



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ, BESLENME-
EGZERSİZ DAVRANIŞLARI VE BENLİK
SAYGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

Gamze TURAN

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

2024

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİ
DÜZEYLERİ, BESLENME-EGZERSİZ DAVRANIŞLARI VE BENLİK
SAYGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gamze TURAN

Danışman: Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

BAYBURT- 2024

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. İsmail KARATAŞ danışmanlığında, Gamze TURAN tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Beslenme-Egzersiz Davranışları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 01.02.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Alper MÜLHİM

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre ÇİNGÖZ

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

Doç. Dr. Murat KUL

Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. İsmail KARATAŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Beslenme-Egzersiz Davranışları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” 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.

01.02.2024

Gamze TURAN



ÖN SÖZ

Yüksek Lisans eğitimim süresince değerli bilgi birikimini, deneyimlerini ve kıymetli vaktini benimle paylaşan, her daim desteğini yanımda hissettiğim ve kendime rehber edindiğim çok kıymetli danışman hocam Doç. Dr. İsmail KARATAŞ' a,

Yüksek Lisans eğitimime Spor Bilimleri alanında çalışmaya başlamam için beni teşvik eden, bana yol gösteren, birçok alanda başarılı çalışmalarını ilgiyle takip ettiğim ve kendime rehber edindiğim değerli hocalarım Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN'e ve Doç. Dr. Murat KUL'a,

Eğitim hayatıma yön veren, içtenlikleriyle ve özverileriyle yüreklerimize dokunarak tüm hayatımızın temellerini inşa eden, kalbimde hep ayrı bir yere sahip olan, minnettar olduğum çok kıymetli ortaokul öğretmenlerim Kürşat TEMEL'e, Sefa TÜRKMEN'e, Erdem BAŞTÜRK'e, Mustafa SIRGANCI'ya, Süleyman YILMAZ'a, Osman KAHRAMAN'a Meral DURAN'a, Mustafa ÖNER'e ve beni Yüksek Lisans'a yönlendiren kıymetli Bayram Hocam'a,

Kardeşlerime, İsa ve İbrahim abime, eğitim hayatım boyunca beni destekleyen, tüm imkanlarını okumamız için seferber eden, emek ve haklarını ödeyemeyeceğim anneme ve babama ve hayatım boyunca destekçim olan ruh arkadaşım Sevda ablama, sonsuz teşekkür ederim.

Sevgi ve saygılarımla,

Bana değer katan “herkes”, iyi ki varsınız...

Gamze TURAN

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ, BESLENME-EGZERSİZ DAVRANIŞLARI VE BENLİK SAYGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Gamze TURAN

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

Bayburt-2024, Sayfa: 114

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme-egzersiz davranışları ve benlik saygıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda nicel olarak yürütülen çalışmanın amacıyla tutarlı olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubu, 150 kadın ve 255 erkek olmak üzere toplam 405 spor bilimleri fakültesi öğrencisinden oluşmaktadır. Bu araştırma grubunun seçiminde kolayda örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmış olup bu form dört bölümden oluşmaktadır. Bu anket formunun birinci bölümünü “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünü “Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği”, üçüncü bölümünü “Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği” ve dördüncü bölümünü “İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği” oluşturmaktadır. Bu form aracılığıyla elde edilen ham verilerin ilk olarak veri türü gözetilerek tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır. Araştırmada elde edilen verilere ilişkin farklılık ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Buna göre cinsiyet ve bölüm değişkeni bağlamında katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinde, beslenme-egzersiz davranışlarında ve benlik saygılarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sınıf değişkene göre katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ancak beslenme-egzersiz davranışları ve benlik saygılarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Aktif olarak spor yapma değişkeni bağlamında katılımcıların beslenme-egzersiz davranışlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur; fakat beslenme bilgi düzeyleri ve benlik saygılarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların yaş, BKİ ve aylık kişisel gelir değişkenleri ile katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri, beslenme-egzersiz davranışları ve benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Aylık aile geliri (kişisel gelir dahil) değişkenine göre katılımcıların öz-yeterlikleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur; ancak beslenme bilgi düzeyleri, beslenme-egzersiz davranışları ve kendini sevmeye düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile beslenme-egzersiz davranışları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Fakat katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile benlik saygıları arasında anlamlı ilişkiler

bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların beslenme-egzersiz davranışları ile benlik saygıları arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu doğrultuda katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri yükseldikçe ve beslenme-egzersiz davranışları iyileştikçe benlik saygılarının da yükseldiği ileri sürülebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, beslenme, egzersiz, benlik saygısı, spor bilimleri, öğrenci.



ABSTRACT

M. SC. THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE LEVELS, NUTRITION-EXERCISE BEHAVIORS AND THEIR SELF-ESTEEM OF SPORT SCIENCES STUDENTS

Gamze TURAN

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. İsmail KARATAŞ

Bayburt-2024, Pages: 114

This research was conducted to examine the relationships between nutrition knowledge levels, nutrition-exercise behaviors and self-esteem of faculty of sports sciences students. In this context, the relational screening model was used, consistent with the purpose of the quantitative study. The research group consists of a total of 405 faculty of sports sciences students, 150 women and 255 men. Convenience sampling method was used in the selection of this research group. A survey form was used as a data collection tool and this form consists of four parts. The first part of this survey form consists of "Personal Information Form", the second part is "Nutrition Knowledge Level Scale for Adults", the third part is "Nutrition-Exercise Behavior Scale" and the fourth part is "Two-Dimensional Self-Esteem Scale". First, descriptive statistics of the raw data obtained through this form were calculated, taking into account the data type. Difference and correlation analyzes were conducted on the data obtained in the study. Accordingly, no significant difference was detected in the participants' nutritional knowledge levels, nutrition-exercise behaviors and self-esteem in the context of gender and department variables. Significant differences were found in the nutrition knowledge levels of the participants according to the class variable, but no significant differences were detected in their nutrition-exercise behaviors and self-esteem. Significant differences were found in the nutrition-exercise behaviors of the participants in the context of the active sports variable; However, no significant difference was detected in nutrition knowledge levels and self-esteem. No significant relationship was detected between the participants' age, BMI and monthly personal income variables and the participants' nutritional knowledge levels, nutrition-exercise behaviors and self-esteem. Significant relationships were found between participants' self-efficacy according to the variable monthly family income (including personal income); however, no significant relationship was found between nutritional knowledge levels, nutrition-exercise behaviors and self-love levels. No significant relationship was detected between the participants' nutritional knowledge levels and nutrition-exercise behaviors. However, significant relationships were found between the participants'

nutritional knowledge levels and their self-esteem. Additionally, significant relationships were found between the participants' nutrition-exercise behaviors and self-esteem. In this regard, it can be claimed that as the participants' nutritional knowledge levels increase and their nutrition-exercise behaviors improve, their self-esteem also increases.

Keywords: Health, nutrition, exercise, self-esteem, sports science, student.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLOLAR.....	XII
ŞEKİLLER.....	XIV
KISALTMALAR.....	XV
SİMGELER.....	XVI
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Amacı	6
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	6
Araştırmanın Sınırlılıkları	7
Varsayımlar	7
Problem Cümlesi	8
Araştırmanın Alt Problemleri	8
BİRİNCİ BÖLÜM.....	10
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	10
1.1. BESLENME KAVRAMI	10
1.1.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme	10
1.2. BESLENME BİLGİSİ	11
1.2.1. Enerji ve Besin Öğeleri.....	11
1.2.1.1. Karbonhidratlar	12
1.2.1.2. Yağlar.....	13
1.2.1.3. Proteinler.....	14
1.2.1.4. Su	14
1.2.1.5. Vitaminler	15
1.2.1.6. Mineraller.....	15
1.2.2. Besin Grupları.....	16
1.2.2.1. Süt grubu.....	18
1.2.2.2. Et-yumurta-kurubaklagil grubu	19
1.2.2.3. Sebze ve meyve grubu	19
1.2.2.4. Ekmek ve tahıl grubu	19
1.3. BESLENME DAVRANIŞI	21
1.4. BESLENME BİLGİSİ VE BESLENME DAVRANIŞI İLİŞKİSİ.....	22
1.5. FİZİKSEL AKTİVİTE KAVRAMI	23
1.5.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler	24
1.5.1.1. Demografik ve biyolojik etmenler	24
1.5.1.2. Psikolojik, bilişsel ve emosyonel etmenler.....	24
1.5.1.3. Davranışsal nitelikler ve beceriler	24
1.5.1.4. Sosyal ve kültürel etmenler.....	25
1.5.1.5. Fiziksel çevre etmenleri	25

1.6. EGZERSİZ KAVRAMI	25
1.6.1. Egzersiz Türleri.....	26
1.6.1.1. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri	26
1.6.1.2. Kuvvet egzersizleri	26
1.6.1.3. Denge egzersizleri.....	26
1.6.1.4. Esneklik egzersizleri	27
1.6.2. Yapılacak Egzersizin Süresi ve Egzersiz Şiddeti.....	27
1.7. EGZERSİZ VE SAĞLIK.....	27
1.7.1. Egzersiz ve Beden Sağlığı	28
1.7.1.1. Egzersizin kas-iskelet sistemine etkisi	28
1.7.1.2. Egzersizin vücuttaki diğer sistemlere etkisi	28
1.7.2. Egzersiz, Ruh Sağlığı ve Sosyal Sağlık.....	28
1.7.3. Egzersiz ve Gelecekteki Yaşantı	29
1.8. EGZERSİZ VE BESLENME	29
1.8.1. Egzersizde Beslenme İlkeleri	30
1.8.2. Enerji ve Enerji Dengesi.....	31
1.8.3. Egzersizde Enerji Tüketiminin Belirlenmesi.....	32
1.8.4. Egzersiz Öncesi Beslenme.....	32
1.8.4.1. Egzersiz öncesi karbonhidrat tüketimi	33
1.8.4.2. Egzersiz öncesi yağ tüketimi	33
1.8.4.3. Egzersiz öncesi protein tüketim.....	34
1.8.4.4. Egzersiz öncesi sıvı tüketimi	34
1.8.5. Egzersiz Esnasında Beslenme	35
1.8.5.1. Egzersiz esnasında karbonhidrat tüketimi	35
1.8.5.2. Egzersiz esnasında sıvı tüketimi.....	35
1.8.6. Egzersiz Sonrasında Beslenme	36
1.8.6.1. Egzersiz sonrasında karbonhidrat tüketimi	36
1.8.6.2. Egzersiz sonrasında protein tüketimi.....	37
1.8.6.3. Egzersiz sonrasında sıvı tüketimi	38
1.8.7. ACSM'nin Egzersizde Sıvı Alımı Tavsiyeleri.....	38
1.8.7.1. Egzersiz öncesinde sıvı alımı	38
1.8.7.2. Egzersiz sırasında sıvı alımı	38
1.8.7.3. Egzersiz sonrasında sıvı alımı	39
1.9. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME VE EGZERSİZ DAVRANIŞI ...	39
1.10. BENLİK KAVRAMI	41
1.10.1. Benlik Saygısı.....	42
1.10.1.1. Yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı	42
1.10.1.2. Benlik saygısını etkileyen faktörler	42
1.10.2. İki Boyutlu Benlik Saygısı	44
1.10.2.1. Kendini sevmeye	44
1.10.2.2. Öz-yeterlik.....	44
1.11. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI VE BESLENME- EGZERSİZ DAVRANIŞI İLİŞKİSİ	44

1.12. SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ, BESLENME-EGZERSİZ DAVRANIŞLARI VE BENLİK SAYGILARI	47
İKİNCİ BÖLÜM	49
2. YÖNTEM.....	49
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	49
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	49
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	49
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	49
2.3.2. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)	49
2.3.3. Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ).....	50
2.3.4. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (İBBSÖ).....	51
2.4. VERİ ANALİZİ	51
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	53
3. BULGULAR	53
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	64
Sonuç ve Tartışma	64
Öneriler	87
KAYNAKÇA.....	89
EKLER	107
EK 1: Kişisel Bilgi Formu	107
EK 2: Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)	108
EK 3: Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ)	109
EK 4: İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (İBBSÖ).....	111
EK 5: Etik Kurul İzni	112
EK 6: Ölçek İzinleri.....	113
ÖZ GEÇMİŞ	114

TABLÖLAR

Tablo 1: Sıvı Tüketimi	35
Tablo 2: Egzersiz Esnasında Sıvı Tüketimi	36
Tablo 3: Araştırma Grubuna İlişkin Demografik Özelliklerin Frekans ve Yüzdeleri.....	53
Tablo 4: Yaş, Boy, Kilo, BKİ, Kişisel Gelir ve Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil) Değişkenlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	54
Tablo 5: Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri	54
Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine Göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği'nin t-Testi Sonuçları	55
Tablo 7: Cinsiyet Değişkenine Göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği'nin t-Testi Sonuçları.....	55
Tablo 8: Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeği'nin t-Testi Sonuçları	56
Tablo 9: Bölüm Değişkenine Göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği'nin ANOVA Sonuçları	56
Tablo 10: Bölüm Değişkenine Göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği'nin ANOVA Sonuçları.....	56
Tablo 11: Bölüm Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeği'nin ANOVA Sonuçları.....	57
Tablo 12: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği'nin ANOVA Sonuçları	57
Tablo 13: Sınıf Değişkenine Göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği'nin ANOVA Sonuçları.....	58
Tablo 14: Sınıf Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeği'nin ANOVA Sonuçları.....	58
Tablo 15: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği'nin t-Testi Sonuçları	58
Tablo 16: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği'nin t-Testi Sonuçları	59
Tablo 17: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeği'nin t- Testi Sonuçları.....	59
Tablo 18: Yaş Değişkeni ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	60
Tablo 19: BKİ Değişkeni ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	60
Tablo 20: Kişisel Gelir Değişkeni ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	60
Tablo 21: Aile Geliri Değişkeni ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 22: Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği ile Beslenme- Egzersiz Davranışları Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	61

Tablo 23: Araştırma Grubunun Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları ..	62
Tablo 24: Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	62



ŞEKİLLER

Şekil 1: Besin Piramidi	17
Şekil 2: Dört Yapraklı Yonca Modeli	18
Şekil 3: Besin Gruplarına Göre Sağlıklı Beslenme Tabakası	20
Şekil 4: BKİ Sınıflandırması	21



KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ACSM	: American College of Sports Medicine
BB	: Beslenme Bilgisi
BEDÖ	: Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
CBÜ	: Celal Bayar Üniversitesi
CDC	: Centers of Disease Central
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
GBBA	: Genel Beslenme Bilgi Anketi
İBBSÖ	: İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği
MET	: Metabolic Equivalent of Task
NOT	: Net Oksijen Tüketimi
PDR	: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SBF	: Spor Bilimleri Fakültesi
SBİTÖ	: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği
SYBD	: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TF	: Tıp Fakültesi
UFAA	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
YETBİD	: Yetişkinlerde Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği
YRSS	: Youth Risk Behavior Surveillance System
WHO	: World Health Organization
bkz.	: Bakınız
egz.	: Egzersiz
ist.	: İstirahat
min.	: Minimum
maks.	: Maksimum
ort.	: Ortalama
örn	: Örnek
vb.	: Ve Benzeri
vd.	: Ve Diğerleri

SİMGELER

C	: derece
dk	: dakika
g	: gram
kg	: kilogram
kcal	: kilo kalori
L	: litre
ml	: mililitre
mmol	: mili mol
sd	: standart sapma
%	: yüzde



GİRİŞ

Sağlık; kişinin sadece herhangi bir hastalık veya sakatlık haline sahip olmaması durumu değildir. Sağlık, bu durumların olmamasının yanında bireyin kendini fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak da iyi hissettiği hal şeklinde açıklanmaktadır (World Health Organization [WHO], 2005). Bu iyilik halinin devam etmesi için bireyin bebeklikten yaşlılığa tüm hayatı boyunca sağlığını koruması ve geliştirmesi gerekir. Bu amaçla insanların davranışlarını sağlık açısından olumlu yönde geliştirerek oluşturacakları sağlıklı yaşam biçimi, hayat boyunca sağlıklarını korumalarını ve geliştirmelerini sağlayacaktır (Zaybak & Fadılhoğlu, 2004). Kişilerin sağlığına etki edebilecek davranışların tümünü kontrol altına alarak günlük hayatlarında gerçekleştirdikleri aktivitelerin seçiminde sağlık düzeylerini artırmaya yönelik davranışları tercih etmeleri ve bu davranışları uygulamaları “sağlıklı yaşam biçimi” olarak tanımlanmaktadır. İnsanların iyilik düzeylerini azaltacak unsurlardan uzak durmasını, iyilik halinin devam etmesini ve bu iyilik halinin artmasını sağlayan davranışların tümü ise “sağlıklı yaşam biçimi davranışları” şeklinde ifade edilmektedir. Walker vd. tarafından konu edinilen sağlıklı hayat tarzı davranışları altı kategoriye ayrılarak incelenmiştir. Bunlar: insanların yeterli düzeyde ve dengeli bir şekilde beslenmesi, stresin kontrol altına alınarak stres yönetiminin sağlanması, insanın kendini gerçekleştirmesi, düzenli olarak egzersiz yapmayı yaşam stili haline getirmesi, kişiler arası ilişkilerin iyi düzenlenmesi ve insanların sağlığını koruyacak, sağlık düzeyini artıracak sorumlulukları yerine getirmesidir (Walker vd., 1987).

Sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının içinde yer alan beslenme; bireyin sağlığının korunarak daha iyi hale getirilmesi ve yaşam kalitesinde artış sağlanması amacıyla vücuda lazım olan besin öğelerinin uygun saatlerde, yeteri kadar ve dengeli bir şekilde alınmasını sağlayan ve bilinçli bir şekilde yapılması uygun olan bir davranış şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanların yaş, kadın veya erkek olma durumu ve içinde bulunduğu fizyolojik çevre faktörlerine göre vücudun büyümesi, dokuların kendini yenilemesi ve düzenli çalışabilmesi için ihtiyacı olan besin öğelerinin gerekli ölçüde karşılanması ve vücudun bu besin öğelerini uygun yerlerde kullanması “yeterli ve dengeli beslenme” şeklinde açıklanmaktadır (Tayar vd., 2017).

Bireyin beslenme şeklini kendi tercihleri belirlemektedir. Yapılan bu tercihlerde doğru karar verebilmek ve bu doğrultuda sağlıklı beslenme davranışları geliştirebilmek amacıyla bireyler bilimsel olarak kanıtlanmış olan yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olma konusunda kendini geliştirmelidir (Merdol, 2015). Beslenme bilgisi; diyetin sağlık üzerine olan etkisi, diyetin hastalıklarla ilişkisi, temel besin öğelerini temsil eden besinler, beslenme

konusundaki rehberler ve beslenmeye yönelik tavsiyeler de dâhil olacak şekilde, beslenmeye ve sağlığa ilişkin tüm kavram ve süreçler bilgisi şeklinde tanımlanmaktadır (Miller & Cassady, 2015). Beslenme bilgisi genel itibariyle iki farklı boyutta ele alınmaktadır. Bunların birincisi, durum ve süreçlerin farkındalığıyla alakalı olup kişi tarafından “ne” sorusuna verilen cevap doğrultusunda ortaya çıkan açıklayıcı bilgiler bütünüdür. Bir diğeri de durum ya da sürecin “nasıl” gerçekleştirileceğine ve kullanılacağına dair bilgiyi içermektedir. Beslenme bilgisi genel olarak açıklayıcı bilgi şeklinde kabul edilmektedir (Ülker, 2021).

Her toplum kendine özgü özellikleri olan gelenek göreneklere, beslenme alışkanlıklarına ve bir beslenme kültürüne sahiptir. İnsanlar beslenme alışkanlıklarını henüz yaşamlarının ilk dönemlerindeyken farklı özelliklere sahip olan sosyoekonomik yapı, kültür faaliyetleri ve eğitimsel durumlar gibi unsurların yönlendirmesi ile kazanırlar ve bu alışkanlıklar her daim kültürün en önemli unsuru olarak kalır. Kültürde yer edinen beslenmenin durum ve sorunlar yönünden daha iyi anlaşılması ve ifade edilebilmesi ancak detaylı ve sağlam bir araştırma ile mümkündür. Beslenme alışkanlıkları günlük hayatın bir parçasıdır ve birçok ekonomik, dini ve sosyal faaliyet ile bu alışkanlıklar arasında ilişki bulunmaktadır. Tıpkı yerleşmiş kültürün diğer öğeleri gibi kazanılan beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi de oldukça güçtür (Mangır, 1987). Bireyin gösterdiği beslenme davranışları bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlığı üzerinde birinci derecede etkiye sahiptir ve bu nedenle bütün dünya ülkelerinde bireylerin beslenme alışkanlıkları konusu üzerinde çalışmalar yapılmaktadır. Beslenme alışkanlıkları olarak tanımlanan durum genel anlamda; bireylerin öğün sayıları, yemek yeme hızları, besinleri çiğneme seviyeleri, kendilerini üzüntülü, neşeli ya da duygusal olarak hissettiklerinde besin tüketimleri, duygu durumlarına göre besin tercihleri, besinleri hangi sıcaklıkta tükettikleri gibi davranış kalıplarının tamamını içermektedir (Sürücüoğlu, 1999).

Bireyin sahip olduğu beslenme bilgi düzeyini artırması, doğru ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmesi üzerinde etkili olan bir faktördür (Labban, 2015). Bu doğrultuda kişilerin ve toplumun beslenme bilgi düzeylerinin çeşitli yöntemlerle saptanması, hastalık oluşumunun önüne geçmek ve sağlığın bozulmasını engellemek bakımından önemsenmesi gereken bir durumdur (Saltekin, 2022). Sağlıklı bir hayatın sürdürülebilmesi için dengeli olarak yeterli miktarlarda besin alımının sağlandığı beslenme davranışı sergilenmelidir. Sağlığın temelini oluşturan faktörlerden bir tanesi olan yeterli miktarda ve dengeli olarak besin alma durumu aynı zamanda sağlıklı beslenme şeklinde de ifade edilebilir. Bu kapsamda yaşam boyu bütün insanların kendi sağlığını koruyacak davranışlar sergilemeyi, aynı şekilde sağlığı iyileştirecek ve geliştirecek önlemler almayı, yaşam kalitesini arttıracak aktiviteler

yapmayı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergilemeyi (sağlıklı beslenme davranışı ve fiziksel aktivite alışkanlığı gibi) hedeflemesi gerekmektedir (Pekcan, 2012).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından bir diğeri ise düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz yapmaktır. Fiziksel aktivite; bireyin günlük yaşamında iskelet kaslarını kullanarak yaptığı ve yapması için enerjiye ihtiyaç duyduğu bütün hareketler şeklinde ifade edilmektedir. Egzersiz ise düzenli ve planlı olarak yapılan ve tekrar eden fiziksel aktivitelerdir. Egzersizde hedef fiziksel uygunluğun bileşenlerinden birinin ya da daha fazlasının korunması ya da geliştirilmesidir. Bireyin hayatında düzenli fiziksel aktivite ve egzersize yer vermesi ile fiziksel sağlık ve psikolojik olarak iyi hissetme hali arasında ilişki bulunmaktadır. Günlük hayatta olabildiğince fiziksel aktivite ve egzersize yer vermek sağlıklı bir yaşam sürdürmenin temelini oluşturmaktadır. Fiziksel ve ruhen iyi hissetme durumunu korumak ve daha yüksek seviyeye çıkarmak amacıyla düzenli olarak egzersiz yapılmalı ve bu durum bir yaşam tarzı hâline getirilmelidir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Bireyde var olan olumlu veya olumsuz benlik saygısı, bireyin duygu durumu ve sergilediği davranışlar üzerinde etkili olmaktadır (Vezir Başkara, 2002). Benlik kavramı insan hayatı süresince gelişmekte olan ve gelişimi bilhassa ergenlik çağında ve yetişkinliğin ilk dönemlerinde büyük önem arz eden aktif bir süreçtir. Benlik, bireyin kendisiyle ilgili duygu ve düşüncelerini kendi iç dünyasında dile getirmesi ile bu durumun başka insanlarla olan etkileşime yansımaları sonucunda ortaya çıkmaktadır (Baysal & Baş, 2008). Bireyin kendini öz değerlendirmeye alması ve bu değerlendirme sonucunda benlik kavramına onay vermesi ile oluşan beğeni hissiyatı ise “benlik saygısı” şeklinde tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma bakıldığında benlik saygısı; kişinin kendini var olandan daha aşağı veya daha üstün görmeksizin olduğu gibi kabul etme, kendi halinden hoşnut olma, kendine olumlu yorumlar yapma, kendini değerli bularak beğenilmeye ve sevilmeye layık görme durumudur (Yörükoğlu, 2000).

Benlik saygısı, insanların elde etmeyi arzuladığı, zihninde canlandırdığı ideal benliğin gerçek benlikle ne ölçüde örtüştüğünü, diğer bir söylemle ikisi arasındaki farkı ifade etmektedir. İnsanlarda bu durum düşük veya yüksek benlik saygısı olarak ortaya çıkmaktadır. Eğer yukarıda ifade edilen iki kavram arasında çok fazla fark var ise bireyde düşük benlik saygısı görülürken, ideal benlik ve gerçek benlik birbiri ile benzerlik gösterdiğinde ise bireyde yüksek benlik saygısı oluşur (Öz, 2004). Yüksek benlik saygısının gözlemlendiği bireylerde başkaları tarafından sayılmaya ve kabul görmeye değer oldukları, önemsendikleri ve başkalarına fayda sağladıkları duygusu hâkimdir. Benlik saygısı olaylara ve koşullara göre değişiklikler göstermektedir (Sivribaşkara, 2003).

Liseden üniversiteye geçen genç bireyler, birçok farklı zorluklarla karşılaştıkları için bu dönem hayatlarındaki en hassas dönemlerden biridir. Çünkü bireyler üniversiteye geçtiklerinde ebeveyn kontrolünden çıkarlar ve bireysel bağımsızlıklarını kazanırlar. Bununla birlikte bu zaman diliminde bireyin sosyal çevresi de değişir. Bu geçiş dönemi, gençlerin beslenme-egzersiz alışkanlıklarıyla birlikte hayat şartlarına bağlı olarak sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının da şekillendiği önemli bir evre olarak karşımıza çıkar. Bu nedenle sağlıklı yaşam biçimi davranışları üniversiteye başlanılan ilk yıllarda çoğunlukla yerini sağlıksız bir yaşam şekline bırakır (Wengreen & Moncur, 2009).

Gençlerin sergilediği beslenme davranışları üzerinde etkin role sahip olan birden fazla unsur vardır. Bu unsurlardan en önemlileri bireysel yemek seçimleri, ailenin yeme şekli, yemek tercihi konusunda ebeveynlerin rol model olması, medya etkisi ve toplum normları olarak karşımıza çıkmaktadır (Neumark-Sztainer vd., 2005). Önemli olan ve dikkat edilmesi gereken bir unsur da kişisel faktörlerdir. Bireylerin davranış şekilleri, inanç özgürlükleri, sahip olduğu bilgiler, özsaygı düzeyleri, günlük beslenme alışkanlıkları, kilo kontrolleri gibi unsurlar kişisel faktörler olarak sıralanabilir. Ayrıca sosyal çevresel faktörlerden aile, arkadaşlar ve diğer yakın çevre de yeme alışkanlıklarına etki etmektedir (Story vd., 2002). Üniversiteye geçen öğrencilerin birçoğu hayatlarında ilk defa ailelerinden uzaklaşarak farklı bir ortamda yaşamak ve yeni bir çevreye uyum sağlamak durumunda kalmaktadır. Üniversiteye başlamadan önce öğrenciler aile ortamının gerektirdiği biçimde beslenme alışkanlıklarını sürdürürken, üniversiteye geçişle beraber farklılık göstermeye başlayan yaşam şekli nedeniyle öğrencilerin beslenme alışkanlıkları da değişebilmektedir. Beslenme alışkanlıklarının değişmesi üniversite öğrencilerini zihinsel ve fiziksel olarak etkilemekte ve bu değişikliklerin doğrudan olmasa bile akademik başarı üzerinde etkisinin olduğu düşünülmektedir (Erten, 2006). Yapılan araştırmalarda, öğrencilerin üniversite döneminde lise yıllarına nazaran fiziksel aktivite yapma oranlarının azaldığı bulunmuştur. 145 Kanadalı üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bir çalışmada öğrencilerin liseden üniversiteye geçiş sırasında yaptıkları şiddetli fiziksel aktivite araştırılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin %66,2'sinin lise yıllarının sonuna denk gelen iki ayı aktif olarak geçirdikleri, fakat aynı öğrencilerin üniversiteye geçiş dönemlerinin birinci ve ikinci ayında fiziksel aktiviteye dahil olma seviyelerinin %44'e kadar gerilediği saptanmıştır (Sinclair vd., 2005).

Gençlik çağı insanlar için fizyolojik ve psikolojik olarak önemli bir dönemdir. Bu nedenle yeterli beslenmenin sağlanması ve vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin istenilen düzeyde karşılanması bu dönemde üzerinde dikkatle durulması gereken konulardandır. Çünkü bu dönemde genç bireyler dış görünüşlerine daha fazla dikkat etmeye,

vücut geliştirmeye ve estetik bir vücuda sahip olmaya yoğunlaşmaktadır ve bu estetik kaygılar gençlerin, sağlığın korunması ve vücudun düzenli olarak çalışabilmesi için gerekli olan besinleri yeterli ve dengeli olarak karşılayamamalarına neden olabilmektedir (Hasipek, 1990; Sakarya, 1984; Ergülen vd., 2001; Aslan & Yeşildal, 2003). Beslenme alışkanlıkları ile ilgili değişimler ile kişinin sahip olduğu benlik kavramı birbiriyle ilişki içinde olan iki kavramdır. Bruch'a göre yiyeceklerin ve vücut ağırlığının zihni sürekli olarak meşgul etmesi, gerçekte derinlerde gizli kalan bozulmuş bir benlik kavramının gecikmiş bir işareti olabilir (Akt., Geçtan, 1993).

Birçok kişi ideal olarak nitelendirilen vücut formuna ulaşma isteği doğrultusunda bu amaca erişmek için birçok diyet denemekte ve bilinçli bilinçsiz egzersiz yapmaktadır. Ayrıca dünya genelinde ince olmak yazılı-görsel basın aracılığıyla özendirilmekte, bu durum sonucunda beslenme alışkanlıkları değişmekte ve toplumun yeme davranışlarındaki bozukluklar gün geçtikçe çoğalmaktadır (Ressler, 1998). Bireyin yeme davranışları ve vücut algısındaki bozulmalar üzerinde yeme bozukluklarının etkisi vardır. Yeme bozukluğu tanısı alan bireylerde görülen bazı semptomlar şöyle sıralanabilir: Bu kişilerde vücudunu var olandan daha şişman ve şekilsiz görme durumu gözlemlenebilir veya fazlaca kısıtlanmış ve kalorisi azaltılmış diyet uygulamaları görülebilir, bireyler aşırı beslenip ardından kusma gerçekleştirebilir ya da aşırı egzersiz yapma yoluna gidebilir. Yeme bozukluğu olan bireylerin zihinlerinde her zaman beden şekilleri ve yiyeceklerle alakalı düşünceler vardır (Başterzi vd., 2003).

