi, Tutum ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258-266.
- Yılmaz, G. (2002). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yücecan S. (2008). Optimal beslenme. Sağlık Bakanlığı Yayın. 726.
- Yücel, B. (2015). Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yücel B (2009). Estetik Bir Kaygıdan Hastalığa Uzanan Yol: Yeme Bozuklukları, İstanbul Tabip Odası Bilimsel Yayını, 22: (4),39-44.
- Zorba, E. (2001). Fiziksel uygunluk. 2.Basım, Ankara, Gazi Kitabevi; 2-216

EKLER

EK 1: Etik Kurul Onayı



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



Sayı : E-23688910-050.01.04-2300038165
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik
Kurulu Onay Belgesi

03.05.2023

Protokol No:	2023-SBB-0269
Araştırmanın Başlığı:	Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Egzersiz Yapma Durumları ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Muhammet YÜCEL
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	11.04.2023
Karar Tarihi:	27.04.2023
Toplantı No:	09

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 27.04.2023 tarihli ve 09 numaralı toplantıda 2023-SBB-0269 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

EK 2: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.)tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiririm.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyet/Yayınlar :

Aldığı Ödüller :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri :

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih :

