



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GENÇ YETİŞKİNLERDE BESLENME-EGZERSİZ
DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

ALİ RIZA GÜRSOY

DANIŞMAN

DOÇ. DR. TUNA TURĞUT

BARTIN-2024



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**GENÇ YETİŞKİNLERDE BESLENME VE EGZERSİZ DAVRANIŞLARININ
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ali Rıza GÜRSOY

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Doç. Dr. Tuna TURĞUT

Üye : Prof. Dr. Taner BOZKUŞ

Üye : Doç. Dr. Sercan KURAL

BARTIN-2024

KABUL VE ONAY

Ali Rıza GÜRSOY tarafından hazırlanan “GENÇ YETİŞKİNLERDE BESLENME VE EGZERSİZ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, 29.08.2024 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 Doç. Dr. Tuna TURĞUT danışmanlığında hazırlamış olduğum “GENÇ YETİŞKİNLERDE BESLENME VE EGZERSİZ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi hâlinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

29.08.2024



ÖN SÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi aşamasında öncelikle konu seçiminden başlayarak, çalışmanın tüm aşamalarında gerekli yönlendirmeler ve öğretici tavsiyelerle her an desteklerini esirgemeyen sayın danışmanım Doç. Dr. Tuna TURĞUT'a, eğitim hayatım boyunca hep yanımda olan, şahsım adına öğrenmek kelimesinin anlam karşılığı, hocaların hocası mertebesine koyduğum Prof. Dr. Erdal ZORBA 'ya, yüksek lisans ders aşaması dâhil her konuda tecrübelerimi geliştirmemi sağlayan Prof. Dr. Taner BOZKUŞ'a, verilerin toplanması aşamasında değerli zamanlarını ayıran Yunus APAYDIN ve ekip arkadaşlarıma, verilerin analiz sürecinde sınırsız tecrübelerini aktararak yol göstericiliği üstlenen Doç. Dr. Cem ASLAN'a tezimin her aşamasında yanımda olan değerli arkadaşım Öğr. Gör. Zeynep FIRAT'a teşekkürü borç bilir, saygılarımı sunarım.

Ali Rıza GÜRSOY

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

GENÇ YETİŞKİNLERDE BESLENME VE EGZERSİZ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Ali Rıza GÜRSOY

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuna TURĞUT

Bartın-2024, sayfa: 33

Araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde beslenme ve egzersiz davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 355'i erkek, 670'i kadın olmak üzere toplamda 1025 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, “*Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BDEÖ)*” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programından faydalanılarak bağımsız örneklem için t testi, üç veya daha fazla gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için One Way ANOVA ve ilişki sınamaları için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm testlerden elde edilen verilerde anlamlılık düzeyi “ $p<0.05$ ” değeri dikkate alınmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre yapılan t testi sonuçlarında üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklar puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip değildir. Ancak birbirine yakın sonuçlara sahip oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların beslenme ders alma değişkeni açısından incelendiğinde beslenme dersi alma değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip değildir. Üniversite

öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının gelir durumu değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan sonuçlar incelendiğinde gelir durumu değişkeni üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamalarında istatistiksel olarak farklılığın olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, Genç yetişkinlere, özellikle üniversite öğrencilerine beslenme ve egzersiz konularında eğitimler verilmesi önerilmektedir. Bu kavramların eğitim hayatlarında daha fazla yer bulması, bireylerin sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine yardımcı olabilir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, egzersiz, genç yetişkin ve sağlık



ABSTRACT

M.Sc. Thesis

INVESTIGATION OF NUTRITION AND EXERCISE BEHAVIORS IN YOUNG ADULTS

Ali Rıza GÜRSOY

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Tuna TURĞUT

Bartın-2024, pp: 33

The aim of this study is to examine the relationship between nutrition and exercise behaviors among young adults.

The research was conducted using a relational survey model. The study group consists of 1,025 voluntary participants, including 355 men and 670 women, selected through a convenience sampling method. The data collection tools used include a personal information form and the '*Nutrition-Exercise Behavior Scale*', developed by the researchers. Data analysis was performed using the SPSS 23.0 software, employing independent samples t-test for comparisons between two groups, One-Way ANOVA to determine differences between three or more groups, and Pearson correlation analysis for testing relationships. The significance level for all tests was set at " $p < 0.05$."

When the findings of the study were examined, the results of the t-test conducted based on the gender variable showed no statistically significant difference in the average scores of university students' nutrition habits. However, it was observed that the results were quite similar across genders. Regarding the variable of taking a nutrition course, the analysis revealed no statistically significant difference in the average nutrition scores between students who had taken a nutrition course and those who had not. When examining the impact of income level on students' nutrition habits, the results indicated a statistically significant difference in the average nutrition scores. Specifically, students with higher

income levels exhibited healthier nutrition habits compared to those with lower income levels.

In conclusion, it is recommended that young adults, particularly university students, receive education on nutrition and exercise. Integrating these concepts more prominently into their academic lives could help individuals develop healthier habits.

Keywords: Exercise, health, nutrition and young adults



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
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.3. Sayıtlar	4
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Tanımlar	4
2. LİTERATÜR ÖZETİ	6
2.1. Beslenme	6
2.1.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme	7
2.1.2. Sağlıklı Yaşam İçin Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi	7
2.1.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme	8
2.1.4. Beslenme Sorunları	8
2.1.5. Yeme ve Beslenme Bozuklukları	9
2.1.6. Öğün Düzeni	9
2.2. Fiziksel Aktivite	9
2.2.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	10
2.2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Türü	11
2.2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Düzeyi	12
2.2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Sıklığı	12
2.2.2. Gençlerde Fiziksel Aktivite	12

2.3. Egzersiz.....	13
2.3.1. Egzersiz Türleri.....	13
2.3.1.1. Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizler	13
2.3.1.2. Kuvvet Egzersizleri	14
2.3.1.3. Esneklik Egzersizleri	14
2.3.1.4. Denge Egzersizleri	14
2.3.2. Egzersiz ve Beslenme İlişkisi.....	14
2.4. Konu ile İlgili Araştırmalar	15
3. MATERYAL VE METOT	17
3.1. Araştırmanın Modeli.....	17
3.2. Evren ve Örneklem	17
3.3. Veri Toplama Araçları.....	17
3.4. Verilerin Analizi.....	18
4. BULGULAR.....	19
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	22
KAYNAKLAR.....	27
EKLER.....	31
ÖZGEÇMİŞ	33

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
No	No
2.1: Besin pramidi.....	6



TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi	19
4.2: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının beslenme dersi alma değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi.....	19
4.3: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının kilo değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan ANOVA sonuçları.....	20
4.4: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının gelir durumu değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan ANOVA sonuçları.....	20
4.5: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının düzenli egzersiz yapma değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi.....	21
4.6: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının yaş değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi	21

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No

EK 1. Etik Kurul Onayı	31
EK 2. Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)	32



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

km : kilometre

m : metre

KISALTMALAR

ANOVA : Analysis of Variance

1. GİRİŞ

Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için egzersiz yapma ve dengeli beslenme önemlidir. Hareket, sosyalleşme ve beslenme ihtiyaçları insan sağlığı için temel dinamiklerdir. Bu dinamiklerin dengesizliği sağlık sorunlarına neden olabilir (Erdem ve Miçooğulları, 2022). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2002) raporlarına göre, bulaşıcı olmayan hastalıkların ana risk faktörleri yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, yetersiz meyve-sebze tüketimi, obezite, fiziksel hareketsizlik ve tütün kullanımıdır. Bu faktörlerin dengesizliği sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Daha iyi bir yaşam için doğru beslenme önemlidir, çünkü besinler olmadan sağlıklı yaşam sürdürmek mümkün değildir. Doğru beslenme, sağlık ve verimi artırabilirken, yanlış beslenme sağlığı olumsuz etkileyebilir ve birçok hastalığa yol açabilir. Spor uzmanları, başarılı bir performans için dengeli beslenmenin önemine vurgu yapmaktadırlar (Alpar, 2011). Yeterli ve dengeli beslenme, enerji dengesini sağlayarak, vücut ağırlığını yönetmeye ve vücudun en uygun şekilde fonksiyonlarını sürdürmeye yardımcı olur (Bayraktar ve Zorba, 2020). Doğru beslenme ile yeterli enerji ve protein alımı, daha aktif bir yaşamı destekleyebilir ve kas kütlesini koruyabilir. Bu nedenle, beslenme alışkanlıklarının sağlık ve performans üzerindeki etkilerini anlamak ve doğru beslenmeye odaklanmak önemlidir.