İnsanların genç yaşlarda hayatlarına dâhil ettikleri yanlış davranışlar yetişkinliklerinde de varlığını sürdürür. Bu yanlış davranışların yıllarca devam etmesi bir süre sonra bireylerin sağlığını tehlikeye atmasına yol açar. Belli bir yaşa gelmiş, kimliği oturmuş yetişkin bir insanın benimsemiş olduğu sağlıksız ve yanlış davranışları sağlıklı ve doğru olanıyla değiştirmesi oldukça güçtür. Bu sebeple sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının gençlik ve üniversite yıllarında iyileştirilmesi gerektiği çeşitli çalışmalarda vurgulanmıştır (Bozhüyük, 2010).

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme-egzersiz davranışları ve benlik saygıları arasında ilişki varlığının araştırılması amaçlanan bu çalışmanın sonucunda ulaşılan bulguların incelenerek varsa öğrencilerin beslenme konusundaki bilgi eksikliklerinin giderilmesi, olumsuz davranışların ve algıların belirlenerek bunların önlenmesi için neler yapılabileceği hakkında öneride bulunulması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Beslenme bilgisi; diyetin sağlık üzerine olan etkisi, diyetin hastalıklarla ilişkisi, temel besin öğelerini temsil eden besinler, beslenme konusundaki rehberler ve beslenmeye yönelik tavsiyeler de dâhil olacak şekilde, beslenmeye ve sağlığa ilişkin tüm kavram ve süreçler bilgisi şeklinde tanımlanmaktadır. İyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olmak bireyin yeterli ve dengeli beslenebilmesi ve bu doğrultuda bireyde doğru davranış biçimi oluşturulması adına önemlidir.

Bireyin öğün düzeni ve zamanı, bu öğünlerde tükettiği besin miktarı ve tercih ettiği besinler üzerinde etkisi olan; psikolojik, fizyolojik, sosyal ve genetik unsurların etkileşimiyle meydana gelen davranışların tümü beslenme davranışı olarak tanımlanır. Egzersiz, bedenlen, zihnen ve ruhen sağlıklı duruma gelmek, sağlığı korumak ve gelişimini desteklemek, ideal kiloya sahip olmak, kuvvet ve dayanıklılığı artırmak amacıyla bir program içerisinde sürekli ve planlı olarak yapılan hareketlerin tümüdür. Benlik saygısı; kişinin kendini var olandan daha aşağı veya daha üstün görmeksizin olduğu gibi kabul etme, kendi halinden hoşnut olma, kendine olumlu yorumlar yapma, kendini değerli bularak beğenilmeye ve sevilmeye layık görme durumudur.

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi (SBF) öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme-egzersiz davranışları ve benlik saygıları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu bağlamda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme konusundaki bilgi düzeyleri, günlük yaşamlarında sergilemiş oldukları beslenme-egzersiz davranışları ile benlik saygıları arasındaki ilişkilere ait sonuçlara ulaşılması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Gençlik çağı insanlar için fizyolojik ve psikolojik olarak önemli bir dönemdir. Yeterli beslenmenin sağlanması ve vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin istenilen düzeyde karşılanması bu dönemde üzerinde dikkatle durulması gereken konulardandır. Çünkü bu dönemde genç bireyler dış görünüşlerine daha fazla dikkat etmeye, vücut geliştirmeye ve estetik bir vücuda sahip olmaya yoğunlaşmaktadır. Bu estetik kaygılar ise gençlerin, sağlığın korunması ve vücudun düzenli olarak çalışması için gereksinim duyulan besinleri yeterli ve dengeli olarak karşılayamamalarına neden olabilmektedir. Birçok kişi ideal olarak nitelendirilen vücut formuna ulaşma isteği doğrultusunda bu amaca erişmek için birçok diyet denemekte, bilinçli bilinçsiz egzersiz yapmaktadır ve durum benlik saygılarını da etkilemektedir.

Bu araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme-egzersiz davranışları ve benlik saygıları arasındaki ilişkilerin incelenerek elde edilen sonuçlar doğrultusunda Bayburt Üniversitesi SBF öğrencilerinin bilinç düzeylerinin artırılması konusunda yol göstermesi adına önem teşkil etmektedir. Örneklemini spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin oluşturduğu mevcut çalışmanın sonucunda ortaya çıkacak olan veriler doğrultusunda hem beslenme bilgisi, hem beslenme-egzersiz davranışı hem de benlik saygısı konularında beslenme ve egzersiz alanında yapılacak çeşitli araştırmalara katkı sunması bakımından önem arz etmektedir. Ayrıca günümüzde Spor Bilimleri alanında var olan bilgilerin zenginleştirilmesine destek olması ve ortaya çıkacak olan bulgular doğrultusunda hazırlanacak olan öneriler bakımında da çalışmanın öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Ayrıca mevcut çalışma Spor Bilimlerini ve Beslenme Bilimini birlikte ele aldığından önem arz etmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- ✓ Çalışmanın verileri, 2023-2024 Eğitim-Öğretim Yılı Birinci Yarı Yılı ile sınırlıdır.
- ✓ Mevcut çalışma Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerden toplanmış olan verilerle sınırlıdır.
- ✓ Ölçme araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği”, “Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği” ve “İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği” ile sınırlıdır.

Varsayımlar

- ✓ Gönüllü öğrencilerin, Kişisel Bilgi Formu'nu, Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği'ni, Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği'ni ve İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'ne tarafsız bir şekilde ve doğru olarak yanıt verdikleri varsayımlar içerisinde yer almaktadır.
- ✓ Öğrencilerin çalışmaya gönüllü olarak katılım sağladığı, öğrencilerin katılımıyla oluşturulan örneğin literatürde var olan verilerin nesnelliğini yansıttığı ve öğrenciler aracılığıyla meydana gelen örneklemin evreni karşıladığı varsayımlar içerisinde yer almaktadır.
- ✓ Araştırma konusuna ilişkin kullanılan kaynaklardan sağlanan bilgilerin tarafsızlığı açısından varsayımda bulunulmuştur.

Problem Cümlesi

1. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile beslenme-egzersiz davranışları arasında bir ilişki var mıdır?
2. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile benlik saygıları arasında bir ilişki var mıdır?
3. Katılımcıların beslenme-egzersiz davranışları ile benlik saygıları arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
2. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile yaş değişkenleri arasında ilişki var mıdır?
3. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile BKİ değişkenleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
5. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
6. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile aylık ortalama kişisel gelir değişkeni arasında bir ilişki var mıdır?
7. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile aylık ortalama aile geliri değişkeni arasında bir ilişki var mıdır?
8. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri aktif spor yapma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
9. Katılımcıların beslenme-egzersiz davranışları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
10. Katılımcıların beslenme-egzersiz davranışları ile yaş değişkenleri arasında ilişki var mıdır?
11. Katılımcıların beslenme-egzersiz davranışları ile BKİ değişkenleri arasında bir ilişki var mıdır?

12. Katılımcıların beslenme-egzersiz davranışları öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
13. Katılımcıların beslenme-egzersiz davranışları sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
14. Katılımcıların beslenme-egzersiz davranışları ile aylık ortalama kişisel gelir değişkeni arasında bir ilişki var mıdır?
15. Katılımcıların beslenme-egzersiz davranışları ile aylık ortalama aile geliri değişkeni arasında bir ilişki var mıdır?
16. Katılımcıların beslenme-egzersiz davranışları aktif spor yapma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
17. Katılımcıların benlik saygıları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
18. Katılımcıların benlik saygıları ile yaş değişkenleri arasında ilişki var mıdır?
19. Katılımcıların benlik saygıları ile BKİ değişkenleri arasında bir ilişki var mıdır?
20. Katılımcıların benlik saygıları öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
21. Katılımcıların benlik saygıları sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
22. Katılımcıların benlik saygıları ile aylık ortalama kişisel gelir değişkeni arasında bir ilişki var mıdır?
23. Katılımcıların benlik saygıları ile aylık ortalama aile geliri değişkeni arasında bir ilişki var mıdır?
24. Katılımcıların benlik saygıları aktif spor yapma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. BESLENME KAVRAMI

Sağlıklı bir yaşam sürmek ve üretken olmak önce bireyin sonra oluşturduğu ailenin ve toplumun amaçları içinde birinci sırada yer almaktadır. Sağlıklı ve üretken olmanın göstergesi, insanın bedenlen, aklen, ruhsal ve sosyal olarak zinde olması ve gelişimi iyi bir vücut yapısına sahip olması ile birlikte bu yapının deformasyona uğramadan uzun süre işlev görmesidir. İnsan sağlığını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen birçok faktör vardır. Beslenme, kalıtım, iklim koşulları ve yaşanılan çevre bu faktörlere örnek olarak gösterilebilir. Beslenme ise bu faktörlerin başında yer almaktadır (Baysal, 2015).

Beslenme: Büyümeyi ve yeterli düzeyde gelişmeyi sağlamak, sağlıklı bir şekilde ve üretken olarak uzun süre hayatı idame ettirmek ve bunun yanında yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla canlının ihtiyaç duyduğu besinleri vücuduna alarak kullanması şeklinde tanımlanmaktadır (Yaşar vd., 2008). Vücudun sağlıklı olarak çalışabilmesi için doğal ve sağlıklı bir şekilde beslenmek gerekir, bu ise besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınması ile mümkündür (Küçükkömürler, 2021).

Beslenme zannedildiği gibi açlık hissini bastırmak, karın doyurmak veya canı sıkıldığında istediği abur cuburlardan atıştırmak eylemi değildir. Beslenme, sağlığın korunması, daha iyi hale getirilmesi ve insanın yaşam kalitesinin artırılması amacıyla vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini yeterli miktarlarda, dengeli bir şekilde ve uygun zaman dilimlerinde vücuda almak için bilinçli bir şekilde yapılması uygun olan bir davranıştır (Tayar vd., 2017).

1.1.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme; bedenin büyümesini ve gelişmesini sağlamak, dokuları yenilemek ve dokuların sorunsuz çalışmasını desteklemek amacıyla ihtiyaç duyulan enerji ve besin öğelerinin ayrı ayrı yeterli miktarlarda ve dengeli olarak karşılanarak vücut tarafından uygun yerlerde kullanılması anlamını taşımaktadır. Yetersiz beslenme, vücudun düzenli ve denge içinde çalışması için gerekli olan yiyecek ve içeceklerin gerekenden daha az miktarlarda tüketilmesi durumu iken dengesiz beslenme ise vücuda alınan besin öğelerinin oransal olarak bozulmasıdır. Bir başka ifadeyle bir besin ögesinin olması gerekenden çok daha fazla tüketilirken diğer besin ögesine beslenmede çok daha az yer verilmesidir. Dengesiz beslenme durumunda birey çoğu zaman ihtiyacı olandan daha fazla enerji alır ve bu durum

sonucunda şişmanlık meydana gelir (Sağlık Bakanlığı, 2011). Dengesiz beslenen bireylerde genellikle tek tip beslenme davranışı görülür. Örneğin birey sürekli karbonhidrat içeriği yüksek besinler tercih ederken protein içeren besinlere diyetinde çok az yer verir. Yetersiz ve dengesiz beslenme bağışıklığı azalttığı için hastalıklara yakalanma olasılığını artırmaktadır.

Kişilerin yeteri kadar beslenme bilgi düzeyine sahip olmaması veya beslenme konusunda eksik ve yanlış bilgiye sahip olması yetersiz ve dengesiz bir beslenme şekli benimsemesine neden olabilir. Bu nedenle bireylerin iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olması diyetlerinde doğru besinleri tercih ederek yeterli ve dengeli olan bir beslenme tarzı oluşturmaları ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmeleri adına önemli bir konudur (Şanlıer vd., 2009).

1.2. BESLENME BİLGİSİ

Beslenme bilgisi; diyetin sağlık üzerine olan etkisi, diyetin hastalıklarla ilişkisi, temel besin ögelerini temsil eden besinler, beslenme konusundaki rehberler ve beslenmeye yönelik tavsiyeler de dâhil olacak şekilde, beslenmeye ve sağlığa ilişkin tüm kavram ve süreçler bilgisi şeklinde tanımlanmaktadır (Miller & Cassady, 2015). Beslenme bilgisi temel olarak besin ögelerinin ne olduğunu ve özelliklerini iyi bilmektir. Bu nedenle iyi bir beslenme bilgisi için besinlerin barındırdığı karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral oranları ile enerji içeriği ve bunların vücut üzerindeki etkileri doğru bilinmelidir. İşte bu besin ögeleri sonuçta bütün olarak incelendiğinde bireyde beslenme bilgisi oluşur (Batmaz, 2018). Vücudun kendinden beklenen fonksiyonları düzgün bir şekilde gerçekleştirebilmesi için ihtiyaç duyulan enerji ve besin ögelerinin birey tarafından iyi bilinmesi, bireyin yeterli ve dengeli beslenebilmesi ve bu doğrultuda bireyde doğru davranış biçimi oluşturulması adına önemlidir. Bunun yanı sıra gereksinim duyulan enerji ve besin ögelerinin hangi besinlerden nasıl karşılanabileceği, günlük hangi miktarlarda alınacağı ve besin gruplarının neler olduğunun da iyi bilinmesi gerekmektedir (Aktaş, 1988).

1.2.1. Enerji ve Besin Ögeleri

Canlıların temel özelliklerinden biri de enerji kullanıyor olmasıdır. Enerji üretimi ve tüketimi canlılığın göstergesi olarak karşımıza çıkan bir özelliktir. Var olan bir sistemin canlılığından bahsedebilmek için bir enerji sistemi kullanıyor olması gerekmektedir. Bilim dilinde enerji tanım olarak “bir iş yapabilme kapasitesi” şeklinde ifade edilmektedir. Enerji birimi kaloridir. Enerji yokluktan elde edilemez, var olan enerji ise kaybolmaz, bu durum termodinamiğin birinci kanunudur. Bu kanuna göre enerjinin bir formdan farklı bir forma geçişi çeşitli yöntemler kullanılarak yapılabilir (Paşaoğlu vd., 2019). Her bireyin ihtiyaç

duyduğu enerji miktarı aynı değildir. İhtiyaç duyulan günlük enerji miktarı bireyin yaşına, cinsiyetine, günlük yapılan fiziksel aktivite miktarına, fizyolojik yapısına, hastalık halinin varlığına, kalıtım ve yaşamın sürdürüldüğü çevre gibi unsurlara göre değişiklik göstermektedir. İhtiyaç duyulandan fazla enerji alınması vücut ağırlığının artışına neden olurken gerektiğinden az alınması ise kilo ve kas kaybına sebep olabilir (Pekcan vd., 2016).

Canlılar ihtiyaç duydukları enerjiyi besin olarak tanımlanan bazı organik bileşenlerin kimyasal bağ enerjisini kullanarak karşılarlar. Bu organik bileşenlerin canlı vücuduna alındıktan sonra hücrelerde parçalanmasıyla birlikte moleküller arası bağlarda bulunan gizli enerji ortaya çıkar. Açığa çıkan enerji hücrelerde meydana gelen metabolik olayların gerçekleştirilmesinde kullanılır. Isı ve enerjiye dönüştürülen bu enerji ATP olarak bilinen Adenozin Trifosfat içinde depolanır. ATP'nin parçalanmasıyla açığa çıkan enerji hücre tarafından vücut fonksiyonları için kullanılır (Paşaoğlu vd., 2019). Besin ögeleri karbonhidratlar, yağlar, proteinler, su, vitaminler ve mineraller şeklinde altı gruba ayrılır. 6 besin ögemiz olmasına rağmen vücudumuz için gerekli enerji sadece karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerden üretilir. Diğer besin ögelerinden (su, vitaminler, mineraller) doğrudan enerji üretilmez ise de dolaylı olarak enerji üretimine katkıda bulunurlar (Tiryaki Sönmez vd., 2022).