Sporda beslenme, sadece optimal vücut kompozisyonuna ulaşma değil, aynı zamanda artan antrenman yüklerine yakıt sağlama açısından da kritik bir rol oynar (Dinç, Gökmen ve Ergin, 2017). Dengeli beslenme, bireyin enerji ve beslenme gereksinimlerini karşılamak üzere farklı gıda bileşenlerinden belirli oranlarda alımını içerir. Günümüzde, besin çeşitliliği, ulaşılabilirlik, hazır gıdaların tercih edilmesi, yoğun iş temposu ve teknolojik gelişmeler, beslenme alışkanlıklarında hızlı değişimlere neden olmaktadır. Ancak, egzersizleri düzenli olarak uygulayan genç yetişkinlerde, dengeli beslenmeye olan ilgi ve dikkatin arttığı gözlemlenmektedir. Bu durum, genç yetişkinlerde beslenme ve egzersiz davranışlarının birbirleri üzerindeki etkilerinin detaylı bir şekilde incelenmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Egzersiz, genellikle canlılığı, hareketliliği kazanmak ve sürdürmek amacıyla planlı ve programlı fiziksel eylemlerdir. İnsanlar, egzersize katılım sağlayarak fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden iyi olma hallerini korumak, desteklemek ve sürdürmek isterler. Düzenli egzersiz, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyüme ve gelişmesinde, istenmeyen kötü

alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede ve yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında önemli bir rol oynayabilir (Mendes vd., 2011). Yapılan araştırmalarda cinsiyet farklılığının ve yeme alışkanlığının yaşla birlikte hastalık oranını, cinsiyete göre hastalık oranının değiştiğini göstermektedir (Apaydın 2017).

Genç yetişkinlik dönemindeki fiziksel aktivite, genç bireylerin sağlığı için oldukça faydalı olmakla birlikte, alışkanlık haline gelerek uzun vadeli etkiler bırakabilir. Fiziksel aktivitenin yaşam boyunca kalıcılık düzeyinin değerlendirilmesi, yaşamın farklı dönemlerinde müdahalelerin planlanması açısından önemlidir (Arslan, Daşkapan ve Çakır, 2016).

Dünya genelinde yetişkinlerin üçte biri önerilen egzersiz seviyesine ulaşmamaktadır. Ancak, genç yetişkinler arasında düzenli ve uzun süreli egzersiz yapmanın sağlığı korumanın yanı sıra, sosyalleşme, fiziksel uygunluk ve ideal bir vücuda sahip olma gibi hedeflerle yapıldığı belirtilmiştir. Egzersizi bir araç olarak gören bireyler, amacına ulaşmak için daha etkin bir şekilde egzersize devamlılık sağlamaktadır (Ünal vd., 2022). Bu nedenle, genç yetişkinlerde egzersiz alışkanlıklarının yaş ve amaç faktörlerini dikkate alarak incelenmesi önem taşımaktadır.

Türkiye'de yapılan gençlerin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili araştırmalar, bu dönemde beslenme konusunda ciddi sorunların yaşandığını ortaya koymaktadır. Araştırmalar, öğrencilerin genellikle öğün düzenine dikkat etmediklerini, tek bir öğünle beslendiklerini ve özellikle sandviç ve simit gibi hızlı tüketilen yiyeceklere daha fazla yönelim gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Ekonomik zorluklar, yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarına etki etmekte olup, yurtlarda kalan öğrencilerin yaşadığı zorlu şartlar nedeniyle beslenmelerinin yetersiz olduğu ve genellikle sadece karınlarını doyurdukları belirlenmiştir (Heşeminia vd., 2002; Durmaz vd., 2002; Garibağaoğlu vd., 2006). Bu veriler, gençler arasında beslenme konusunda bilinçsiz alışkanlıkların ve ekonomik faktörlerin önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir.

1.1. Problem

Araştırmanın ana problemi “Genç Yetişkinlerde Beslenme-Egzersiz Davranışlarının İncelenmesi” yönünde iken alt problemler şu şekildedir;

1. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi.
2. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının beslenme dersi alma değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi.
3. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının kilo değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi.
4. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının gelir durumu değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi
5. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının düzenli egzersiz yapma değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi.
6. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının yaş değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın temel amacı, genç yetişkinlerde beslenme ve egzersiz davranışları arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde incelemektir. Bu kapsamda, genç yetişkinlerin günlük beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı yaşam tarzları üzerindeki etkileri değerlendirilerek, sağlıklı ve sağlıklı olmayan davranışları etkileyen faktörleri anlamaya yönelik bir analiz gerçekleştirilmektedir. Bu faktörler genellikle bireysel tercihler, kültürel etkiler, ekonomik durum ve çevresel etkenler gibi çeşitli unsurları içermektedir. Araştırma, genç yetişkinlerin neden sağlıklı veya sağlıklı olmayan beslenme ve egzersiz davranışları sergilediğini anlamayı hedefleyerek, bu konuda daha derinlemesine bir kavrayış sağlamaktadır. Sağlıklı beslenme ve yetersiz fiziksel aktivitenin, obezite, kalp hastalıkları, diyabet gibi kronik sağlık sorunları ile nasıl ilişkilendiğini ortaya koymayı amaçlayarak, bu davranışların genç yetişkinlerin fiziksel sağlığına ve genel refahlarına olan etkilerini incelemektedir.

Ayrıca, araştırma genç yetişkinlerin sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz yapma eğilimlerini artırmak ve olumsuz davranışları azaltmak amacıyla etkili müdahale stratejileri geliştirmeye odaklanmaktadır. Toplumsal düzeydeki etkileri değerlendirerek, bu davranışların sağlık hizmetlerine olan talep üzerindeki etkilerini ve sağlık maliyetlerini araştırmayı amaçlayarak, genç yetişkinlerin beslenme ve egzersiz alışkanlıklarının toplumsal sağlık açısından önemini vurgulamaktadır. Bu şekilde, sağlıklı davranışları

teşvik etmeye yönelik temel bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

1.3. Sayıtlar

Araştırma aşağıda yer alan bazı sayıtlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda araştırmamızda;

1. Araştırma grubunun evreni temsil edebilecek nitelikte olduğu,
2. Katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katıldığı ve ölçme araçlarında yer alan maddelere içtenlikle yanıt verdikleri,
3. Ölçmede kullanılacak olan aracın amacına uygun ve ölçme aracının bahsi geçen değişkenler konusunda yetkin olduğu varsayılmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırma aşağıda belirtilen sınırlılıklar çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Bu sınırlılıklar şunlardır;

1. Araştırmaya sadece Gazi Üniversitesi öğrencilerinden 19-30 yaş aralığındaki katılımcı olarak dâhil edilmiştir.
2. Araştırmada katılımcıların beslenme alışkanlıkları ve egzersiz ile ilgili ölçümler yapılmıştır.

1.5. Tanımlar

Beslenme: Canlıların büyüme, gelişme ve yaşlanma süreçlerinde temel enerji ve yapı taşlarını sağlamak üzere, sindirilebilir her türlü maddeyi alarak kullanma sürecidir. Bu süreç, hücre oluşumu ve diğer yaşamsal olayları düzenleyerek canlının yaşam döngüsünü destekler. Canlılar, yaşamları boyunca enerji ihtiyaçlarını karşılamak ve hücrelerin oluşumu için gerekli besinleri almalarıyla beslenme sürecini gerçekleştirirler.

Fiziksel Aktivite: Enerji tüketen ve kişinin isteğe bağlı olarak gerçekleştirdiği iskelet kaslarının katılımıyla gerçekleşen herhangi bir vücut hareketine fiziksel aktivite denir. (Çeçen ve Bulur, 2014).

Egzersiz: Kas ve eklemlerin günlük yaşam içinde kullanılmasıyla birlikte gerçekleşen, enerji harcamasını sağlayan, kalp ve solunum hızını artıran bir aktivite türüdür. Egzersiz,

belirli bir plan ve düzen içinde gerçekleştirilen vücut hareketlerini içerir ve genel olarak farklı şiddetlerde yapılan aktiviteleri kapsar. Başka bir deyişle, egzersiz, kasları çalıştırarak vücutta enerji harcamasını sağlayan, planlı ve düzenli fiziksel aktivitelerin genel bir tanımını ifade eder.

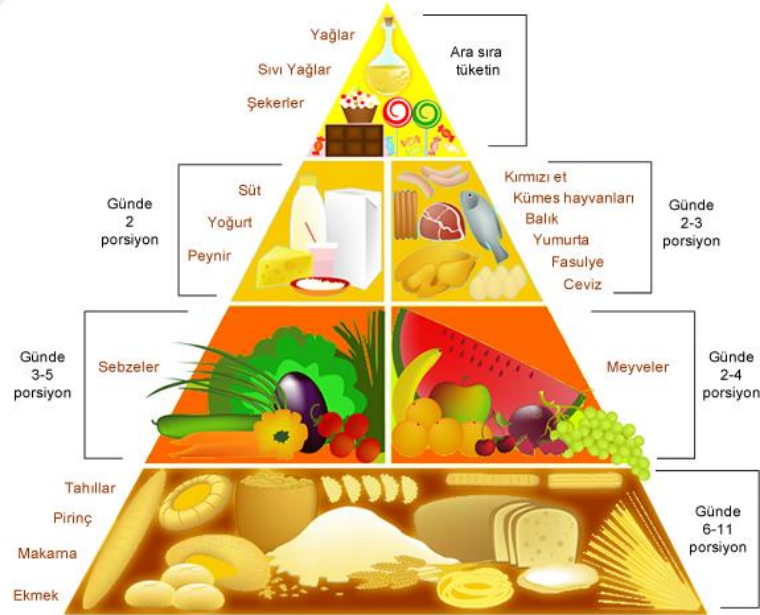


2. LİTERATÜR ÖZETİ

Araştırmanın literatür özeti bölümünde çalışmada yer alan anahtar kelimelere, bu anahtar kelimeleri oluşturan değişkenlere ilişkin kuramsal çerçeveye ve konularla ilgili araştırma bulgularına yer verilmiştir.

2.1. Beslenme

Beslenme, yaşamın her aşamasında sağlığın temelini oluşturan bir süreçtir. Bu süreç, insanın büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı bir şekilde yaşayabilmesi için gerekli olan besinleri alması anlamına gelir. Beslenme, dokuların yenilenmesini ve bağışıklık sisteminin etkili çalışmasını destekleyerek sağlıklı bir bedenin korunmasına katkıda bulunur. Ayrıca, normal büyüme için sağlıklı bir vücuda ve uygun beslenmeye ihtiyaç duyulur. Genel olarak, beslenme; canlıların yaşam boyunca ihtiyaç duyduğu enerji ve hücrelerin oluşumu gibi temel yaşamsal süreçlere katkıda bulunmak amacıyla sindirilebilir maddelerin alınması ve değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir.



Şekil 2.1: Besin pramidi

2.1.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Dünya genelindeki beslenme sorunları iki ana kategoride değerlendirilmektedir: Yetersiz beslenmeden kaynaklanan besin eksikliği sorunları ve aşırı, dengesiz beslenmeden kaynaklanan sağlık sorunları. Besinlerin yetersiz alınması durumunda beslenme eksikliği meydana gelirken, fazla alınması durumunda yağa dönüşerek depolanma ve çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Besinlerin ihtiyaçtan az alınması besin yetersizliği, çeşitli gıdalardan yeterli besin alınamaması ise beslenme bozukluğu olarak adlandırılır. Bu kavramlar arasındaki fark önemlidir ve karıştırılmamalıdır (Dinç vd.,2017).

Yanlış besin seçimleri, gereken miktarlardan sapmalar, bazı besin öğelerinin ihmal edilmesi ve hatalı pişirme yöntemleri dengesiz beslenmeye neden olabilir. Vücutta yeni hücre ve dokuların oluşumu, enerji üretimi ve onarım için yeterli ve dengeli beslenme önemlidir (Baysal, 2004).

2.1.2. Sağlıklı Yaşam İçin Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi

Sağlık; hayat tarzınızla ve davranışlarınızla etkilediğiniz, çevrenizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedenledir ki zaman içerisinde davranışlarınız ve yaşantınızda meydana gelen değişiklikler, sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur (Zorba, 2021). Sağlıklı yaşamın temelini oluşturan yeterli ve dengeli beslenme, insanın büyüme, gelişme, üreme ve temel yaşam fonksiyonlarını sürdürebilmesi için önemlidir (Ünalan vd.,2009). Toplumların sağlıklı ve verimli bir yaşam sürmesi, ekonomik ve yaşam standartlarını yükseltmesi yeterli ve dengeli beslenme ile yakından ilişkilidir (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004).

Sağlıklı ve yeterli beslenme, sadece hayvansal kaynaklı besinleri tüketmekle kalmayıp, aynı zamanda bitkisel yiyecekleri de dengeli bir şekilde içermelidir (Alphan, 2005). Yetersiz beslenme durumunda, vücut gereksinim duyduğu enerjiyi alamaz ve dokuların sağlıklı bir şekilde yapılanması engellenir. Aşırı beslenme ise vücutta yağ birikimine yol açarak sağlık riskleri oluşturabilir. Ayrıca, yeterli besin alımına rağmen uygun besin tercihi yapılmadığında, bazı önemli besin öğeleri eksik kalabilir ve bu da sağlık sorunlarına neden olabilir (Astrant ve Rodahl, 1986).

Beslenme konusundaki sorunlar sadece yetersizlikle sınırlı değildir; aşırı protein, karbonhidrat, kafein, tuz, doymuş ve trans yağlar gibi fazla tüketilen maddelerin de sağlık

üzerinde olumsuz etkileri vardır. Bu durumlar, obezite, kanser, diyabet gibi hastalıklara yol açabilir (Bilici, 2008). Dolayısıyla, sağlıklı yaşam için beslenme alışkanlıklarına dikkat edilmesi, yeterli ve dengeli bir diyetin benimsenmesi önemlidir. Beslenme sadece karın doyurmak veya isteklere boyun eğmek anlamına gelmez. Burada vurgulanmak istenen şey, sadece beslenmenin tek başına yeterli olmadığı, aynı zamanda dengeli bir şekilde yapıldığında gerçek anlamını bulmaktadır.

2.1.3. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

Günümüzde yaşam alışkanlıklarındaki hızlı değişimle birlikte tüm dünyada beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve bu durumun sonucunda ortaya çıkan yetersiz-dengesiz beslenme önemli bir sorun haline gelmiştir. Türkiye'de yetersiz ve dengesiz beslenme, büyük bir toplumsal sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Fişek, 1983). Yapılan çalışmalar, bu beslenme tarzının fiziksel gelişim sorunlarına ek olarak vücut direncinin düşmesi, hastalıklara yakalanma eğiliminin artması, hastalıkların ağır ve uzun süreli seyretmesi gibi yaşam kalitesini düşüren önemli etkilere neden olduğunu göstermektedir (Aytekin ve Bulduk, 2000; Baysal, 2004; Köksal, 2008).

Özellikle gençler arasında yapılan beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmalarda, bu dönemde beslenme ile ilgili ciddi sorunların yaşandığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün yemek yedikleri, sandviç ve simit gibi yiyecekleri daha çok tercih ettikleri belirlenmiştir. Ekonomik zorlukların, yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin yurt şartlarının kötü olmasının beslenmelerini olumsuz etkilediği ve sadece karınlarını doyurdıkları ortaya çıkmıştır (Heşeminia vd., 2002; Durmaz vd., 2002; Garibağaoğlu vd., 2006).

2.1.4. Beslenme Sorunları

Genç yetişkinlik dönemi, sağlıklı bir yetişkin yaşamı için kritik bir dönem olarak değerlendirilebilir. Çoğu beslenme sorunu, yaşamın erken dönemlerinde başlar ve bu dönem, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanıldığı ve yaşam tarzı davranışlarının belirlendiği bir pencere olarak nitelendirilebilir. Bu dönemde edinilen beslenme alışkanlıkları, yetişkinlikte beslenme ile ilişkili kronik hastalıklardan korunmada önemli bir rol oynar.

Türkiye'de gençler arasında sıkça görülen sağlık sorunları, yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlıdır. Bu sorunlar arasında zayıflık, şişmanlık, bu durumların komplikasyonları, vitamin ve mineral eksiklikleri, beslenme kaynaklı anemiler ve diş çürükleri bulunmaktadır.

2.1.5. Yeme ve Beslenme Bozuklukları

Yeme ve beslenme bozuklukları, karmaşık sağlık sorunlarıdır ve bedeni ile zihni önemli ölçüde etkilerler. Uzmanlar tarafından belirlenen kriterlere dayanan teşhisleri, zaman içinde değişmiş ve en son 2013 yılında güncellenmiştir. Bu bozuklukların klinik tabloları çeşitlilik gösterir. Yeme ve beslenme bozuklukları, yüksek komorbidite (birlikte görülme eğilimi) ve ciddi sağlık sonuçlarına neden olmalarına rağmen, genellikle göz ardı edilen ve oldukça yaygın olan bozukluklardır (Mustelin vd, 2016).

2.1.6. Öğün Düzeni

Günlük beslenme düzeni, en az 3 ana öğünü içermelidir, ancak sağlıklı beslenme önerilerine göre günde 5-6 öğün tüketmek daha uygundur. Besine dayalı beslenme rehberleri, yetişkinler için önerilen sağlıklı beslenme prensiplerinin gençler için de geçerli olduğunu vurgular.

2.2. Fiziksel Aktivite

Tarihsel bir perspektiften bakıldığında, insanlık, avcılıkla başladığı fiziksel etkinlikleri zaman içinde evrimleştirerek, hayvanların hareketlerini taklit edip dans gibi aktivitelere yönelmiştir (Paffenbarger, Blair ve Lee, 2001). Ancak, 18. yüzyılın sonlarındaki sanayileşme ve seri üretime geçişle birlikte, insan sağlığı olumsuz etkilenmiş ve fiziksel aktivitenin önemi daha belirgin hale gelmiştir. Sanayi Devrimi ile birlikte, insan gücüne dayalı işler azalmış, bu durum yaşam konforunu artırmıştır (Paffenbarger, Blair ve Lee, 2001). Ancak, teknolojik gelişmeler, kentleşme ve kapitalizmin etkisiyle insan yaşamı olumsuz yönde etkilenmiş, fiziksel aktivitenin azalmasıyla birlikte çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkmıştır. Düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle obezite ve kardiyovasküler rahatsızlıkları geriletme ve tedavi etme potansiyeli vurgulanmaktadır (Vanhees vd., 2005).