1.2.1.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar vücudun enerji gereksinimini karşılayan ana besin ögeleridir. 1 gr karbonhidrat 4 kalori verir. Günlük alınması gereken enerjinin % 55-60 gibi büyük bir kısmı bu ögelerden sağlanır. Karbonhidratlar besinlerde farklı türlerde bulunur ve monosakkaritler, disakkaritler, oligosakkaritler ve polisakkaritler olarak dört gruba ayrılır. Günlük beslenmede kompleks karbonhidrat olan polisakkaritlerden zengin besinlerin mono ve disakkarit içeriği yüksek besinlerden daha fazla tercih edilmesi doygunluk hissine çabuk ulaşılması, acıkmanın geciktirilmesi ve kan şekerinin hızlı yükselip hızlı düşmesinin engellenmesiyle kan şekeri dengesinin sağlanması açısından önemlidir. Monosakkaritler glikoz, früktoz ve galaktozdur. Disakkaritler maltoz, laktoz ve sukrozdur. Polisakkaritler ise glikojen, nişasta ve selülozdur (Tüfekçi Alphan, 2014).

Karbonhidratların vücudumuzdaki görevleri kısaca şunlardır:

- Vücutta harcanan enerjinin büyük bir kısmını oluştururlar. Glikoz, sinir sisteminin, beynin ve alyuvarların tek enerji kaynağıdır.
- Vücuda günlük olarak yeterli miktarda karbonhidrat alımı ile birlikte proteinlerin enerji sağlamak amacıyla kullanılmasının önüne geçilir.

- Karbonhidratlar su ve elektrolitlerin vücutta tutulmasına yardımcı olur. Bunun yanı sıra sodyumun bağırsaklardan kana geçmesini sağlar.
- Kanın asit-baz dengesinin korunmasını destekler. Yeteri kadar karbonhidrat tüketilmediğinde vücudun asit-baz dengesi bozulur.
- Karbonhidratların bir türü olan posa (lif), bağırsakların düzenli çalışmasını sağlayarak kabızlık oluşumunun önüne geçer (Baysal, 2015).

1.2.1.2. Yağlar

Yağlar, yetişkin dönemdeki bir insanın vücut yapısının yaklaşık olarak %15-20'sini oluşturan ve vücut için önemli olan bir diğer besin ögesidir. Vücudun toplam yağ oranı cinsiyete göre değişiklik göstermekte olup kadınlarda bu oran %25, erkeklerde ise %15 civarındadır (Sağlık Bakanlığı, 2019). Yağlar yapıtaşları olan gliserol ve yağ asitlerinin bir araya gelmesiyle oluşur. 1 molekül gliserol ve farklı sayıda yağ asidinin birleşmesiyle yağlar oluşur (Durali, 2019). Yağ asidinin türüne göre farklı yağlar ortaya çıkar. Yağ asitleri iki grupta incelenir. Birincisi doymuş, ikincisi de doymamış yağ asitleridir. Yağların tümü bünyesinde doymuş ve doymamış yağ asitlerini barındırır ancak doymuş veya doymamış yağ ismini almalarını bu yağ asitlerinin oranı belirler. Hayvansal yağlar içeriği bakımından doymuş yağ asidine zenginken bitkisel yağlar ise içerik olarak doymamış yağ asidi açısından zengindir. Oda koşullarında hayvansal yağlar katı formda bulunurken bitkisel yağlar sıvı formda bulunur (Gershuni, 2018). Bunun yanı sıra doymamış yağ asitleri de tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri şeklinde iki grup altında incelenir. Bu ayrımın nedeni yağ asitlerinin kimyasal yapısıdır (Durali, 2019). Yağlar diğer besin öğelerine kıyasla daha fazla enerjiye sahiptir. 1 gram yağ tüketildiğinde vücuda 9 kkal'lık enerji sağlanmış olur (Oşar, 2004). TÜBER 2015'e bakıldığında günlük alınması gereken enerjinin yaklaşık %20-35'inin yağlardan karşılanması önerilen bir durumdur (Sağlık Bakanlığı, 2019).

Yağların vücudumuzdaki görevleri kısaca şunlardır:

- Karbonhidrat ve proteinlere kıyasla vücuda daha fazla enerji sağlar.
- Deri altında oluşan yağ tabakası sayesinde vücudun ısı kaybına uğraması önlenir.
- Organların etrafını sararak organları dış etmenlere karşı korur.
- Yağda eriyen vitaminler şeklinde de tanımlanan A, D, E ve K vitaminlerin vücut içinde emilerek kullanılmasını sağlar.
- Midenin boşalma hızını yavaşlatarak tokluk hissinin uzamasına destek olur (Baysal, 2015; Mol, 2008).

1.2.1.3. Proteinler

Proteinler vücudun yapı taşlarıdır ve aminoasitlerden oluşur. Aminoasitler peptit bağları sayesinde birbirine bağlanarak polipeptid zincirlerini meydana getirirler. Bu polipeptid zincirlerinin bir araya gelmesiyle de protein adı verilen organik bileşik ortaya çıkar. Proteinler insan vücudu adına çok önemli olan yaşamsal fonksiyonların gerçekleşmesi için elzemdir ve yetersizliğinde önemli sağlık sorunları oluşur. Çünkü enzimler ile hormonlar protein yapıdadır ve bunların vücutta önemli görevleri vardır. Enzimler vücuttaki bütün metabolik reaksiyonları katalize ederken hormonlar ise organizmadaki birçok fonksiyonun düzenli bir şekilde gerçekleşmesini sağlar. Proteinlerin vücuttaki görevleri yapım, düzenleme ve onarım faaliyetlerini yürütmektir. Yetişkinler için günlük vücuda alınacak protein miktarı kilo başına 1 gr olarak hesaplanır. Proteinlerden iyi yararlanabilmek için vücuda yeterli miktarda enerji alınmalıdır (Tüfekçi Alphan, 2014).

Proteinlerin vücudumuzdaki görevleri kısaca şunlardır:

- Enzimlerin ve hormonların yapısında bulunur.
- Kasın yapısında yer alır ve fiziksel aktiviteden sonra kas fibrillerinde oluşan küçük hasarları onarır.
- Kan yapımından sorumlu olan hemoglobinin yapısına katılır.
- Vücut için elzem sayılan hücre içi ve hücre dışı osmotik basıncın dengelenmesine katkı sağlar.
- Vücudun savunma sistemini oluşturan antikorların yapısına katılarak vücudu mikroplardan korur.
- Büyüme ve gelişmeyi sağlar, ayrıca doku onarımını destekler (Ersoy & Hasbay, 2006).

1.2.1.4. Su

Su, vücut için çok önemli bir bileşendir çünkü besinlerin sindirilmesi, sindirilen besinlerden sonra oluşan besin öğelerinin vücuttaki dokulara taşınması, hücrelerde gerçekleşen fonksiyonlarda kullanıldıktan sonra ortaya çıkan atıkların ve oluşan fazla ısıнын vücuttan uzaklaştırılması gibi birçok işlemde su kullanılır. Organizmada yaşanan bütün kimyasal olaylar bir çözelti içinde gerçekleştiğinden vücutta yeteri kadar su bulunması yaşam için elzemdir. Su gıdadan bile daha önemlidir. İnsan hiçbir şekilde gıda tüketmeden sadece su tüketerek hayatını beş hafta sürdürebilirken, susuzluğa ancak 7-12 gün dayanabilmektedir. İnsan fizyolojik olarak gereksinim duyduğu suyu her gün düzenli olarak tüketmek mecburiyetindedir. Gereksinim duyulan bu suyun yaklaşık %50'si içeceklerle, %35'i gıdalar

ile ve %15'i de vücuda alınan besinlerin yakılması sonucu oluşan oksidasyon suyu ile sağlanır. Yeterli su tüketilmediği durumlarda idrar yolu enfeksiyonları, konstipasyon, böbreklerde taş oluşumu ve mesane kanseri gibi çeşitli hastalıkların ortaya çıkma riski artmaktadır. Günlük tüketilmesi gereken su miktarı gün içinde alınan enerji miktarıyla doğru orantılıdır. Alınan her bir kalori için 1 mililitre su tüketilmelidir. Günlük ortalama 2500-3000 kilo kalori tüketildiği düşünülürse buna karşılık 2.5-3 litre su tüketmek gerekir (Tayar vd., 2017).

1.2.1.5. Vitaminler

Vitaminler hücrelerde yaşamsal ve biyokimyasal faaliyetlerin düzenlenmesinde görev alan temel mikro besin öğeleridir ve çoğu vücut tarafından sentezlenemez (LeBlanc vd., 2013). Vitaminler büyüme, yaşama ve üreme gibi önemli yaşamsal fonksiyonlar için çok az miktarları elzem olan organik bileşiklerdir. Vitaminler enerji verici olarak kullanılmaz ve bu özellikleriyle diğer organik besin maddelerinden ayrılır. Vitaminler, enzimler ve hormonlar gibi katalizör olarak görev yapar. Vitaminler insan sağlığı için oldukça önemlidir. Vitaminler yağda ve suda eriyenler şeklinde iki grupta incelenir. Suda eriyen vitaminler vücutta depolanmazken yağda eriyen vitaminler vücut tarafından emildikten sonra depo edilir; bu nedenle suda eriyen vitaminlerin besinlerle her gün düzenli olarak vücuda alınması gerekir. Vitamin A, D, E ve K yağda erir ve A, D ile K vitaminleri karaciğerde, E vitamini ise yağ dokusunda depo edilir. Suda eriyenler ise B grubu vitaminleri ve C vitaminidir. Suda eriyen vitaminlerin kimyasal yapıları birbirinden değişik olmakla birlikte ortak özellikleri polar moleküler olmalarıdır. Vitaminlerin eksik ya da fazla alınması sonucunda çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Her birey vitaminleri günlük gereksinimi kadar tüketmelidir. Bu da gösteriyor ki yeterli ve dengeli beslenmek çok önemlidir. Vitaminler beslenmenin yetersiz kaldığı durumlarda takviye edici gıda olarak dışarıdan hazır alınmalıdır (Tayar vd., 2017).

1.2.1.6. Mineraller

Yetişkin bireylerin vücutlarındaki mineral oranı yaklaşık olarak %6'dır. Mineraller de kendi içlerinde makro (Kalsiyum, kükürt, klorür, magnezyum, potasyum, fosfor, sodyum) ve mikro (bakır, çinko, iyot, demir, selenyum vs.) mineraller şeklinde iki gruba ayrılarak incelenmektedir (Wolber vd., 2013; Gharibzahedi & Jafari, 2017). Mineraller, birtakım kimyasal reaksiyonları meydana getirerek tüm vücuda dağılan, beyin hücrelerinin harekete geçmesini sağlayarak sinir sistemi üzerinde olumlu etki yaratan ve bununla birlikte beynin daha sağlıklı çalışmasına destek olan besin öğelerindendir. Minerallerin en iyi kaynağı özellikle organik gübre kullanılarak yetiştirilen ve doğal halde elde edilen bitkisel besinlerdir

(Tayar vd., 2017). Kalsiyum (Ca), fosfor (P), magnezyum (Mg) mineralleri kemik ve dişlerin yapısında bulunur. Demir (Fe) ve kobalt (Co) mineralleri kan hücrelerinin üretilmesinde rol alır, çinko ise (Zn) bağışıklık sistemimiz için elzemdir. Vitaminler gibi minerallerin de gereksinimden az miktarda ve çeşitlilikte alınması büyüme geriliğine, sinir iletiminde bozulmalara, kan pıhtılaşma problemlerine, kardiyovasküler hastalıklara, kansızlığa, tat duyusu kaybına, yara iyileşmesinde gecikmeye, zekâ geriliğine, guatra ve bebeklerde gelişim problemlerine neden olabilir (Ünsal, 2019).

1.2.2. Besin Grupları

Gıda, insanın doğrudan tüketemeyeceği canlı hayvanlar, hayvan yemleri, biçilmemiş bitkiler, tedavi amaçlı üretilen tıbbi malzemeler, kozmetik ürünler, tütün ve tütün mamulleri dışında kalan ve insanların tüketimine sunulan, yenilmesinde içilmesinde bir sakınca görülmeyen işlenmiş, yarı işlenmiş ya da hiç işlenmemiş her çeşit ürün şeklinde tanımlanır (Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, 2015). Besin ise yenilebilen ve içerisinde yaşamsal fonksiyonlar için gerekli olan besin öğelerini barındıran, tüketildiğinde vücuda fayda sağlayan bitki ve hayvan dokularıdır. Türkçede besin yerine gıda ve yiyecek kelimeleri de yaygın olarak kullanılmaktadır ve bu kelimeler genel olarak aynı anlama gelmektedir. Besinlerin içinde yer alan karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve mineraller ise “besin öğeleri” olarak tanımlanır. Bazı kaynaklarda besin öğeleri yerine “besin elementi” ifadesi de kullanılmaktadır. Yaygın olarak “besin öğeleri” şeklinde kullanılır (Sağlık Bakanlığı, 2004). Beden tarafından gereksinim duyulan enerji, protein, vitamin ve mineraller besinler ve içeceklerden sağlanır. Yiyecek ve içeceklerin içeriğinde bulunan besin öğeleri tür ve miktar olarak farklılık gösterir. Bazı besinlerin kalori miktarı çok yüksekken bazılarının düşüktür, yine bazı besinler protein yönünden çok daha zenginken bazıları ise vitamin içeriği yönünden zengindir (Baysal vd., 2014). Ancak bazı besinler, içerik olarak birbirine benzediği için birinin yerine diğeri de kullanılabilir.

Bilim insanları beslenme bilimi üzerine çalışmalar yapmaya başladıktan sonra, besinleri içeriklerine göre gruplamaya ve bu gruplardan günlük ne kadar tüketilmesi gerektiğini belirlemeye başlamıştır. Amerika merkezli Besin ve Beslenme Konseyinin 1958 yılında yaptığı çalışma ile besinlerin, içeriklerine göre dört grup altında toplanmasına karar verilmiştir. Besinlerin bu şekilde gruplara ayrılması, vücudun gereksinim duyduğu enerji ve besin öğelerini karşılamak için bu gruplardan günlük olarak ne kadar tüketilmesi gerektiğini hesaplamak ve günlük beslenme programları oluşturmak adına önemli derecede kolaylık sağlamıştır (Sağlık Bakanlığı, 2004).

Bu konu üzerinde çalışmalarını devam ettiren Konsey 1985'te bir piramit hazırlayarak tüketilmesi gereken besinleri bu piramit içerisine yerleştirmiştir. Piramidin alt tabanına daha çok tüketilmesi gereken besinler, en üst tabakasına ise daha az ve sınırlı tüketilecek besinler konulmuştur. Bu piramide “Besin Piramidi” adı verilmiştir. Besin Piramidinin bu şekilde kategorize edilerek gösterilmesinin insanların beslenme konusundaki bilinç düzeyinin artırılmasına destek olacağı düşüncesi ile Besin Piramidi literatürde kullanılmaya başlanmıştır. Ülkeler, kültürlerinde yer alan yemek alışkanlıkları ve kendi koşullarına göre piramitte değişikliklere gidebilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2004). Ülkemizde kullanılan besin piramidi ise şöyledir (Kuter & Öztürk, 1992):



Şekil 1: Besin Piramidi (Kaynak: Kuter, M., & Öztürk, F. (1992). Türkiye şampiyonu yıldız basketbol takımının fiziksel ve fizyolojik profilinin dereceye giremeyen bir takımla karşılaştırılması. *Ulusal Kongre Bildirileri, Spor Bilimleri ve Teknik YO. Yay*, (2), 265.