Kentleşme ve doğadan uzaklaşma gibi etkenler, insanları olumsuz bir yaşam tarzına sürüklemiştir. Fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas-eklem hareketliliğini sağlayan, enerji harcatan ve kalp-solunum hızını artıran bir etkinlik bütünüdür (Baltacı vd. 2006). Bu bağlamda, bedenin dinlenik durumunda solunum, dolaşım ve vücut sıcaklığının korunması için gereken enerjinin büyük bir kısmını oluşturan fiziksel aktivite, bireyden bireye farklılık gösteren birçok faktörden etkilenmektedir. Enerji tüketiminin bir kısmı besin alımı, bir kısmı sindirim ve boşaltım süreçleriyle, bir kısmı da aktif fiziksel aktivitelerle gerçekleşmektedir (Vanhees vd., 2005). Sağlıklı bir toplumun geleceği olan gençlerde fiziksel aktivitenin sağladığı avantajlar da önemli bir konudur. Gençlerdeki avantajlar arasında hipertansiyon ve osteoporozu önleme, aerobik egzersizin kan basıncını düşürme, mental sağlığı geliştirme, özgüveni artırma, anksiyete/depresyonu azaltma, davranış ve disiplini geliştirme, akademik başarıyı artırma, kilo kaybını sağlama ve abdominal yağı azaltma bulunmaktadır.

Bilgisayar veya televizyon başında uzun süre oturan gençlerin obeziteye yatkın oldukları ve bu durumu önlemek için fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Gençlerde sağlıklı alışkanlıkların kazandırılması için uygun alanların sağlanması, aktivite süresini artırmak ve spor ile boş zaman etkinliklerini teşvik etmek önemli bir rol oynamaktadır. Gençler bu konuda bilgilendirilmelidir. Gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlık için kritik olan fiziksel aktivitenin değerini yeterince anlamamaları ve bu konuda eksik bilgiye sahip olmaları, modern teknolojinin etkisiyle giderek daha pasif bir yaşam tarzını benimsemelerine neden olmaktadır. Bu durum, gençleri sağlık açısından ciddi sorunlarla karşı karşıya bırakmaktadır. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin hastalıkların oluşmasını engellediğini, hastalık karşısında dirençlerin artmasını sağladığı, ilaç kullanımlarının azalmasına fayda sağlandığı gibi olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Apaydın, 2017).

2.2.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler incelendiğinde karşımıza fiziksel aktivitenin türü, düzeyi, sıklığı başlıkları karşımıza çıkmaktadır. Bu başlıklar aşağıda incelenmiştir.

2.2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Türü

Fiziksel aktiviteler kişilerin fiziksel uygunluğunu iyileştirme özelliklerine bağlı olarak 4 temel başlık altında toplanabilir. Bunlardan ilki dayanıklılıktır. Dayanıklılık faktörü, bir bedensel hareketin daha uzun süre boyunca, daha az yorulmayla devam ettirilmesi anlamına gelmektedir. Dayanıklılığa (aerobik) dayalı bir egzersiz oksijen tüketim miktarını genişleten, daha çok büyük kasların aktif halde olup sistematik olarak çalıştığı etkinliklerdir. Bu çalışmaların belirli bir yoğunluk, sıklık ve süre içerisinde uygulanması gereklidir. Dayanıklılık düzeyi gelişim gösterdikçe, tüm fiziksel aktiviteleri daha uzun süre sergileyebilir, daha az yorularak tamamlayabiliriz. Dayanıklılık düzeyini geliştirebilecek egzersizlere örnekler şu şekilde gösterilebilir; yürüyüş, bisiklet sürmek, yüzmek, bahçe işleriyle ilgilenmek, golf oynamak gibi düşük şiddetli etkinliklerdir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

Kuvvet fiziksel aktivitenin ikinci faktörüdür ve bir kasın direnci olarak ifade edilmektedir. Bu, bir cismi kaldırma, taşıma, sürüklenme, itme gibi durumlarda gereken kuvvetli olma durumunu gerektirmektedir. Örneğin; bir kişi pazar çantasını taşıması için kol kaslarının güçlü olmasına ihtiyaç duyar. Özetle, bu alanda gelişimin sağlanmasıyla her tür aktivite daha kolay yapılabilir. Bu aktivitelerin sayesinde çeşitli kas grupları güçlenir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

Esnekliğin üçüncü faktör olduğunu söylemek mümkündür. Bu faktör, eklemlerin rahatlıkla hareket edebilmesi yeteneği olarak ifade edilmektedir. Öte yandan bu faktör, bir fiziksel aktivite sırasında vücudun bölümlerinin rahatlıkla hareket etmesini sağlamaktadır. Bireylerin esnek olma özellikleri birbirleri arasında farklılık göstermektedir. Ancak düzenli olarak gerçekleştirilen esneklik çalışmaları kişideki bu özelliği geliştirmektedir. Esnek bir vücuda sahip olmakla birlikte günlük işlerimiz daha kolay olmaktadır (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

Son faktör ise dengedir. Denge, insan vücudunun belirli bir eksen doğrultusunda tutulabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bunun sağlanabilmesi adına dengeyle ilgili tüm organların ve uzuvların uyum içerisinde çalışmaları gerekmektedir (iç kulak, kas-eklemler gibi). Gelişmiş bir denge becerisine sahip birey yaşamının içerisinde gereken tüm hareketleri kolaylıkla yapılabilir. Hem düz hem de sabit olmayan yüzeylerde hareket edebilme adına iyi bir dengeye ihtiyaç duyulur ve bu sayede yaralanma riskini azaltmak mümkündür. Denge becerisinin iyileştirilebilmesi adına da düzenli olarak alıştırılmaların

yapılması gerekmektedir. Vücudun gelişmesi için gerçekleştirilen bütün egzersizlerin dengesi de olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Alpözgen ve Özdiğerler, 2016).

2.2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Düzeyi

Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi, ölçüm yöntemleri ve değerlendirme kriterleri ile yakından ilişkilidir. Bu düzeyin belirlenmesinde en yaygın kullanılan değişkenler sıklık, yoğunluk ve süredir. Enerji harcaması da bu değişkenlerin tümünün bir arada değerlendirildiği önemli bir faktördür. Araştırmalarda fiziksel aktivite süresi genellikle aktif olarak harcanan dakika veya yüzde olarak ifade edilirken, katılım sıklığı ise günlük veya haftalık aktivite sayısı veya yüzdesi olarak kaydedilmektedir. Yoğunluk ise genellikle fiziksel aktivitenin hafif, orta ve şiddetli olarak kategorize edilmesi için kullanılır (Bozkus, 2013).

2.2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Sıklığı

Fiziksel aktivitenin sıklığı genellikle saat cinsinden ifade edilir ve genel olarak yetişkinler için haftada iki buçuk saat normal yoğunlukta aktivite önerilir. Ancak, bu önerilen süre ve yoğunluk, yaş gruplarına göre değişkenlik gösterir ve bireylerin belirli sağlık hedeflerini elde etmek için uyarlanabilir (Alpözgen ve Özdiğerler, 2016).

2.2.2. Gençlerde Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, kas ve iskelet sistemlerini harekete geçirmek amacıyla bireylerin enerji harcaması olarak tanımlanırken, fiziksel inaktivite ise bu aktivitelerin yapılmaması durumunu ifade eder. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yeterince anlaşılamaması, bilgi eksikliği ve modern teknolojinin etkisiyle artan hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Diyabet, osteoporoz, obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların sıklığı bu nedenle artmaktadır. Ayrıca, hızlı yaşamın etkisiyle gençler arasında beslenme sorunları da yaygınlaşmaktadır. Fiziksel aktivite hayatın bütün evresinde sağlık açısından büyük öneme sahiptir. Dolayısıyla yediden yetmiş toplum fiziksel aktivite yapma konusunda bilinçlendirilmeli, okullarda spor aktivitelerine daha fazla yer verilmeli ve sivil toplum

kuruluşlarında bu konu üzerine daha fazla çalışma yapılması için desteklenmelidir (Vassigh, 2012).

Özellikle adolesan dönemde gençlerin sağlıksız ve dengesiz beslenmeleri, aşırı kilo alma riskiyle karşı karşıya bırakmaktadır. Bu dönemde görülen ruhsal ve bilişsel gelişim dengesizliği ile kötü beslenme, obezite gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin beslenme alışkanlıklarının ve fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi, erişkin dönemde ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesi açısından önem taşımaktadır.

2.3. Egzersiz

Kas ve eklemlerin günlük yaşam içinde kullanılmasıyla birlikte gerçekleşen, enerji harcamasını sağlayan, kalp ve solunum hızını artıran bir aktivite türüdür. Egzersiz, belirli bir plan ve düzen içinde gerçekleştirilen vücut hareketlerini içerir ve genel olarak farklı şiddetlerde yapılan aktiviteleri kapsar. Başka bir deyişle, egzersiz, kasları çalıştırarak vücutta enerji harcamasını sağlayan, planlı ve düzenli fiziksel aktivitelerin genel bir tanımını ifade eder. Fiziksel aktivite ve egzersiz terimleri genellikle karıştırılan kavramlardır. Fiziksel aktivite, günlük yaşamda enerji harcamayı içeren, farklı şiddetlerde yapılan aktiviteleri tanımlar. Egzersiz ise planlı, tekrarlı ve yapılandırılmış aktiviteleri ifade eder. Sağlıklı yaşam için egzersizin önemi büyük olup, kaynaklar Savcı ve ark. (2006), Kaya ve ark. (2011) tarafından desteklenmektedir. Kısacası, fiziksel aktivite plansızken, egzersiz planlı ve bir hedefi vardır.

2.3.1. Egzersiz Türleri

Egzersiz türleri fiziksel uygunluğa göre dört ana başlık altında incelenmektedir. Bunlar; dayanıklılık, kuvvet, denge ve esneklik egzersizleridir.

2.3.1.1. Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizler

Dayanıklılık, fiziksel aktivitelerin uzun süre boyunca ve yorgunluk hissetmeden sürdürülebilmesini ifade eder. Aerobik dayanıklılık egzersizleri, vücudun oksijeni daha etkili bir şekilde kullanma kapasitesini arttıran, büyük kas gruplarını dinamik ve ritmik

olarak çalıştıran egzersizlerdir. Bu egzersizler belirli bir şiddet, sıklık ve süre içinde düzenli olarak yapılmalıdır. Dayanıklılığımızın artmasıyla birlikte, tüm fiziksel aktiviteleri daha uzun süre devam ettirebilir ve yorgunluk hissetmeden gerçekleştirebiliriz. Dayanıklılığı geliştirecek aktivitelere şunlar örnek verilebilir: düzenli ve sık adımlarla yürüme, bisiklete binme, uzun süreli yüzme, tenis gibi aktiviteler olabilir.

2.3.1.2. Kuvvet Egzersizleri

Kuvvet, kasların dirence karşı koyma yeteneğini ifade eder. Bu, yerden ağırlık kaldırmak, yük taşımak, ağır bir cisim çekmek veya itmek gibi aktivitelerde önemli rol oynar. Kuvvetimiz arttıkça daha ağır nesneleri kaldırabilir, daha yükseğe sıçrayabilir ve eldeki objeleri daha uzak mesafelere atabiliriz. Kuvvet artırıcı aktiviteler arasında ağırlık taşıma, merdiven çıkma ve karın kasları için mekik çekme gibi egzersizler bulunmaktadır.

2.3.1.3. Esneklik Egzersizleri

Esneklik, eklemlerin geniş açıda hareket edebilme yeteneğidir ve fiziksel aktiviteler sırasında gövde, kol veya bacakların rahatça hareket edebilme becerisini ifade eder. Esnek bir vücuda sahip olmak, yetişkin bireylerin günlük yaşam aktiviteleri sırasında daha rahat hareket etmelerini sağlar. Pilates, düzenli fiziksel aktivitenin bir rneği olarak gösterilebilir.

2.3.1.4. Denge Egzersizleri

Denge, bedenin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir. Bu yetenek için görme, iç kulaktaki denge ve derin duyu sisteminin yanı sıra güçlü kaslara da ihtiyaç vardır. Kas kuvvetini, esnekliğini ve dayanıklılığını geliştiren egzersizler, dengeyi olumlu bir şekilde etkiler.

2.3.2. Egzersiz ve Beslenme İlişkisi

Egzersiz ve beslenme arasındaki ilişki, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmenin temel taşarından biridir. Düzenli fiziksel aktivite, metabolizmayı hızlandırabilir, enerji dengesini

destekleyebilir ve kas kütlesini artırabilir. Aynı zamanda, beslenme alışkanlıkları, egzersiz performansını etkileyebilir; yeterli ve dengeli beslenme, sporcuların enerji ihtiyaçlarını karşılamalarına ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilir. İyi bir beslenme programı, egzersizle birlikte optimal sağlık ve performans elde etmede önemli bir rol oynar. Egzersiz ve beslenme arasındaki uyum, vücut sağlığını koruma, kilo yönetimi, enerji seviyelerini sürdürme ve spor performansını artırma açısından kritiktir. Egzersiz öncesinde ve sonrasında doğru beslenme, kasların onarımı ve enerji yeniden sağlanması için önemlidir. Protein, karbonhidrat ve yağ gibi besin öğelerinin dengeli bir şekilde alınması, sporcuların antrenman sırasında ve sonrasında ihtiyaç duydukları enerjiyi sağlar. Ayrıca, su alımı da vücut sıvı dengesini korumak ve performansı optimize etmek için önemlidir. Beslenme ve egzersiz arasındaki bu etkileşim, bireyin hedeflerine, aktivite düzeyine ve genel sağlık durumuna bağlı olarak kişiselleştirilmelidir. Profesyonel bir beslenme uzmanından veya spor diyetisyeninden alınan danışmanlık, bireyin ihtiyaçlarına uygun bir beslenme planı oluşturmak için önemlidir.

2.4. Konu ile İlgili Araştırmalar

Beslenme ile ilgili araştırmalar incelendiğinde birçok araştırma karşımıza çıkmaktadır. Geniş alanlarda ve birden çok etken ile incelendiğinde alana önemli katkılar sunmaktadır. Adı geçen araştırmalara verilebilecek örneklerden bir tanesi Onurlubaş'ın (2015) üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını incelediği araştırmadır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yemeklerini seçerken sağlıklı olmasından ziyade karın doyurucu olma özelliğine sahip besinler tercih ettiği görülmektedir. Buna ek olarak araştırmada kullanılan ki kare analizine göre; cinsiyet, beslenme tercihi, yemek yenilen alan et ürünleri, süt ürünleri, meyve, sebze, yumurta tüketim sıklıkları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz yapma ile beslenme konusunu inceleyen Dinç vd., (2017) araştırmada geçen örneklem grubundan elde edilen verilere bakıldığında katılımcıların ana öğünlerini atlamadıkları kahvaltı yaptığı, öğle yemeği yediği, akşam yemeği yediği saptanmıştır.

Adölesan dönemde obezite ve egzersiz başlıklı Menteş vd., (2011) yaptığı araştırmaya bakıldığında araştırma bize son dönemde fiziksel aktivitenin düzeyinin düştüğü ve bunun sonucunda adölesan dönemde obezite kaçınılmaz bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Obezite gibi önemli bir problemin karşısında durmak için de fiziksel aktivite

ve dengeli beslenmenin önemli birer etken olduğu saptanmıştır.

Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile egzersize yönelik bakış açıları incelendiğinde karşımıza Önder'in (2022) yaptığı araştırma çıkmaktadır. Araştırma incelendiğinde bize farklı fiziksel aktivite düzeylerindeki yetişkinlerin fiziksel benlik algıları ve egzersize bağlı yarar/engel algıları farklı olduğunu göstermektedir. Bireyler farklı egzersiz alışkanlıklarına göre incelendiğinde ise fiziksel benlik algıları ve egzersiz yarar algıları farklı bulunmuştur. Fakat düzenli bir şekilde egzersiz alışkanlıkları ile engel algıları arasında fark bulunmamıştır.

Genel anlamda araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktivite ve beslenme birbiri ile bağlantılı, birbirini etkileyen konular olduğu görülmüştür. Bunlardan yola çıkarak baktığımızda herhangi bir düzeyde herhangi bir bireyin tam bir iyilik hali içerisinde bulunması için egzersiz ve beslenme konularına özen göstermesi gerektiği düşünülmektedir.

3. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın üçüncü bölümünde materyal ve metot yer almaktadır. Söz konusu bölümde çalışmanın modeline, örneklem grubuna, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine yönelik kimi bilgilere değinilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Genç Yetişkinlerde Beslenme-Egzersiz Davranışlarını incelemek amacıyla ilişkisel tarama modelini kullanmaktadır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmeyi hedefleyen bir tarama modelidir. Araştırmacılar, bu modeli kullanarak araştırma hipotezlerini test etmekte, sorulara verilen yanıtların dağılımını istatistiksel olarak analiz etmekte ve elde edilen verileri istatistiksel sonuçlarla ilişkilendirerek yorumlamaktadır. (Karasar, 2005).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Gazi Üniversitesi öğrencileri oluştururken örneklem grubunu yine Gazi Üniversitesi öğrencilerinden olan n: 1025 (355 erkek, 670 kadın) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada amaca uygun olarak verileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formuna ek olarak Yurt ve Yıldız'ın (2016) geliştirmiş olduğu ''Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BDEÖ)'' kullanılmıştır. Genç Yetişkinlerde Beslenme-Egzersiz Davranışlarının İncelenmesi amacıyla bu form kullanılmıştır. Formun içeriğini cinsiyet, beslenme dersi alma, kilo, gelir durumu, düzenli egzersiz yapma ve yaş değişkenleri oluşturmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi için SPSS 23.0 versiyonu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarıyla toplanan verilerin homojenliğine bakmak için Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış. Bu bağlamda, verilerin homojen biçimde dağıldığı varsayımından yola çıkarak parametrik testler kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için t-testi, üç ve daha fazla grubun yer aldığı değişkenlerin karşılaştırması için One Way ANOVA ve ilişki sınamaları için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm testlerden elde edilen verilerde anlamlılık düzeyi “ $p<0.05$ ” değeri dikkate alınmıştır.



4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulguların tablollaştırılarak sunumuna ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi

Gruplar	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Erkek	355	138.49	17.65	1023	-.757	.449
Kadın	670	139.41	19.78			

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesine ilişkin yapılan t-testi analizi sonuçları Tablo 4.1’de verilmiştir. Buna göre Tablo 4.1 incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip değildir ($t_{1023} = -.757$; $p > .05$). Kadın ve erkek öğrencilerin beslenme alışkanlığı puan ortalamaları birbirine benzerdir.