Besin piramidinin tabanına ekmek grubundaki besinler ve tahıllar yerleştirilmiştir. Sağlıklı beslenme adına kepekli, tam tahıllı ve bulgur yemekleri tüketmek oldukça yararlıdır. Bu sebeple ekmek ve tahıl grubu besin piramidinin en büyük basamağını oluşturur. Vücut için elzem olan vitamin ve minerallerin en önemli kaynakları olan sebze ve meyve grubu ise piramidin ikinci basamağını oluşturur. Gün içinde yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamak amacıyla ortalama 5 porsiyon çiğ ya da pişmiş sebze ve meyve tüketilmesi gerekmektedir. Üçüncü basamakta ise protein bakımından zengin olan süt ve süt ürünleri grubu ile et-yumurta-kurubaklagil grubu besinleri yer almaktadır. İnsan vücudu için büyük öneme sahip

olan proteinin çeşitli kaynaklardan alınması daha faydalıdır. Bunun sebebi, vücut için yararlılık derecesi ve içeriğinde bulunan yağların çeşitliliğinin farklılığıdır. Besin piramidinin en üst basamağını ise yağlar ve şekerler grubu oluşturmaktadır. Bu besin grubunda yer alan yiyeceklerin tüketilme oranının minimuma indirilmesi sağlıklı ve dengeli bir beslenme şeklinin hayata geçirilmesi adına son derece önem arz etmektedir (Kuter & Öztürk, 1992).

Ülkemizde ise besinlerin üretimi ile bireylerin beslenme durumu göz önünde bulundurularak bu dört besin grubunun kullanılmasının günlük ihtiyaç duyulan temel besinlerin planlanması adına daha elverişli olduğuna karar verilmiştir. Bu dört besin grubunun şematize edilmesi için de dört yapraklı yonca modeli kullanılmıştır. Besin gruplarının sınıflandırılması süt grubu, et-yumurta-kurubaklagil grubu, sebze ve meyve grubu ve ekmek ve tahıl grubu şeklindedir (Sağlık Bakanlığı, 2004). Aşağıda bu besin gruplarının içerikleri açıklanmıştır.



Şekil 2: Dört Yapraklı Yonca Modeli (Kaynak: <https://tekinakpolat.com/wp-content/uploads/2017/12/turkiye-beslenme-rehberi.pdf>)

1.2.2.1. Süt grubu

Süt ve süttten elde edilen ürünlerin yer aldığı bu grup hayvansal kaynaklı bir besin grubudur. Bu grup içinde yer alan besinler insan vücudu için büyük öneme sahip olan protein ve mineral bakımından zengin kaynaklardır. Süt bir işleme tabi olmadan tüketilebileceği gibi mayalama yoluyla elde edilen yoğurt, kefir veya peynir şeklinde de tüketilebilir. Süt ve süt ürünleri grubu besinleri protein, kalsiyum, fosfor, B2 (Riboflavin) ve B12 vitamininden zengin olduğundan bu besinlerin bebeklik çağından yaşlılığa kadar her yaş grubunda günlük olarak düzenli bir şekilde tüketilmesi gerekir (Besler, 2015). Ülkemiz için hazırlanan beslenme rehberinde günlük olarak tüketilmesi gereken süt ve süt ürünleri miktarının yaş ve

cinsiyet faktörlerine göre değişebileceği bildirilmekle beraber bu miktar ortalama 2-3 porsiyon olarak belirlenmiştir (Pekcan vd., 2016).

1.2.2.2. Et-yumurta-kurubaklagil grubu

Et, balık, hindi, tavuk, yumurta, nohut, kırmızı-yeşil mercimek, kuru fasulye gibi besinler bu grup içinde yer alır. Kabuklu yemişlerden olan ceviz, fıstık, kaju, fındık, badem vb. gibi besinler de bu gruba dahildir. Et-yumurta-kurubaklagil grubundaki besinler protein yönünden, demir, çinko, fosfor, magnezyum minerallerinden ve B6, B12, B1, A vitaminlerinden zengindir. Ayrıca bu grupta yer alan besinlerin posa içeriği de yüksektir (Sağlık Bakanlığı, 2004). Ülkemiz adına hazırlanan beslenme rehberine göre günlük olarak tüketilmesi tavsiye edilen et ve et ürünleri miktarının yaş ve cinsiyet faktörlerine göre değişebileceği bildirilmekle beraber bu miktar ortalama 1,5 porsiyondur (Pekcan vd., 2016). Çağımızda işlem görmüş et ürünlerinin tüketimi (özellikle kırmızı et) giderek artmaktadır. DSÖ tarafından 2015 yılında yapılan bir açıklamaya göre işlem görmüş et türlerinin Grup 1 Kanserojen sınıflandırmasında yer aldığı bildirilmiştir. Grup 1 Kanserojen; sebep ve sonuç arasında ikna edici bilimsel ispatın varlığını ifade eder. Bu sebeple işlenmiş et ürünlerinin tüketiminin sınırlandırılması önerilir (WHO, 2015).

1.2.2.3. Sebze ve meyve grubu

Bitkilerin tüketim için uygun olan bütün parçaları sebze ve meyve grubu içinde toplanır. Sebze ve meyvelerin su içeriği çok yüksektir. Bu gruptaki besinler düşük kalorili besinler olarak geçer ve bu nedenle günlük alınması gereken enerji, yağ ve protein miktarına çok az katkıda bulunur. Sebze ve meyve grubu içinde bulunan besinler mineraller ve vitaminlerce zengindir. Bu grup, vitamin A'ya dönüşen ve bu nedenle ön madde olarak tanımlanan beta-karotenden, Folik asit, E, C, B2 vitaminlerinden, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum minerallerinden, posa ve diğer antioksidan özellik gösteren bileşiklerden zengindir. Ayrıca bu besinler vücuda zarar veren maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasına yardımcı olur (Sağlık Bakanlığı, 2004). Ülkemize özgü beslenme rehberinde bu grupta yer alan besinlerden günlük 5 porsiyon tüketilmesi tavsiye edilmektedir. Bu 5 porsiyonun ise en az ikisinin yeşil yapraklı sebzeler ve turuncgiller olarak tercih edilmesi önerilmektedir (Yücecan, 2008).

1.2.2.4. Ekmek ve tahıl grubu

Tahıl tanelerinden olan buğday, pirinç, arpa, mısır, çavdar ve yulaf gibi besinler ve bunların işlenmesiyle oluşan un, makarna çeşitleri, ekmek çeşitleri ve bulgur gibi besinler bu grubu oluşturur (Yücecan, 2008). Bu grupta yer alan besinler insan sağlığı için önemlidir;

Çünkü tahıl ve tahıl ürünleri insanın birinci enerji kaynağı olan karbonhidratlardan zengindir. Ayrıca lif içeriği yüksek olan bu besinlerin çeşitli vitaminleri, mineralleri ve diğer besin ögelerini de içermeleri bu etkiyi artırmaktadır. Tahıllar bünyesinde protein de bulundurur fakat bu protein yüksek kalitede değildir. Tahıllarla birlikte tüketilen kurubaklagiller veya et, süt, yumurta gibi besinler bu proteinin kalitesini artırabilir. Ayrıca tahılların içeriğinde az da olsa yağ da bulunur ve bu yağlar E vitamini yönünden zengindir. Tahıl grubu besinleri B12 vitamini haricindeki B grubu vitaminleri açışından oldukça zengindir, özellikle içerdikleri B1 vitamini (tiamin) açışından büyük öneme sahiptir. Bu vitaminlerin çoğunlukla tahıl tanelerinin kabuk ve öz kısmında bulunması nedeniyle tam tahıllı besinlerin tüketilmesi önerilir (Sağlık Bakanlığı, 2004). Tahıl ve tahıl grubunda yer alan besinler günlük diyetimizde önemli bir yere sahiptir. Ülkemiz adına hazırlanan beslenme rehberine göre günlük olarak tüketilmesi tavsiye edilen tahıl ve ekmek grubu ürünleri miktarının yaş ve cinsiyet faktörlerine göre değişebileceği bildirilmekle beraber bu miktar yetişkin erkeklerde günlük olarak 4-5 porsiyon, yetişkin kadınlarda ise günlük 3-4 porsiyondur (Pekcan vd., 2016).

Bireyin ve toplumun sağlıklı yaşam tarzı yaklaşımını benimsemesi ve hayata geçirmesi ile bu konu hakkındaki farkındalığın artırılarak kolay anlaşılır hale getirilmesi için “Besin Gruplarına Göre Tabak Modeli” (şekil 3) retilmiştir. Bu tabak modeli sağlıklı beslenme için en temel yaklaşım olan besin çeşitliliği göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur (Pekcan vd., 2016).



şekil 3: Besin Gruplarına Göre Sağlıklı Beslenme Tabağı (Kaynak: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat/db/Dokumanlar/Afisler/saglikli_yemek_tabagi.pdf)

1.3. BESLENME DAVRANIŞI

İnsanların niçin yemek yediğini bilmesi ve besinlerin seçiminde bir etken olan motivasyonel süreci anlaması, diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar ve obezitenin epidemiyolojisi üzerinde büyük bir öneme sahiptir. Çünkü bu hastalıkların oluşmasında ve tedavi edilmesinde besin alımının etkisi vardır. Bireyin öğün düzeni ve zamanı, bu öğünlerde tükettiği besin miktarı ve tercih ettiği besinler üzerinde etkisi olan, psikolojik, fizyolojik, sosyal ve genetik unsurların etkileşimiyle meydana gelen davranışların tümü beslenme davranışı olarak tanımlanır. Yapılan birçok çalışmada insanın beslenme şeklinin nelere göre değiştiği ve nasıl oluştuğu araştırılmış ve bu durum üzerinde kalıtsal tat duyusunun, besin tercihinin, patolojik yeme davranışlarının, öğün boyutunun ve tercih edilen öğünlerin etkili olduğu bulunmuştur (Grimm & Steinle, 2011). Beslenme davranışı bebeklik döneminden başlayarak okul çağına kadar hızlı bir gelişim göstermektedir. Sağlıklı bir gelişim için kilo kazanımının aşırı olmadan yeterli düzeyde olması gerekmektedir ve ideal kilonun korunması için sağlıklı beslenme davranışı ömür boyu sürdürülmelidir (Gahagan, 2012). İdeal kilonun korunması ise Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerlerinin normal değerler arasında tutulması ile mümkündür. BKİ, boy uzunluğu ile vücut ağırlığının kullanması ile elde edilen bir indekstir, bireyin ve toplumun şişmanlık düzeyini ve şişmanlık riskini belirlemek için kullanılır. BKİ hesaplanırken bireyin vücut ağırlığı (kg olarak) boy uzunluğunun (metre olarak) karesine bölünür ve çıkan sonuca göre kilonun ideal aralıkta olup olmadığı değerlendirilir [BKİ: Vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m)²] Aşağıda BKİ sınıflandırılması gösterilmiştir (Pekcan vd., 2016).

SINIFLANDIRMA	BKİ (kg/m ²)	
	Temel Hesap Noktaları	Temel Hesap Noktaları
ZAYIF	<18.50	<18.50
Ağır	<16.00	<16.00
Orta	16.00-16.99	16.5-16.99
Hafif	17.00-18.49	17.0-18.4
NORMAL	18.50-24.99	18.5-22.99
		23.00-24.99
HAFIF ŞIŞMAN (KİLDÜZ)	≥25.00	≥25.00
Şımanlık öncesi	25.00-29.99	25.00-27.49
		27.50-29.99
ŞIŞMAN	≥30.00	≥30.00
I. Derece Şıman	30.00-34.99	30.00-32.49
		32.50-34.99
II. Derece Şıman	35.00-39.99	35.00-37.49
		37.50-39.99
III. Derece Şıman	≥40.00	≥40.00

Şekil 4: BKİ Sınıflandırması (<https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915/0/tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>)

Bebeklik ve çocukluk çağında sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması oldukça önemlidir çünkü kazanılan yanlış davranışlar obezite ve obeziteye bağlı sağlık problemlerinin ve hastalıkların oluşmasına veya tam tersi olarak malnütrisyonun ortaya çıkmasına neden olabilir.

1.4. BESLENME BİLGİSİ VE BESLENME DAVRANIŞI İLİŞKİSİ

Bireylerin ekonomik olarak yeterli miktarda besin alabilme gücüne sahip olması veya maddi imkânlarının geniş olması, onların yeterli ve dengeli ya da sağlıklı beslendiğini düşünmemiz adına tek ölçüt sayılmamalıdır. Bazen insanlar ekonomik açıdan geniş imkânlarla sahip oldukları halde beslenme bilgi düzeylerindeki yetersizlikler nedeniyle vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yanlış miktar ve oranlarda kullanarak bunlardan yeteri kadar faydalanamamakta ve bu durum sonucunda insanlar birtakım sağlık problemleri ile karşı karşıya gelebilmektedir (Şanlıer vd., 2009). Yetersiz ve dengesiz beslenme durumunun oluşmasındaki unsurların en önemlilerinden biri olarak bireylerin iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olmaması gösterilebilir. Bireyin yetersiz beslenme bilgisine sahip olması günlük hayatında yanlış beslenme davranışları göstermesine neden olmaktadır (Çekal, 2007). Beslenme bilgi düzeyinin yükseltilmesi için ise koşullara ve bireye uygun beslenme eğitimleri planlanmalıdır. Beslenme eğitimleri temelde beslenme konusundaki bilginin iyileştirilmesi ve bu bilginin davranışlar üzerinde direkt olarak olumlu bir etki oluşturmaya adına önemlidir. Planlanacak beslenme eğitimindeki ana hedef ise bireylere beslenmenin sağlık ile doğrudan ilişkili olduğunu anlatmak ve sağlığını korumak ve iyileştirmek için hangi besinleri tüketeceğimiz, hangilerinden uzak duracağımız, besin tercihinde nelere dikkat edeceğimiz ve bunları nasıl tüketeceğimiz bilgisini aktarmaktır (Yardımcı & Özçelik, 2015). Yetersiz ve dengesiz beslenme durumunun, insan sağlığını olumsuz biçimde etkilemesi nedeniyle önüne geçilmelidir. Bu ise insanların beslenme bilgi düzeylerinin artırılması ve öğrenilen doğru bilgilerin davranışa dönüştürülmesiyle mümkündür. Bu amaçla bireye ve topluma yönelik beslenme eğitimleri düzenlenmeli; bu sürecin dinamik olduğu, devamlı değişen koşullara ve farklılıklara uyum sağlaması gerektiği gibi durumlar göz önünde bulundurularak eğitimlerin sürekliliği sağlanmalıdır (Şanlıer vd., 2017).

Besinlerin içeriğinde yer alan besin öğelerinin ve bu besin öğelerinin işlevlerinin tam olarak bilinmemesi birey tarafından olumsuz ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının kazanılmasına yol açmaktadır (Baysal, 2010). Henüz anne karnındayken başlayan beslenme serüveni insan yaşamının son bulması ile tamamlanan bir süreçtir. Beslenme yaşam boyunca devam ettiğinden bu konuda edinilen bilgiler de bireyin hayatı üzerinde doğrudan etkiye sahip olabilmektedir (Durali, 2019). Beslenme bilgi düzeyi ile bireyin yaşı, eğitim seviyesi, medeni

hali ve sahip olduğu beslenme bilgisi gibi sosyodemografik unsurlar arasında ilişki vardır (Scalvedi vd., 2021). Beslenme bilgi düzeyi kişilerin ve toplumların beslenme davranışları üzerinde etkisi olduğu düşünölen unsurlar içinde yer almaktadır. Eksik ve yanlış olan beslenme bilgisi, insanlarda kötü beslenme davranışları ve çeşitli sağlık sorunlarının gelişmesine neden olmaktadır (Akın, 2019). Beslenme bilgi düzeyinin yetersiz olması bireylerin kötü beslenme davranışları benimsemesine ve bunları hayat tarzı haline getirmesine yol açabilmektedir. Kazanılan yanlış davranışların doğrusu ile değıştirilmesi ise oldukça zordur. Bu nedenle böyle istenmeyen zararlı davranışları mümkün olduğunca hayatımıza sokmamak ve beslenme konusundaki bilgi seviyesini yükseltmeye yönelik çalışmalar gerçekleştirmek için planlama yapmak bu doğrultuda atılacak en önemli adımlar arasındadır (Aktaş, 1988).