Tablo 4.2: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının beslenme dersi alma değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi

Gruplar	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Aldım	293	137.69	18.04	1023	-1.224	.221
Almadım	732	139.25	18.55			

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının beslenme dersi alma değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesine ilişkin yapılan t-testi analizi sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir. Buna göre Tablo 4.2 incelendiğinde; beslenme dersi alma değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip değildir ($t_{1023} = -1.224$; $p > .05$). Buna göre; beslenme dersi alan ve almayan öğrencilerin beslenme alışkanlığı puan ortalamaları birbirine yakındır.

Tablo 4.3: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının kilo değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan ANOVA sonuçları

Kategoriler	n	Mean	sd	Var. K.	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı İlişki
44-55 kg arası	309	140.36	17.94	Gruplar Arası	1250.249	2	625.125	1.846	.158	-
56-65 kg arası	324	137.57	17.67	Gruplar İçi	346055.786		338.606			
66 kg ve üstü	392	138.61	19.23	Toplam	347306.035					
Toplam	1025	138.81	18.41							

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının kilo değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.3'te sunulmuştur. Tablo 4.3 incelendiğinde; kilo değişkeni üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamalarında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmektedir ($F_{(2, 1029)} = 1.846$, $p > .05$).

Tablo 4.4: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının gelir durumu değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan ANOVA sonuçları

Kategoriler	n	Mean	sd	Var. K.	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı İlişki
1000-2000 TL	359	139.14	17.79	Gruplar Arası	2291.484	2	1145.742	3.394	.034	2001-3000 TL ile 3001 TL ve üstü
2001-3000 TL	311	136.66	19.31	Gruplar İçi	345014.551		337.588			
3001 TL ve üstü	355	140.34	18.11	Toplam	347306.035					
Toplam	1025	138.81	18.41							

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının gelir durumu değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.4'te sunulmuştur. Tablo 4.4 incelendiğinde; gelir durumu değişkeni üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamalarında anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır ($F_{(2, 1029)} = 3.394$, $p < .05$). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puanlarının gelir durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda 2001-3000 TL geliri olan öğrenciler

ile 3001 TL ve üstü geliri olan öğrenciler arasında 3001 TL ve üstü geliri olan öğrenciler lehine istatistiksel olarak ($p < .01$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 3001 TL ve üstü geliri olan öğrencilerin 2001-3000 TL geliri olan öğrencilere kıyasla daha fazla beslenme alışkanlığına sahip olduklarını göstermektedir.

Tablo 4.5: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının düzenli egzersiz yapma değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi

Gruplar	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Yapıyorum	325	139.14	19.47	1023	.393	.694
Yapmıyorum	700	138.65	17.91			

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının düzenli egzersiz yapma değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesine ilişkin yapılan t-testi analizi sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir. Buna göre Tablo 4.5 incelendiğinde; düzenli egzersiz yapma değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip değildir ($t_{1023} = .393$; $p > .05$). Buna göre; düzenli egzersiz yapan ve yapmayan öğrencilerin beslenme alışkanlığı puan ortalamaları birbirine benzer düzeydedir.

Tablo 4.6: Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının yaş değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi

Gruplar	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
17-20 yaş arası	541	138.87	18.52	1023	.113	.910
21 yaş ve üstü	484	138.74	18.31			

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının yaş değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesine ilişkin yapılan t-testi analizi sonuçları Tablo 4.6'da verilmiştir. Buna göre Tablo 4.6 incelendiğinde; yaş değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip değildir ($t_{1023} = .113$; $p > .05$). 17-20 yaş aralığındaki öğrencilere 21 yaş üstündeki öğrencilerin beslenme alışkanlığı puanları birbirine benzer ortalamaya sahiptir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, elde edilen bulguların analizi üzerine kapsamlı bir tartışma yürütülmüş, sonuçlar sistematik bir şekilde özetlenmiş ve gelecekteki araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur

Sağlıklı bir yaşamın temel dinamikleri arasında egzersiz ve dengeli beslenme ön planda yer alır (Erdem ve Miçooğulları, 2022). Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, bulaşıcı olmayan hastalıkların önde gelen risk faktörleri arasında yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, yetersiz meyve-sebze tüketimi, obezite, fiziksel hareketsizlik ve tütün kullanımı bulunmaktadır (WHO, 2002). Sağlıklı bir yaşam için sportif rekreasyonel aktivitelerin incelenmesi yönünde yapılan araştırmalar bakıldığında, sportif rekreasyonel aktiviteler ve sağlıklı yaşam arasında bir ilişkinin varlığı ve bunda bireylerin yaşam biçimi inançlarına bakış açılarının tutumlarının nasıl olduğuyla ilişkili olduğu görülmüştür (Çingöz vd. 2022). Ev dışı aktivitelere az katılmayan bireyler ,sedanter yaşam alışkanlığı kazanarak hareketsiz yaşam bir alışkanlık haline gelmeye başlamıştır.Hareketsiz yaşam bir halk sorunu olmaya başlamıştır (Bozkuş , 2013).Düzenli fiziksel aktivite ve yeterli dengeli beslenmenin alışkanlık kazanması çocukluk ve gençlik yıllarında oluşabilmektedir. Bu alışkanlıkların kazanılması bireyin erişkinlik dönemlerinde sağlık sorunlarının önlenmesi için önemlidir (Mazicioğlu & Öztürk, 2003).Yıldırım'ın yapmış olduğu bir çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının yüksek olduğu, öğrencilerin aktiviteler içerisinde keyif aldıkları ve sporu sevdikleri bununla birlikte sağlıklı yaşamın önemli olduğunu belirtmiştir (Yıldırım, 2019).Bireylerin egzersiz öz-yeterlik düzeyleri ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre farklı olduğunu, egzersizin her birey için önemli olduğu bilinmektedir (Miçooğulları vd., 2010).

Beslenme, hem sağlık hem de performans açısından hayati bir rol oynar. Yeterli ve dengeli beslenme, enerji dengesini sağlayarak vücut ağırlığını yönetmeye ve fonksiyonları sürdürmeye yardımcı olur (Alpar, 2011; Bayraktar ve Zorba, 2020). Sporun etkin bir şekilde desteklenmesi için dengeli beslenme gereklidir (Dinç, Gökmen ve Ergin, 2017). Çimen'in (2012) yaptığı araştırmada masa tenisi sporcularının %26,6'sının gün içerisinde bir öğün ara %24,5'inin iki ara öğün %8,5'inin üç ara öğün, %2,1'inin dört ara öğün tükettiklerini belirtmişlerdir. Sporcular için yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğunu ancak yapılan ara öğünlerin branşlara göre farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Sağlığın korunması ve sağlıklı bir yaşamın geliştirilmesi için beslenme alışkanlığı tüm

yaşam boyunca önem kazanmaktadır (Ergün 2003). Genel yaşam kalitesini egzersiz bağımlılığı ve kontrolsüz yeme gibi değişkenlerin etkilediğini görülmektedir (İskender, Yıldırım,2022). Yeme alışkanlıklarının sağlık üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar, diyet kalıplarının ağırlık ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkisine odaklanmış olsa da sağlıklı beslenme uygulamalarını ve fiziksel zindeliği iyileştirmeyi amaçlayan multidisipliner davranışsal müdahalelere ihtiyaç vardır (Karagöz ve Saraçlı, 2022). Yapılan çalışmalarda Öğrencilerinin büyük çoğunluğunun öğün atladığı belirlenmiştir. En fazla atladığı öğünün ise öğlen yemeği ve sabah kahvaltısı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin özellikle kahvaltı ve öğle öğünlerinin düzenli bir şekilde tüketmeleri için bu konuda uzman kişilerin okullara getirilerek bu konuda konferanslar, paneller vermeleri sağlanmalıdır. Öğrencilerin, yeterli ve dengeli beslenmek için 3 öğün yeterli miktarda yemek yemesinin alışkanlık haline getirilmesi sağlanmalıdır (Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran, 2015). Beslenme ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili literatürde bir çok çalışma yürütülmüştür ve bu çalışmalarda sağlıklı yaşam için beslenmenin önemi belirtilmiştir (Özyağcıoğlu vd.,2009).

Genç yetişkinlerde egzersiz ve beslenme alışkanlıkları arasındaki etkileşim önemlidir. Düzenli egzersiz, sağlıklı büyüme, gelişme ve kronik hastalıklardan korunma açısından kritiktir (Mendes vd., 2011). Genç yetişkinlerde egzersiz alışkanlıkları, yaş ve amaç faktörlerini dikkate alarak incelenmelidir (Ünal vd., 2022). Düzenli egzersiz ve beslenme alışkanlığı bireylerin içinde yaşadığı aile ve çevresindeki diğer insanlarla olan etkileşimiyle, okul, üniversite, yurt gibi eğitim birimleriyle beslenme eğitimi verilmesi önemli olmaktadır (Kartal vd.,2019). Gençlerin ileriki yaşamlarında sağlıklı olabilmeleri için spordan ve yeterli ve dengeli beslenmenin önemi büyüktür (Koçoğlu vd.,2001). Adölesan dönemden itibaren gençlerin okulda, toplumda ve tüm koşullar altında daha aktif bir yaşama yönlendirilmeleri, mental ve bedensel sağlıkları ve erişkinlik döneminde daha sağlıklı bir yaşamın temellerinin atılabilmesi adına önemlidir (Arslan vd.,2015).