Sağlıklı hayat biçimi davranışlarının bir parçası beslenme iken diğeri bir parçası ise egzersiz ve fiziksel aktivitedir. Düzenli ve planlı yapılan fiziksel aktivite şeklinde de ifade edilen egzersizde amaç, vücuttaki metabolik olayların ve oksijen dağılımının düzgün gerçekleşmesini sağlamak, kuvvet ve dayanıklılığı artırmak, vücudun yağ oranını düşürmek, kas hareketliliğini ve eklem açıklığını artırmaktır (Menteş vd., 2011; Sağlık Bakanlığı, 2014).

1.5. FİZİKSEL AKTİVİTE KAVRAMI

Fiziksel aktiviteyi günlük yaşantımızda kaslarımızı ve eklemlerimizi kullanarak yaptığımız ve bunu yapmak için bir enerji kullandığımız, kalp atım hızını ve solunum hızını yükselten ve sonucunda da farklı şiddetlerde yorgunluğa yol açan aktivitelerin hepsi şeklinde tanımlamak mümkündür (Savcı vd., 2006). Diğeri bir ifadeyle sonucunda bazal ya da dinlenme düzeyinin üzerinde bir enerji harcanması yaşanan ve iskelet kaslarının kasılmasıyla meydana gelen hareketlerin tümü fiziksel aktivite olarak adlandırılır (ACSM, 2013). Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları sürekli birbirine karıştırmaktadır. Bu iki kavram önceleri birbirinin yerine kullanılmaktayken artık günümüzde egzersiz, fiziksel aktivitenin alt dallarından bir tanesi şeklinde kabul edilmektedir. Fiziksel aktiviteler sınıflandırılırken kişinin veya grubun bu aktiviteyi hangi amaçla yaptığı göz önünde bulundurulur. Genel itibariyle kabul edilen sınıflandırma ise şöyledir;

- Meslek Alanındaki Aktiviteler
- Ev İşleri
- Serbest Zamanda Gerçekleştirilen Aktiviteler
- Ulaşım Amaçlı Aktiviteler (Özer, 2010).

1.5.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler

Düzenli fiziksel aktivite yapmanın halk sağlığı açısından önemi büyüktür. Aynı şekilde düzenli fiziksel aktivite ile fiziksel ve psikolojik iyilik hali arasında oldukça önemli bir ilişki bulunmaktadır. Düzenli yapılan fiziksel aktivite bu olguların geliştirilmesini sağlayan güçlü bir etkidir (Smith vd., 2006). Fiziksel aktivite durumunu etkileyen faktörlerin saptanması ve tanımlarının yapılması buna yönelik politikaların oluşturulması ve yapılacak müdahalelerin gücünün artırılması açısından önem arz etmektedir. Aşağıda bu etmenler açıklanmıştır.

1.5.1.1. Demografik ve biyolojik etmenler

Demografik ve biyolojik etmenlerin başında yaş ve cinsiyet gelmektedir ve bu etmenlerin en önemli sırada yer aldığı düşünülmektedir. Bir diğer faktör olan medeni durumun fiziksel aktivite üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren çalışmalar mevcutken tersine bu unsurun fiziksel aktiviteyi olumsuz olarak etkilediğini saptayan araştırmalar da mevcuttur. Benzer şekilde eğitim düzeyi, meslek / iş hayatı, gelir düzeyi ve sosyo-ekonomik durum, genetik yapı, obezite veya malnütrisyon varlığı, kalp- damar hastalıkları gibi unsurların fiziksel aktivite üzerinde etkilerinin olduğu saptanmıştır (Günaydın, 2016).

1.5.1.2. Psikolojik, bilişsel ve emosyonel etmenler

Yapılan fiziksel aktiviteden haz duyma, aktivite sonucunda görülecek fayda beklentisi, aktiviteye katılım gösterme arzusu, yapılacak aktivitenin vücut sağlığına ne gibi etkilerinin olduğuna yönelik bilgi düzeyi, özgüven, zaman yetersizliği, psikolojik olarak iyi olmama hali, inanışlar, vücut ağırlığının idealden fazla veya eksik olması, kaygı seviyesi, stres durumu, motivasyon vb. gibi etmenler fiziksel aktivite üzerinde doğrudan etkilidir (Günaydın, 2016).

1.5.1.3. Davranışsal nitelikler ve beceriler

İnsanların sergiledikleri beslenme davranışları, sağlığı bozan alışkanlıklar ve kararlılık seviyeleri yapılacak fiziksel aktivite üzerinde etkilidir. Bunun yanı sıra kişinin geçmişteki fiziksel aktivite düzeyinin şimdiki fiziksel aktivite düzeyini etkilediği ve aralarında bir ilişkinin var olduğu onaylanmıştır (Yıldırım, 2015).

Fiziksel aktivite ile yeterli ve dengeli beslenme ikilisi birçok çalışmaya konu olmuş ve gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda bu ikisi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin var olduğundan bahsedilmiştir. Fiziksel aktivite yapma ve sigara tüketme arasında bir ilişki var mı diye araştırıldığında ise doğrudan zıt yönde bir ilişkinin varlığı saptanmıştır (Karakullukçu, 2015).

1.5.1.4. Sosyal ve kültürel etmenler

Sosyal desteğin fiziksel aktivite düzeyine olan etkisi araştırıldığında ikisi arasında bir ilişkinin varlığından bahsedilmiştir. Bir araştırmada sosyal yönden teşvik edilen kadınlarla edilmeyen kadınların fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve teşvik edilenlerin düzenli aktif fiziksel aktivite yapma durumunun iki kat daha çok olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Samuk, 2014).

1.5.1.5. Fiziksel çevre etmenleri

İçinde bulunulan fiziksel çevrenin fiziksel aktivite düzeyini etkilediği yapılan çalışmalarla ispatlanmıştır. Bu durum yaşanan çevrede spor tesislerinin varlığı, sayısı ve ulaşılabilirliği, evde spor aletlerinin varlığı, iklim koşulları, mevsim özellikleri ve hava şartları, fiyat aralığı, aktivite yapılan ortamın fiziksel özellikleri, yürüyüş, koşu, bisiklete binme gibi aktivitelere elverişli açık - kapalı ortamların varlığı ve bu ortamlara ulaşım kolaylığı gibi faktörlerin fiziksel aktivite üzerinde doğrudan etkisinin olduğu savunulmuştur (King vd., 2000).

1.6. EGZERSİZ KAVRAMI

Egzersiz, fiziksel uygunluğun korunması ya da geliştirilerek daha iyi seviyeye getirilmesi için bir program dâhilinde ve planlanarak yapılan fiziksel aktiviteler şeklinde tanımlanmaktadır (Ayan, 2020). Fiziksel uygunluk ise bireyin fiziksel olarak iş yapabilme kabiliyetidir (Holtgreffe, 2012). Fiziksel sağlığı korumak, hastalıkları önlemek ya da tedavi etmek adına düzenli olarak bir fiziksel aktiviteye katılmak oldukça önemlidir (Taylor, 2000). Başka bir ifade ile egzersiz, beden, zihnen ve ruhen sağlıklı duruma gelmek, sağlığı korumak ve gelişimini desteklemek, ideal kiloya sahip olmak, kuvvet ve dayanıklılığı artırmak amacıyla bir program içerisinde sürekli ve planlı olarak yapılan hareketlerin tümüdür. Egzersiz, zinde olmayı, fit bir vücut yapısına sahip olmayı ve sağlıklı yaşamı hedefleyen ve bununla birlikte düzenli bir şekilde yapılan fiziksel faaliyetlerin tümü şeklinde ifade edilebilir (Ayan, 2020).

Egzersizin tam anlamıyla neyi ifade ettiğinin anlaşılması için egzersiz sıklığı, yoğunluğu ve süresi kavramlarını iyi bilmek gerekir çünkü egzersiz bu kavramlarla tanımlanır (Haskell vd., 2007). ACSM (American College of Sports Medicine) ile Amerikan Kalp Birliği tarafından önerilen, haftanın beş günü otuzar dakika olacak şekilde toplamda 150 dakika orta yoğunlukta bir aerobik aktivite yapılması ya da haftanın üç günü minimum yirmi dakika yüksek yoğunlukta bir fiziksel aktiviteye katılımın sağlanması sağlığın korunması, sürdürülmesi ve daha iyi duruma gelmesi için önemlidir (Haskell vd., 2007).

1.6.1. Egzersiz Türleri

Egzersizler temelde dört katagoride incelenir. Bunlar dayanıklılık (aerobik) egzersizleri, kuvvet egzersizleri, denge egzersizleri ve esneklik egzersizleridir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

1.6.1.1. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri

Vücudun oksijenden yararlanma kapasitesini yükselten ve büyük kas gruplarının aktif olarak çalışmasını sağlayan egzersizlere dayanıklılık egzersizleri denir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Dayanıklılık (aerobik) egzersizlerinin hedefinde sağlığı korumak, ideal kiloya ulaşmak ve ideal kiloyu korumaya yardımcı olmak vardır. Bu tür egzersizler, kalp ve akciğer sağlığının korunmasını desteklemekte ve kardiyovasküler hastalıkların meydana gelmesini önlemektedir (US Department of Health and Human Services, 2008). Dayanıklılığı artırmaya yardımcı bazı egzersizlere örnek olarak düzenli ve hızlı tempoda yürüyüş yapma, düzenli yüzme, bisiklet pedalı çevirme, tarla işleriyle uğraşma ve tenis gibi çok fazla şiddetli olmayan aktiviteler verilebilir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

1.6.1.2. Kuvvet egzersizleri

Bu tür egzersizler kasın kuvvetli olarak kasılmasını sağlayan egzersizlerdir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Merdiven çıkma ve market alışverişinden sonra poşetleri taşıma tarzında günlük olarak yapılan aktiviteler dahi kas gücünde küçük de olsa artışlar sağlayabilmektedir. Başka bir yöntem olarak güç antrenmanları ya da direnç antrenmanları yapılarak da kas kuvvetinde önemli artışlar sağlamak mümkündür (US Department of Health and Human Services, 2008). Kuvvet egzersizlerine örnek olarak ağırlık kaldırmak, sınav çekmek, squat yapmak, mekik çekmek, merdiven inip çıkmak, belli ağırlıkta kuvvet artırmaya yönelik antrenman yapmak gibi aktivite çeşitleri gösterilebilir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

1.6.1.3. Denge egzersizleri

Bireyin düşmeden durabilmesiyle birlikte düzgün hareket edebilmesi yeteneğine denge denir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Yaşlılıkla birlikte yaygın bir sorun ve tehlike haline gelen düşmeleri önlemek için bu dönemde denge egzersizlerinin yapılması gerekmektedir çünkü bu denge egzersizleri sayesinde kişi denge kontrolünü sağlamada daha yetkin olacaktır. Bu tür egzersizlere tek ayağın üzerinde bekleme, parmak ucuyla yürüme ve tai chi örnektir (US Department of Health and Human Services, 2008).

1.6.1.4. Esneklik egzersizleri

Esneklik, egzersiz sırasında gövde, kol, baş ya da bacak hareketlerinin geniş açılarla rahatça yapılabilme becerisidir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Esneme egzersizleri sayesinde vücut elastikiyeti korunmakta ve bu durum sayesinde günlük yapılan aktivitelerin yanında düzenli yapılan fiziksel aktivitelerde de daha yüksek hareket özgürlüğüne sahip olunmaktadır (US Department of Health and Human Services, 2008). Yoga ve pilates bu egzersiz çeşidine örnektir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

1.6.2. Yapılacak Egzersizin Süresi ve Egzersiz Şiddeti

Egzersiz sıklığının belirlenebilmesi için öncelikle egzersiz şiddetinin bilinmesi gerekmektedir. Egzersiz şiddeti belirlenirken üç yöntem kullanılır. Bunlar; kalp atım hızı yöntemi, algılanan zorluk derecesi yöntemi ve metabolik eşdeğer (MET) yöntemidir. Egzersiz şiddetinin yapılacak egzersizin yoğunluğuna göre sınıflandırılması ise şöyledir;

- **Düşük egzersiz şiddeti:** Yürüyüş, ev işleri gibi fazla efor sarf etmeye gerek duyulmayan, solunum hızının ve nabızın dinlenme değerinin çok az üzerine çıktığı günlük kolayca yapılabilen aktiviteler, düşük şiddetli egzersizlerdir (US Department of Health and Human Services, 2008).
- **Orta egzersiz şiddeti:** Yapılan egzersizin orta şiddetli egzersiz grubuna girmesi için hedef kalp hızının maksimum kalp hızının %50-70'i olması gerekmektedir. (US Department of Health and Human Services, 2008) Bu egzersiz türüne örnek olarak bağ-bahçe işleri, kord tenisi, saatte yaklaşık 5 km olacak şekilde tempolu yürüyüş veya saatte 16 km'den az olacak şekilde bisiklete binme, hafif ritimli halk oyunları, salon dansları verilebilir (Bayrakçı Tunay, 2012).
- **Yüksek egzersiz şiddeti:** Eğer hedef kalp hızı maksimum kalp hızının %70-85'ine ulaşıyorsa bu egzersizler yüksek şiddetlidir. Bu tür egzersizlere saatte 8 km'yi bulan koşu/jogging veya saatte 16 km'den fazla bisiklet binme, yüzme, saatte 7 km hız ile yürüyüş yapma, basketbol oynama, aerobik egzersizler ve ağırlık kaldırma örnek olarak verilebilir (US Department of Health and Human Services, 2008).

1.7. EGZERSİZ VE SAĞLIK

Egzersiz beden sağlığı, ruh sağlığı, sosyal sağlık ve gelecek yaşantımız üzerinde birçok etkiye sahiptir. Beden sağlığı üzerindeki etkileri kas-iskelet sistemi ve diğer sistemler olacak şekilde ikiye ayrılır. Bu etkiler aşağıda açıklanmıştır.

1.7.1. Egzersiz ve Beden Sağlığı

1.7.1.1. Egzersizin kas-iskelet sistemine etkisi

- Kasların enerji ve oksijen kullanımını artırır.
- Vücut bölgelerinin hareketini sağlayan ters grup kaslarının birbiriyle koordineli ve dengeli çalışmasını destekler.
- Eklem hareketliliği ve açıklığı olan esnekliği korur ve geliştirir.
- Kas kuvvetiyle beraber kas tonusunu korur ve geliştirir.
- Hareket alışkanlığı, toleransı ve dayanıklılığını (kondisyon) artırır.
- Kemiklerde mineral yoğunluğunun azalmasını önler.
- Vücut postürünü korur ve düzgün bir vücut biçimine sahip olmayı sağlar.
- Vücut direncini artırarak yorgunluk hissini azaltır.
- Refleksleri güçlendirir ve reaksiyon hızını artırır (Bek, 2012).

1.7.1.2. Egzersizin vücuttaki diğer sistemlere etkisi

- Solunum kapasitesinde yükselme sağlar.
- Kan kolesterolü ve kan yağları seviyesinin düzenlenmesine yardımcı olur.
- Kalbi güçlendirerek kalbe giden kan miktarını artırır.
- Kalbin ritmi düzenlenir.
- Kalbin dakikada atım sayısı azalır.
- Kalp-damar hastalıkları, felç, meme ve kolon kanseri riskini azaltır.
- Kötü alışkanlıklardan kurtulmaya yardımcı olur.
- Kan şekeri kontrolüne yardım eder.
- Metabolizmayı hızlandırır, kilonun ideal aralıkta olmasını destekler ve kilo vermeye katkı sağlar (Bek, 2012).