Türkiye'deki gençlerin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili araştırmalar, öğrencilerin öğün düzenine dikkat etmemeleri ve ekonomik zorlukların beslenmeyi olumsuz etkilemesi gibi önemli sorunları ortaya koymaktadır (Heşeminia vd., 2002; Durmaz vd., 2002; Garibağaoğlu vd., 2006). Bu bağlamda, gençlerin beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, genel sağlık ve yaşam kalitesini artırmak adına önemli bir adım olabilir. Bu kapsamlı yaklaşım, genç yetişkinlerin sağlıklı yaşam pratiğine daha fazla katılımını teşvik etmek ve potansiyel sağlık sorunlarını önlemek amacıyla gereklidir. Sağlıklı beslenme ve düzenli

egzersiz alışkanlıklarının kazanılması, genç yaşlarda başladığında, bireylerin ilerleyen yaşlarda daha dirençli bir sağlık durumuna sahip olmalarına yardımcı olabilir. Ancak, bu olumlu alışkanlıkları benimsemekte genç yetişkinler arasında belirli zorluklar vardır. Özellikle ekonomik faktörler, beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir.

Yapılan araştırmalar, öğrencilerin sınırlı ekonomik kaynaklar nedeniyle beslenmeye yeterince önem veremediğini ve hızlı tüketilen yiyeceklere daha fazla yönelim gösterdiğini göstermektedir (Heşeminia vd., 2002; Durmaz vd., 2002; Garibağaoğlu vd., 2006). Bu bağlamda, genç yetişkinlerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürebilmeleri için ekonomik destek ve farkındalık programları oluşturmak önemlidir. Ayrıca, bu konuda yapılan araştırmaların ve edinilen bilgilerin genç yetişkinler arasında yaygınlaştırılması, sağlıklı yaşam pratiğini desteklemek adına etkili bir strateji olabilir. Beslenme alışkanlıklarında atlanan öğünlerin uyku kalitesinde etkilediği ve bununda sağlıklı bir yaşamı etkilediği görülmektedir (Sopalı, 2019).

Bu araştırma genç yetişkinlerde beslenme ve egzersiz davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Üniversite düzeyinde 355 erkek ve 670 kadın olmak üzere 1025 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamaları 20, boy ortalamaları 169 cm, kilo ortalamaları 64 kg, gelir ortalaması 2920 tl olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Katılımcıların beslenme alışkanlıkları incelendiğine cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklar puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip değildir. Kadın ve erkek öğrencilerin puan ortalamaları birbirine benzerdir. Katılımcıların beslenme ders alma değişkeni açısından incelendiğinde beslenme dersi alma değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip değildir. Test sonucuna göre ders alan ve almayan öğrencilerin beslenme alışkanlığı puan ortalamalı birbirine yakındır. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının kilo değişkeni açısından değişip değişmediği incelendiğinde kilo değişkeni açısından beslenme alışkanlıkları puan ortalamalarında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının gelir durumu değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan sonuçlar incelendiğinde gelir durumu değişkeni üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamalarında anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz

tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni testin alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puanlarının gelir durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Scheffe testi sonucunda 2001-3000 TL geliri olan öğrenciler ile 3001 TL ve üstü geliri olan öğrenciler arasında 3001 TL ve üstü geliri olan öğrenciler lehine istatistiksel olarak ($p < .01$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 3001 TL ve üstü geliri olan öğrencilerin 2001-3000 TL geliri olan öğrencilere kıyasla daha fazla beslenme alışkanlığına sahip olduklarını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının düzenli egzersiz yapma değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesine ilişkin yapılan test sonuçları incelendiğinde düzenli egzersiz yapma değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip değildir. Buna göre; düzenli egzersiz yapan ve yapmayan öğrencilerin beslenme alışkanlığı puan ortalamaları birbirine benzer düzeydedir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının yaş değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesine ilişkin yapılan test sonucuna bakıldığında yaş değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip değildir. 17-20 yaş aralığındaki öğrencilere 21 yaş üstündeki öğrencilerin beslenme alışkanlığı puanları birbirine benzer ortalamaya sahip oldukları da test sonucunda görülmektedir.

Elde edilen veriler neticesinde;

- Genç yetişkinlerin kendilerini daha iyi geliştirebilmeleri ve daha sağlıklı bir hayat yaşamaları için beslenme ve egzersiz etkinliklerine katılım motivasyonlarının artırılması önerilmektedir.
- Hayatın önemli bir parçası olan beslenme ve egzersiz kavramlarının genç yetişkinlere eğitim hayatlarında bu kavramlar üzerine bilgi verilmesi ve bu konularda düzenli bir sistemi oturtmaları için çalışmalar yapılması önerilmektedir.

- Bu alıřmaları desteklemek için genç yetiřkin olan bireylerin daha önceki yařamlarında bu konularda iyi bir eēitim almıř olmaları dūřunılmaktadır. Bundan dolayı da aile kavramının bura baēımsız olarak dūřunemeyiz bu yūzden de ailelerin de bu konularda bilinçlenmesi ve eēitim alması fikri önerilmektedir.
- Beslenme ve egzersiz kavramlarının biribiri ile baēlantılı olduēu birbirinden baēımsız dūřunūlemeyeceēi bilgileri kazandırılmalı ve bunlar dūzensiz - bilisiz bir řekilde yapılırsa sonuçlarının neler olabileceēi konusunda bilgilendirilmeleri önerilmektedir.
- Genç yetişkinlere yönelik yapılan bu araştırmanın sonucuna bakıldıēında bu sonuçların daha da anlaşılabilir ve açıklayıcı olması için nicel verilere ek olarak nitel verilerde verilerek araştırmayı tekrarlanması önerilmektedir.
- Araştırma grubu farklı deēiřkenlerle baēlantılı olarak araştırmanın tekaralanması ve yapılacak olan diēer araştırmaların farklı yerlerden insanlarla yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Alpar, F. (2011). *Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Alphan, E., (2005). Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Lezzetler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Alpözgen AZ, ve Özdiñler AR. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *HSP*, 3 (1): 66-72
- Apaydın, M. B. (2017). *Açık alanlarda egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları, sağlık durumları ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi* (Kayseri ili örneği) (Master's thesis, Hitit Üniversitesi).
- Arslan, S. A., Daşkapan, A., ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Astrand, P. O. ve Rodahl K. (1986), Editörler: *Çalışma Fizyolojisi Ders Kitabı*. 3rd ed. NewYork: McGraw-Hill.
- Aytekin F. ve Bulduk S. (2000). Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 148:4-5.
- Baltacı G., Ersoy G., ve Karaağaoğlu A. (2006). *Ergenlerde sağlıklı beslenme*, hareketli yaşam. 1. Basım Sinem Matbaacılık, Ankara.
- Bayraktar A. ve Zorba E. (2020). *Egzersiz ve beslenme*, Akademisyen Yayınevi.
- Baysal A. (2004). Beslenme. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Bilici, S. (2008). Toplu Beslenme Sistemleri Çalışanları için Hijyen El Kitabı. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Bozkus, T. (2013). An Evaluation of the Relationship Between Physical Activity, Healthy Lifestyle Behaviors, Anaerobic Performance, Muscle Strength and Sprint Performance in Folk Dancers. *International Journal of Academic Research*, 5(5), 151-157.
- Bulur Ş., Çeçen S. ve Eren F (2014). Anthropometric and Biochemical Characteristics of Individuals Applying to the Department of Sports Physiology with Overweight Complaint. *Journal of ADU Faculty of Medicine*, 15(1):29-35.
- Cengiz, Ş. Ş., ve Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.

- Çimen, O. (2012). *Elit masa tenişçilerin ve antrenörlerinin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının belirlenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M., ve Hazal, A. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 1-18.
- Dinç N., Gökmen , M. H., ve Ergin, E. (2017). Düzenli egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-53.
- Dölekoğlu, C.Ö., ve Yurdakul, O. (2004). Determination Of Affecting Factors And Nutrition Level by Logit Analysis in The Household of Adana Province. *Akdeniz İİBF Dergisi*, 3(8), 62-87.
- Durmaz, H., Sağun, E. ve Tarakçı Z. (2002). Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları. *YYÜ Vet. Fak. Derg.*, 13(1-2), 69-73.
- Erdem, E., ve Miçooğulları, B.O. (2022). *Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutum davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi).
- Ergün, C. (2003) *Sağlıklı beslenme kavramı ve tüketici algısı üzerine bir araştırma*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Fişek, N. (1983). *Halk Sağlığına Giriş*, Ankara: Çağ Matbaası.
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö. ve Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirmesi, *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-180.
- Heşeminia, T., Çalışkan, D. ve Işık, A. (2002). Ankara’da yüksek öğretim öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin beslenme sorunları. *İbni Sina Tıp Dergisi* 7: 155-166
- İskender, K. B. ve Yıldırım, İ. (2022). Veteran Sporcuların Yaşam Kalitesi, Egzersiz Bağımlılığı ve Yeme Davranışlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 455-470.
- Karagöz, Ş. ve Saraçlı, S. (2022). Egzersiz, duygusal yeme davranışlarına karşı koruyucu mu? Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan yetişkinler arasında bir inceleme. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(4), 98-105.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, F. T., Burnaz, N. A., Yaşar, B., Sağlam, S., ve Kıymaz, M. (2019). Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 280-295.

- Kaya A., Tonyukuk Gedik V., Bayram F., Bahçeci M. (2011). *Obezite, Dislipidemi, Hipertansiyon Hekim İçin Tanı ve Tedavi Rehberi*. Ankara: Miki Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
- Koçoğlu G., Sümer H., Özdemir L. ve Polat H (2001). Spor bölümü öğrencilerinin beslenme durumları ve alışkanlıkları diğer öğrencilerden farklı mı? *Sendrom*; 74.80.
- Köksal E. (2008). *Beslenme ve Bilişsel Gelişim*, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Yayın No:726, 9, Ankara.
- Mazıcıoğlu M.M. ve Öztürk A. (2003). Üniversite 3 ve 4.Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler, *Erciyes Tıp Dergisi*,25(4):172-178.
- Menteş, E., Mentş, B., ve Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçı, F. H., ve Kirazcı, S. (2010). Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 49-59.
- Mustelin, L., Kärkkäinen, U., Kaprio, J. ve Keski-Rahkonen, A. (2016). DSM-5 tıknırcasına yeme bozukluğu taramasında Yeme Bozukluğu Envanteri. *Yeme Davranışları*, 22, 145–148
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G. ve Demirkıran S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University (JAFAG)*, 32(3), 61-69.
- Önder, E., (2022). *Yetişkinlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Egzersize Yönelik Yarar/Engel Alguları ve Fiziksel Benlik Alguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özyağcıoğlu N., Çınar G.H., Buran G., ve Ayverdi D. (2009). Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2): 34-40.
- Paffenbarger J.R., Blair N.S., ve Lee M.L. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris DSc, DPH, FRCP. *Int J Epidemiol*, 30, 1184-1192.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İ.D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*. 34(3), 166-172

- Sopalı, T. (2019). *Yetişkinlerde beslenme durum ve alışkanlıkları, antropometrik ölçümleri ile uyku kalite ilişkisinin belirlenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Ünal, A., Çelik, A., Tıkaç, G., ve Altuğ, F. (2022). Genç Yetişkinlerde Egzersiz İnanışları, Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Egzersiz Motivasyonu Arasındaki İlişki. *Göbeklitepe Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(7), 163-170.
- Ünal D., Öztürk D.B., Elmalı F., Öztürk A., Konak D., Pırlak B., ve Güneş D. (2009). Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 16: 75-81 8.
- Vanhees L., Lefevre J., ve Philippaerts R. (2005): How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 12, 102-114.
- Vassigh, G. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ile Sağlıklı Beslenme Endekslerinin Değerlendirilmesi*. Hacettepe Üniversitesi SBE, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- World Health Organization: WHO (2002), The World healthy report Reducing risk, promoting healthy life Geneva.
- Yıldırım, Y. (2019). *Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Yurt, S. ve Yıldız, A. (2016). Adolesanlar için beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme ölçüm aracının geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Public Health Nurs-Special Topics*, 2(1),19–25.
- Zorba, E. (2021) *Yaşam Kalitesi ve Wellness*. Akademisyen Kitap Evi A.Ş.

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı



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



TOPLANTI SAYISI
10

KARAR SAYISI
1

TOPLANTI TARİHİ
7.08.2024

Protokol No:	2024-SBB-0565
Araştırmanın Başlığı:	Genç Yetişkinlerde Beslenme-Egzersiz Davranışlarının İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Ali Rıza GÜRSOY
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	01.07.2024

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 07.08.2024 tarihli ve 10 numaralı toplantıda 2024-SBB-0565 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

EK 2. Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

Bu ölçek, beslenme ve egzersizle ilgili davranışları ölçmek amacı ile hazırlanmıştır. Ölçek sonuçları bu konudaki davranışları belirlemek için kullanılacaktır. Bu ölçekte 45 adet ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra, ne derece katıldığınızı belirten kutunun içerisine “X” işareti koyunuz. Rakamlar şunları ifade etmektedir; (1) Beni hiç tanımlamıyor (2) Beni çok az tanımlıyor (3) Beni biraz tanımlıyor (4) Beni oldukça tanımlıyor (5) Beni tamamen tanımlıyor Bir ifadeyi okuduktan sonra aklınıza ilk geleni işaretleyiniz. Her ifadeyi işaretleyiniz. İşaretsiz ifade bırakmayınız.

BESLENME-EGZERSİZ DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ	Beni hiç tanımlam	Beni çok az tanımlam	Beni biraz tanımlam	Beni oldukça tanımlam	Beni tamamen tanımlam
1. Her gün düzenli kahvaltı yaparım.	1	2	3	4	5
2. Her gün öğle yemeğimi yerim.	1	2	3	4	5
3. Her gün akşam yemeğimi yerim.	1	2	3	4	5
4. Öğünlerimi her gün aynı saatlerde yerim.	1	2	3	4	5
5. Öğle yemeğimi dışarıda veya evde düzenli yerim.	1	2	3	4	5
6. Akşam yemeklerimi evde ailemle yerim.	1	2	3	4	5
7. Ders çalışırken (Zihinsel olarak yoğun çalıştığım zamanlarda) çoğunlukla bir şeyler yerim.	1	2	3	4	5
8. Atıştırmak için yemeklerden sonra ve aralarda 4-5 kez buzdolabına giderim.	1	2	3	4	5
9. Her gün cips, kuruyemiş, çikolata gibi yiyecekleri yerim.	1	2	3	4	5
10. Tok olduğum halde sunulan- teklif edilen yiyecekleri yerim.	1	2	3	4	5
11. Öğün aralarında sandviç, bisküvi, simit türü yiyeceklerden yerim.	1	2	3	4	5
12. Her gün hamburger, patates gibi yiyecekleri yerim.	1	2	3	4	5
13. Öğün aralarında süt, ayran ve taze meyve suyu içerim.	1	2	3	4	5
14. Öğün aralarında meşrubat ve gazoz içerim.	1	2	3	4	5
15. Her gün çay/ kahve içerim.	1	2	3	4	5
16. Yiyeceklerimi çok iyi çiğnerim.	1	2	3	4	5
17. Yemek yeme sürem sık sık değişir.	1	2	3	4	5
18. Yemeğimi 20 dakikadan kısa sürede bitiririm.	1	2	3	4	5
19. Öğünlerde yediğim miktar genellikle aynıdır.	1	2	3	4	5
20. Yemek tabağıma çok yemek doldururum.	1	2	3	4	5
21. Öğünlerimde ne yiyeceğimi planlarım.	1	2	3	4	5
22. Sevdiğim bir yiyeceği miktarımı ayarlamadan bitirinceye kadar yerim.	1	2	3	4	5
23. Öğle ve akşam yemeklerinde birer porsiyon sebze yemeği veya salata yerim.	1	2	3	4	5
24. Gün içinde üç adet meyve yerim.	1	2	3	4	5
25. Günde 1,5 -2 litre su içerim.	1	2	3	4	5
26. Süt, yoğurt, ayran, peynir gibi besinleri her gün yerim.	1	2	3	4	5
27. Haftada en az üç gün, öğünlerimde et, tavuk veya balık yerim.	1	2	3	4	5
28. Nohut, kuru fasulye, mercimek gibi kuru baklagillere öğünlerimde yer veririm.	1	2	3	4	5
29. Ekmek, pilav, makarna, börek türü yiyeceklerle öğünlerimde yer veririm.	1	2	3	4	5
30. Her gün tatlı türü yiyeceklerden yerim.	1	2	3	4	5
31. Her gün öğünlerimde yağ ve yağlı yiyeceklerle yer veririm.	1	2	3	4	5
32. Beslenmemde diyet olarak hazırlanmış ürünlere sık sık yer veririm.	1	2	3	4	5
33. Gıda ürünlerinin üzerindeki besin öğelerini gösteren etiketleri okurum.	1	2	3	4	5
34. Yemek yemek zevk aldığım şeylerin basında gelir.	1	2	3	4	5
35. Arkadaşlarımla beraberken daha fazla yemek yerim.	1	2	3	4	5
36. Tek başıma olduğum zamanlarda daha fazla yerim.	1	2	3	4	5
37. Üzüldüğüm zamanlarda daha çok yemek yerim.	1	2	3	4	5
38. Sinirlendiğim zamanlarda yemek yemek beni yatıştırır.	1	2	3	4	5
39. Çözemediğim bir sorunum olduğunda daha fazla yemek yerim.	1	2	3	4	5
40. Spor veya fiziksel egzersiz yapmak için her fırsatı değerlendiririm	1	2	3	4	5
41. Hareket miktarımı artıracak davranışlarda bulunurum. (alışveriş yapmak, okula yürümek gibi)	1	2	3	4	5
42. Kısa mesafe de olsa otobüs, araba, dolmuş, gibi araçlara binerim.	1	2	3	4	5
43. Bina içinde üst katlara çıkarken veya inerken merdiven yerine asansörü kullanırım.	1	2	3	4	5
44. Spor veya fiziksel egzersiz yaptıktan sonra kendimi daha iyi hissederim.	1	2	3	4	5
45. Haftada en az 3 gün yarımşar saat spor veya fiziksel egzersiz yaparım	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı

Doğum Tarihi – Yeri :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri :

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

e-posta :

GSM :

Tarih :