1.7.2. Egzersiz, Ruh Sağlığı ve Sosyal Sağlık

- Egzersiz hayatın zorluklarına karşı mücadele etmeye destek olur, bireyin ruhsal olarak pozitif ve mutlu hissetmesine destek olur.

-Vücut ağırlığının dengelenmesi ve kaslarla birlikte kemiklerin de sağlıklı ve kuvvetli kalmasını destekleyerek bireylerin bedeninden memnun olmasını ve özgüvenlerinin artmasını sağlar.

-Olumlu düşünme ve stresi yönetebilme yeteneğini geliştirir.

-Sosyalleşmeyi, değişen çevreye uyum sağlamayı ve başkaları tarafından kabul görmeyi sağlar (Bek, 2012).

1.7.3. Egzersiz ve Gelecekteki Yaşantı

-Egzersiz beden, ruhen ve sosyal yönden sağlığa olan olumlu etkileri aracılığı ile sağlıklı ve aktif yaşlanmayı sağlayarak kendisini ve çevresindekileri seven, sosyal açıdan uyumlu, bağımsız hareket edebilen, sağlıklı ve aktif bir yaşlanma dönemi geçirmeyi sağlar (Bek, 2012).

1.8. EGZERSİZ VE BESLENME

Yaşamsal faaliyetleri sürdürmek canlıların yeryüzündeki birinci gayesidir ve canlılar bu gaye uğruna yaşam boyu mücadele verir. Hayatın gerektirdiği sorumlulukları ve üstlendiği rolleri yerine getiren insan bunun yanı sıra hayat kalitesini yükseltecek ve standartlarını artıracak faaliyetlerle bir benlik yaratmak ister. İnsanoğlu hayat kalitesini yükseltmek için, zamanını kendine göre en iyi şekilde düzenlemeli ve yeni şeyler üreterek, eğlenerek, dinlenerek, temel ihtiyaçlarını karşılayacak sağlıklı bir yaşam şekli oluşturarak bu zamanı en verimli şekilde kullanmalıdır (Bek, 2008). Sağlıklı yaşam tarzı benimseyen insan ise fiziksel aktiviteyle birlikte sağlıklı beslenme biçimini hayatının bir parçası haline dönüştürür. Çünkü sedanter yaşam şekli ve yanlış diyet uygulamaları sağlığı tehlikeye atan önemli risk faktörlerindendir (Tainio vd., 2017).

Günümüzde yaşam kalitesini artırmak ve artırarak yaşamak, uzun süreli yaşamak gibi üzerinde tartışılan ve önemsenen bir durum haline dönüşmüştür. Yaşlanırken sağlıklı olmak ve yaş ilerledikçe ortaya çıkabilecek sağlık problemlerini minimuma indirebilmek için üzerinde durulan en önemli iki konu beslenme ve fiziksel aktivitedir (Ersoy vd., 2008). Fiziksel hareketsizliğin dünya çapında ölümlere sebebiyet veren dördüncü risk faktörü olduğu DSÖ tarafından açıklanmıştır. Yapılan tahminlere göre dünya genelinde 3,2 milyon insan fiziksel hareketsizlik sonucu hayatını kaybetmiştir (WHO, 2012). Sanayileşme ile birlikte iş gücüne dayalı mesleklerin giderek azalması, makinelerin kullanımıyla evde ve işyerlerinde iş gücünden tasarruf edilmesi, internet ve uygulamalar üzerinden verilen siparişler gibi iş ve alışveriş yöntemlerinin değişmesi, yürüme, merdiven çıkma ve bisiklet kullanımında azalma, kısa mesafe bile olsa araba, taksi, otobüs kullanımının artması, evde gıda depolama imkanı,

konfor alanlarının ve eğlence ortamlarının artması dâhil kendi kendine yeterliliğin oluşması gibi faktörler, insanların evlerinde, arabalarında veya iş yerlerinde oturarak geçirdikleri zamanın artmasına ve gittikçe fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına zemin hazırlamıştır. Bu sedanter yaşam şekli birçok fizyolojik ve psikolojik hastalığı tetikleyen, sağlığı bozan ve mortalite riskinde artışa yol açan önemli bir durumdur. Koroner kalp yetmezliği, inme, hipertansiyon, diyabet, çeşitli kanser türleri ve depresyon bu hastalıkların başında gelmektedir (Fox & Hillsdon, 2007). Yapılan çalışmalar doğrultusunda günümüzde birçok kronik hastalığın düzenli fiziksel aktivite ile önlenebileceği, geciktirilebileceği ya da tedavi edilebileceği ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde planlanarak ve bir program dâhilinde yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin hipokinetik hastalıkları da hayatımızdan uzaklaştırdığı anlaşılmıştır (Speck, 2002). Sağlıklı bir yaşam sürmek adına ilk adımı düzenli fiziksel aktiviteyi yaşam tarzımız haline getirerek atabiliriz. Böylece günlük yaptığımız işlerde kas, kemik, eklem ve tendon gibi vücut yapılarımızı daha aktif kullanarak tükettiğimiz enerjiyi artırabilir, ayrıca dolaşım ve solunum sistemimizin sağlığını da koruyabiliriz (Savcı vd., 2006).

Düzenli egzersiz yapan bir kimsenin genel sağlığını koruyarak daha yüksek bir performans yakalaması için beslenmesine dikkat etmesi oldukça önemlidir. Beslenme, egzersize olan bu önemli etkilerinden ötürü dikkat edilmesi gereken bir konudur (Paker, 1995). Egzersiz performansını optimâl seviyeye çıkarmak için; yeterli ve dengeli beslenme, uygun miktarda sıvı alımı, yiyecek tüketiminde yeterliliğe ve çeşitliliğe dikkat etme, ideal beden kitle indeksine ve yağ kas oranına sahip olma, besin destek ürünlerini ve supplementlerini bilinçli kullanma gibi durumlara dikkat edilmelidir (Leutholtz & Kareider, 2001).

Spor ve beslenme alanının genellikle sadece “sporcular” üzerinde odaklandığı düşünülmektedir, bu da yalnızca elit düzeyde performans gösteren bireylerin ifade edildiği imasını oluşturmaktadır. Oysaki spor ve beslenme içeriği, yarışmacı, amatör veya profesyonel sporcular kadar, düzenli olarak egzersiz yapan bireyleri de ilgilendirmektedir. Düzenli egzersiz yapan bireyler, sedanterlere kıyasla egzersiz planının sıklığı ve seviyesine göre farklı beslenme planlarına ihtiyaç duymaktadır.

1.8.1. Egzersizde Beslenme İlkeleri

Sağlıklı bir yaşam sürmenin temel ilkesi olan yeterli ve dengeli beslenmenin antrenman kalitesini ve yarışma performansını artırdığı günümüzde bilinmektedir. Bu nedenle beslenme, egzersiz yapanlar adına yüksek öneme sahip olan bir konudur. Optimal performansın biyolojik temelinde dengeli bir diyet vardır. İyi ve sağlıklı bir diyet aşırıya

kaçmadan vücudun gereksinimi kadar enerji alımını sağlar ve içeriğinde dokunun sürekliliğini, büyümesini ve yenilenmesini sağlayacak yeterli ve çeşitli besinleri bulundurur. Optimal düzeyde alınan sıvı, besin ve enerji vücut sıcaklığını ayarlayan fonksiyonları, enerji kapasitesini ve egzersiz sonrası toparlanma evresini ciddi derecede etkileyen unsurlardır. Egzersiz esnasında kasların enerji elde etmek için kullandığı temel enerji kaynakları karbonhidratlar ve yağlardır. Bu enerji kaynakları metabolizmaya farklı oranlarda katkı sağlar ve bu oranların farklılaşmasında etkili olan bir takım haller vardır. Bu durumlar başlıca şunlardır:

- Yapılan egzersizin türü,
- Bireyin antrenman durumu,
- Diyetin karbonhidrat bakımından zenginliği ya da fakirliği,
- Bireyin sağlık düzeyi (örnek vermek gerekirse diabetes mellitus hastalığı vücudun yakıt tercihi üzerinde etkilidir).

Egzersizde enerji üretimine destek olan fakat karbonhidratlar ve yağlar kadar önemli olmayan grup ise aminoasitler ve ketonlardır. Dinlenme esnasında, yağlar ve karbonhidratlar enerji üretimine neredeyse eşit olarak katılırlar. Egzersiz sürdükçe yağlar enerji oluşumuna daha çok katkı sağlamaya başlar. Egzersiz esnasında kandaki laktat seviyesinin artması, serbest yağ asidi mobilizasyonunu durdurabilir (Gökbel, 2004).

1.8.2. Enerji ve Enerji Dengesi

Canlılar varlıklarını sürdürebilmek için ihtiyacı olan enerjiyi besin denilen birtakım organik bileşiklerin arasında bulunan kimyasal bağların parçalanmasıyla ortaya çıkan enerjiden karşılarlar. Bu olay şöyle gerçekleşir: Canlı hücrelere gelen organik moleküllerin çeşitli enzimlerle parçalanmasıyla moleküller arası bağlarda yer alan gizli enerji ortaya çıkar. Oluşan enerji hücrede gerçekleşen fonksiyonlar için kullanılır. Organik moleküllerin parçalanması sonucu oluşan enerjinin büyük çoğunluğu ısı enerjisine dönüştüğünden enerji dengesi organizmada şu şekilde belirlenebilir:

Üretilen Toplam Enerji = (Isı haline dönüşen enerji) + (İş haline dönüşen enerji) + (Depo edilen enerji) = Kalori (Günay vd., 2018).

Organizmada enerji dengesi ise alınan besin miktarı ile sağlanan enerjinin kullanılan enerjiye eşit olmasıdır. Vücut ağırlığında bir değişim görülmez. Eğer diyetle alınan toplam enerji harcanandan daha çok ise, enerji depolarında artış olacağından vücut ağırlığında artış görülür. Bu duruma ‘pozitif enerji dengesi’ adı verilir. Tam tersi besinlerden elde edilen

enerjinin toplamı harcanan enerjiden az ise bu durumda vücut ağırlığı azalarak “negatif enerji dengesini” oluşturacaktır. Bu durumda organizmadaki depoların kullanımı artar. İnsanlarda metabolik hız ve enerjinin ölçülmesi ya direkt olarak kalorimetre ile vücutta üretilen ısı ile ya da indirekt olarak kullanılan O₂ miktarının belirlenmesi ile sağlanmaktadır. 1 kcal, kalorimetre içerisinde bulunan suyun sıcaklığının 1° artırmak için gereken enerjiye eşittir. Kalorimetre enerji değeri:

1 gr Karbonhidrat=4.02 kcal

1 gr Yağ=8.98 kcal

1 gr Protein= 5.20 kcal (Günay vd., 2018).

Organizmada oluşan ve harcanan enerjiyi belirlemek için besin öğelerinin kalori değerinin ve tüketilen oksijen ile açığa çıkarılan enerjinin bilinmesi gerekir.

1 litre oksijen ile karbonhidratlardan 5.05 kcal

1 litre oksijen ile yağlardan 4.74 kcal

1 litre oksijen ile proteinlerden 4.6 kcal’lık bir enerji açığa çıkartılabilmektedir (Günay vd., 2018).

1.8.3. Egzersizde Enerji Tüketiminin Belirlenmesi

Egzersizde enerji tüketiminin belirlenmesi egzersizin şiddeti ve süresinin bilinmesine bağlıdır. Egzersiz yoğun şiddetle yapılıyor ise istirahat, egzersiz ve normale dönme (toparlanma) sürecindeki tüketilen oksijen miktarının bilinmesi zorunlu iken, aerobik veya submaksimal egzersizlerde, sadece egzersiz ve istirahat durumunda tüketilen oksijen miktarının bilinmesi gerekir.

Anaerobik egzersizde net O₂ tüketimi (NOT):

NOT= (Egz. VO₂-İst. VO₂)+(Toparlanma VO₂-İst. VO₂)*Egz. Süresi

Aerobik egzersizde net O₂ tüketimi (NOT):

NOT= (1 dk. Kararlı Denge VO₂-İst. VO₂)* Egz. Süresi

Formülleri yardımı ile hesaplanabilir (Günay vd., 2018).

1.8.4. Egzersiz Öncesi Beslenme

Egzersiz öncesi kavramı egzersize başlamadan önceki dört saat veya bundan daha az olan vakit dilimi şeklinde tanımlanmaktadır (Karagöz & Şanlıer, 2018). Egzersiz öncesi beslenmede temel amaç; yorgunluğun erken oluşmasını engelleyerek performansı korumaktır.

Egzersiz öncesinde makro ve mikro besinlere diyetlerde yer verilmesi oldukça önemlidir. Doğru beslenme stratejisi, sporcularda kan şekerinin düşmesini engeller, açlığı önler, enerji verir ve aktivitenin devam etmesini sağlar (Demirhan, 2021). Egzersiz öncesi beslenmede bir diğer önemli amaç ise glikojen depolarını en yüksek düzeye çıkarmak ve egzersiz boyunca kan glikoz düzeyinin düzenli şekilde devamlılığını koruyabilmektir. Egzersiz öncesinde glikojen depolarının doldurularak elzem aminoasitler ile karbonhidrat takviyelerinin bir arada kullanılması egzersiz sonrasına kıyasla kas protein sentezinde daha verimli olmaktadır (Karagöz & Şanlıer, 2018).

1.8.4.1. Egzersiz öncesi karbonhidrat tüketimi

Egzersiz türü, şiddeti, vücut ağırlığı, yaş, cinsiyet gibi durumlar enerji ve karbonhidrat gereksinimini değiştirerek farklılıklara neden olabilir. Vücutta karbonhidrat depo miktarı sınırlıdır, depo glikojeninin tükenmesi yorgunluk ve egzersiz şiddetinin azalmasına neden olur (Demirhan, 2021). Kas ve karaciğerde bulunan depo glikojenin tükenme süresi yapılan egzersizin şiddetine göre değişmekle birlikte bu süre orta ya da yüksek yoğunluktaki (%65-85 VO₂ max) egzersizlerde ortalama 90 dk ile 3 saat arasındadır (Potgieter, 2013). Egzersizden 2-4 saat önce 1-5 g/kg katı karbonhidrat alımı önerilirken egzersizin 1 saat öncesinde 1-2 g/kg sıvı formda karbonhidrat alımı önerilir. Egzersiz öncesi basit karbonhidratların ve glisemik indeksi fazla olan besinlerin tüketiminden uzak durulması önerilir, çünkü bu grup hızlı sindirilir, hızlı enerji verir ve kan şekerinin çok düzensiz olarak yükselip alçalmasına sebep olur. Egzersizden önce orta-düşük glisemik indeksli kompleks karbonhidrat grubu tercih edilmesi önerilir. Böylece elde edilen performansı birey daha uzun süre korur ve bireyde yorgunluk oluşumu gecikir. Karbonhidrat yükleme tekniğinde tüketilmesi gereken karbonhidrat 7-12 g/kg'dır. 60 dakika ve üzeri uzun süreli aralıklı olan egzersizlerde 36-48 saat öncesinde 10-12 g/kg karbonhidrat tüketilmesi tavsiye edilir (Demirhan, 2021). Egzersizden ortalama 90 dk önce yüksek karbonhidrat içeriğine sahip bir öğün yapmanın egzersiz sırasında dayanıklılığı artırdığı bildirilmiştir. Bunun yanı sıra egzersizin başlangıcında 60-120 ml kadar karbonhidrat içeceği içilmesi ya da düşük posalı ve kompleks karbonhidratlı bir atıştırma tüketilmesi ve 15 dk'lık periyotlarla beslenmeye devam edilmesi tavsiye edilmektedir (Benardot, 2012).

1.8.4.2. Egzersiz öncesi yağ tüketimi

Egzersiz esnasında yağ yakıt olarak kullanılsa dahi yüksek oranda tüketimi önerilmez, çünkü yüksek oranda yağ performans kaybına neden olur. Günlük yağ tüketiminde %15'in altına ve %20-30'un üzerine çıkması tavsiye edilmez. Egzersiz öncesi düşük yağ tüketimi

önerilir, 10 gramdan fazla yağ tüketimi önerilmez. Egzersizden 1-2 saat önce ceviz, fındık, kaju, badem gibi yağlı yemişler ve kuru üzüm, kuru incir, kuru kayısı gibi meyvelerin tüketimi teşvik edilmelidir. Yağ asitleri glikojen depolarının boşalmasını engelleyerek yorgunluğun oluşmasını engeller (Demirhan, 2021).

1.8.4.3. Egzersiz öncesi protein tüketim

Günlük tüketilmesi gereken protein miktarının sedanter bireyler için 0,8-1,0 g/kg/gün, dayanıklılık sporcularında 1,2-1,4 g/kg/gün, direnç sporcuları için ise 1,2-1,7 g/kg/gün olduğu açıklanmıştır (Rodriguez vd., 2009). Protein, yakıt olarak kullanımı, kas kuvveti ve kütlesindeki pozitif etkileri ve kas hasarını azaltıcı etkilerinden dolayı egzersiz yapanlar için önemli bir besindir. Egzersiz öncesi tüketilen elzem aminoasitler ve proteinlerin, kas protein sentezini artırıcı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Demirhan, 2021). Egzersizden önce protein alımına yönelik belirli bir kılavuz bulunmamakla birlikte Uluslararası Sporda Beslenme Topluluğu (ISSN) birtakım tavsiyeler yayınlamıştır. Topluluk, egzersizin 3-4 saat öncesinde 0,15-0,25 g/kg vücut ağırlığı/gün protein ile birlikte 1-2 g/kg vücut ağırlığı/gün karbonhidratın egzersiz öncesi öğün olarak tüketilmesi gerektiğini bildirmiştir (Kerksick vd., 2008). Bu miktarlar yapılan egzersizin süresine ve kişinin formuna göre değişiklik gösterebilmektedir (Dawson, 2002; Kerksick vd., 2008). Protein tüketiminin zaman açısından doğru yönetimi sporcuya birtakım avantajlar sağlamaktadır. Kas glikojen depolarının gelişimini destekleme, kandaki glikoz seviyesinin sabit kalmasını sağlama, daha iyi glisemik cevap oluşturma, uyku kalitesinin artmasına katkı sunma, kas sentezini ve onarımını hızlandırma bu avantajlar arasındadır (Austin, 2011; Ormsbee vd., 2014). Egzersiz öncesinde 6-20 g protein tüketilmesi, proteinlerin kas sentezini artırıcı etkisinin meydana gelmesi için yeterli bir düzeydir. Kas kütlesini korumak ya da artırmak adına daha yüksek miktarlarda protein alımına ihtiyaç yoktur (Austin, 2011).

1.8.4.4. Egzersiz öncesi sıvı tüketimi

Egzersiz öncesi yeterli miktarda sıvı tüketiminin ana amacı, sıvı elektrolit dengesini korumak ve dehidrasyonun yan etkilerini engelleyerek performans korunumuna katkı sağlamaktır. Egzersiz öncesi tüketilen sıvılar arasında, su, sporcu içeceği, meyve suları tercih edilebilirken çay, kahve ve gazlı içeceklerden uzak durulması önerilir. ACSM'e göre egzersizin dört saat kadar öncesinde 400-600 ml sıvı tüketilmeye başlanmalıdır. Egzersizin 10-15 dakika kadar öncesinde 200-300 ml arasında sıvı tüketimi olmalıdır. İdrar renginin koyu olduğu durumlarda egzersizin iki saat öncesinde kg başına 3-5 ml su tüketilmesi önerilir (Demirhan, 2021).

Tablo 1: Sıvı Tüketimi (Günay vd., 2019).

Sıvı Tüketimi	Sıklığı	Sıvı Miktarı (Cc)
Egzersiz Öncesi	30 Dakika Önce	400-600
Egzersiz Esnasında	Süresince	90-810
	10-15 Dakika Aralıklarla	
Yarışma ve Egzersiz Sonrasında	Her ½ Kg Kayıp İçin	450-500

1.8.5. Egzersiz Esnasında Beslenme

Egzersiz sırasında beslemenin temel amacı; depoların boşalmasını ve sıvı elektrolit kaybını minimuma indirerek bir süre daha performansı korumayı sağlamaktır (Demirhan, 2021).

1.8.5.1. Egzersiz esnasında karbonhidrat tüketimi

Karbonhidratlar egzersiz esnasına vücuda daha hızlı enerji sağlaması bakımından üstünde en fazla konuşulan besin ögesi haline gelmiştir. Bu besin ögesinin oksidasyon amaçlı kullanımında hız sınırlayıcı husus ince bağırsaktan emilim hızıdır. Bu durum ise sodyum (Na) bağımlı glukoz taşıyıcısı SGLT1 vasıtasıyla ince bağırsaktan dakikada 1 gram glukoz taşınması ile gerçekleşir (1g/dk). Bunun yanı sıra farklı karbonhidrat çeşitleri ile glukozun beraber tüketilmesi karbonhidrat emilim hızını 1,5 g/dk'ya yükseltebilmektedir (Burke vd., 2011). Bu sayede kana geçen karbonhidrat miktarındaki artışla birlikte okside olan karbonhidrat miktarının da artması egzersiz performansı üzerinde olumlu etki göstermektedir. Egzersiz esnasında tüketilen karbonhidratın toparlanma süreci üzerinde de olumlu etkileri vardır. 2 saat devam eden uzamış egzersizlerde karbonhidratın egzersiz sonrasında bonus olarak alınmasının aynı ölçüdeki karbonhidratın 15-20 dk'lık periyotlarla alınmasından daha etkili olmadığı bildirilmiştir. Bu doğrultuda egzersizin başlamasının ardından kısa bir zaman sonra düşük miktarlarda karbonhidrat tüketimine başlanması önerilmektedir (Dawson, 2002). Amerika Spor Hekimliği Koleji'nin tavsiyesine göre (ACSM) egzersiz esnasında saatte 0,7 g/kg %6-8'lik karbonhidrat içeceği tüketilmelidir (Rodriguez vd., 2009). Bunu desteklemek adına ek olarak 0,6 g/kg/sa maltodekstrin tüketiminin karbonhidrat kullanımını zirveye çıkardığı ve performansı artırdığı bulunmuştur (Harger-Domitrovich vd., 2007).

1.8.5.2. Egzersiz esnasında sıvı tüketimi

Egzersiz esnasında tüketilen sıvı miktarı, egzersiz yoğunluğu, süresi, ter oranı, sıcaklık, nem ve yükselti gibi faktörlere göre değişiklik gösterir. Belirtilen faktörleri de göz önüne alarak egzersiz esnasında saatte 0,3-2,4 L sıvı tüketilmesi önerilir. En ideal ve önerilen

sıvı alımı saatte 0,4-0,8 L'dir. Egzersiz esnasında oluşan elektrolit kaybı ve boşalan depoların etkisinin azaltılması için karbonhidrat, sodyum, potasyum içerikli sıvıların tüketimi önerilir. Kişi boşalan depolar için yalnızca su tüketimi gerçekleştirdiğinde hipoglisemi meydana gelebilir ve kas glikojenin daha fazla kullanılması durumunda performans kaybı oluşur. Egzersiz esnasında her yarım saatte bir 100 ml 6-8 gr karbonhidrat içerikli sıvıların tüketilmesi, enerjinin ve performansın artması açısından kişiye yardımcı olur (Demirhan, 2021).

Tablo 2: Egzersiz Esnasında Sıvı Tüketimi (Günay vd., 2019).

Egzersizin 2 Saat Öncesinde	500-600 Ml Su İçin
Egzersiz Süresince Her 10-20 Dakikada	200-300 Ml Su İçin
Egzersizin Devamında Kaybedilen Vücut Ağırlığının Her 0,5 Kg İçin	450-675 Su İçin

1.8.6. Egzersiz Sonrasında Beslenme

Egzersiz sonrasında beslenmenin temel amacı; boşalan depoların dolması, yorgunluğun azalması kısaca sporcunun toparlanma sürecine katkıda bulunarak bir sonraki egzersize hazır olmasına katkı sağlamaktır (Demirhan, 2021).

1.8.6.1. Egzersiz sonrasında karbonhidrat tüketimi

Egzersiz sonrası dönem bir başka ifadeyle anabolik evre şeklinde de tanımlanabilmektedir. Bu dönem sporcular açısından yaşamsal değeri büyük olan ve üzerinde dikkatle durulması önem arz eden bir dönemdir. Egzersizden sonraki ilk 45 dakikalık süre zarfında insülinin anabolik etkilerine daha fazla duyarlı hale geldiğinden bu süre içinde doğru beslenme tekniğinin uygulanması gerekmektedir (Clark vd., 2003). Egzersiz sonrasında karbonhidrat tüketiminin ana nedeni, kas ve karaciğer depolarının yenilenmesidir. Kısa süre ve yüksek şiddete sahip egzersizlerin ardından kişi yüksek karbonhidratlı besinler tüketmese bile 24 saat içinde depolar yenilenir, ancak uzun süreli kas glikojeninin kullanıldığı egzersizlerde depoların yenilenmesi için mutlaka yüksek karbonhidrat diyetine ihtiyaç vardır. Aksi takdirde depoların yenilenmesi ve toparlanma süreci 2-5 güne kadar uzar. Egzersizden sonraki ilk 30 dakikalık süre zarfında her bir kg için 0,7-1,5 g karbonhidrat alımı önerilir. Ayrıca ilk iki saat içerisinde 50 gr, sonraki her iki saat için 50 gr ya da kg başına 0,7-1,5 gr karbonhidrat alımı önerilir (Demirhan, 2021). Egzersizden sonra glisemik indeksi yüksek basit karbonhidratların tüketilmesi glisemik indeksi düşük karbonhidratlara kıyasla glikojen sentez hızında daha çok artış sağlar (Mengi, 2016). Gerçekleştirilen bir çalışmaya göre egzersiz sonrası ilk altı saatte yüksek glisemik indeksli karbonhidratın vücuda alınması ile

glikojen sentezinin arttığı ve bu durumun toparlanma süresinin kısılmasına katkı sağladığı tespit edilmiştir. Yine egzersiz sonrası alınan farklı karbonhidrat miktarlarının etkileri araştırılmış ve egzersizin hemen ardından ve egzersizin üstünden iki saat geçtikten sonra 1 g/kg karbonhidrat tüketiminin egzersizin üstünden iki saat geçtikten sonra 1g/kg karbonhidrat tüketen gruba kıyasla toparlanma sürecinde daha çok olumlu etki sağladığı bulunmuştur (Demirhan, 2021). Ayrıca egzersizden sonra tüketilen karbonhidratın üçte biri kadar da protein alınmasının glikojen depolarının dolmasında olumlu etkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Şen vd., 2003).

1.8.6.2. Egzersiz sonrasında protein tüketimi

Egzersiz sonrası tüketilen protein, doku onarımı ve egzersize bağlı kas hasarının giderilmesi safhasında destek görevi görür. Egzersiz sonrası protein ihtiyacının değişiklik göstermesini etkileyen faktörlere örnek olarak egzersiz süresi, şiddeti, yaş ve cinsiyet verilebilir. Egzersizden sonraki ilk 24 saat içerisindeki protein alımı ve kalitesi protein sentezi üzerinde oldukça etkilidir. Fazla protein tüketmek yerine kaliteli protein tüketmek toparlanma ve onarım sürecine destek olur (Demirhan, 2021). Özellikle yüksek yoğunluklu bir egzersizi takip eden ilk 45 dakikalık süre içerisinde ara öğün olarak 20 g protein tüketimi toparlanma ve orarım için önemlidir. Kilo vermeyi hedefleyen sporcular için ise 6-8 g protein kullanımı yeterli olacaktır ve proteinle birlikte karbonhidrat tüketildiğinde en yüksek verime ulaşılır. Egzersiz sonrasındaki ilk 45 dakikalık süre içerisinde vücuda 1'e 3 oranında protein ve karbonhidrat alınması bu verimi sağlamak için tavsiye edilen orandır (Austin, 2011). Kas protein sentezini en yüksek düzeye ulaştırmak için 0,25-0,55 g/kg (20-40 gr) yüksek kalite protein tüketilmesi önerilir. Yapılan bir araştırmada, egzersizin ardından ilk iki saat içerisinde tüketilen yüksek kalite 20-40 g protein alımının kas protein sentezini optimal düzeye çıkarmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Sakatlık ve enerji kısıtlaması sonrası günde 2 gr/kg protein tüketiminin toparlanma ve yağsız kas kütlesi korunumuna katkı sağlayabileceği ileri sürülmüştür. Yeni yaklaşımlar egzersizden hemen sonra 3-5 saat aralıklar ile gün boyunca 0,3 g/kg protein tüketiminin uygun olacağı şeklindedir (Demirhan, 2021). Egzersizden sonra protein bakımından tercih edilebilecek en kaliteli kaynak peynir altı suyu, başka bir deyişle whey proteinidir. Uyumadan önce kazein içeriği yüksek besinlerin tüketilmesi ise kazeinin yavaş sindirilme özelliği sayesinde uyku esnasında vücudun düzenli beslenmesine destek olur (Pramuková vd., 2011). Yeterli düzeyde protein tüketilmesinin yanında vücuda giren proteinin yüksek kalitede olması da çok önemlidir. Bir protein için biyolojik değer, o proteinin vücuttaki emilim ve sindirim verimliliğinin ölçülmesi ile belirlenir. Yüksek kalitedeki protein içeriğine sahip besinler arasında yağı ve derisi çıkartılmış tavuk, balık eti,

hindi eti, sığır, yağsız süt ve yumurta yer almaktadır. Kolostrum, peynir altı suyu ve kazein ise takviyelerde yer alan yüksek kalitedeki proteine sahip kaynaklar arasında gösterilebilir (Kerksick vd., 2018; Pramuková vd., 2011).

1.8.6.3. Egzersiz sonrasında sıvı tüketimi

Egzersiz esnasında terleme ve akciğerler yolu ile kaybedilen suyun yerine konulması ve vücut sıvılarının normale dönmesi toparlanma için gereklidir. Dehidrasyon döneminde kaybedilen her 1 L sıvı için 1,25 L sıvı tüketilmesi önerilir ve elektrolit kaybının da yerine konulması için sodyum, potasyum içeren sıvıların tüketimi önerilir. Toparlanma döneminde idrar söktürücü özelliği bulunan diüretik sıvılardan uzak durulması veya sınırlandırılmaya gidilmesi önerilmektedir. Egzersiz sonrasında toparlanma sürecinde %6-8 karbonhidrat, 10-20 mmol/L sodyum ile birlikte 3-5 mmol/L potasyum içeren sporcu içecekleri toparlanmayı destekler (Demirhan, 2021).

1.8.7. ACSM'nin Egzersizde Sıvı Alımı Tavsiyeleri

Egzersizde sıvı alımının amacı hidrasyonu koruyarak optimal performans düzeyine ulaşmaktır (<http://www.acsm.org/>, Erişim tarihi: 6 Mayıs 2023).

1.8.7.1. Egzersiz öncesinde sıvı alımı

✓ 24 saatlik süreçte özellikle yarışmadan önceki öğüne dikkat edilerek dengeli bir diyetle birlikte kalori başına 1,5 ml olacak şekilde yeterli miktarda sıvı alınmalıdır. Egzersizin iki saat öncesinde tüketilecek 400-600 ml sıvı, yeterli hidrasyonu sağlamak ve tüketilen suyun fazlasının idrar yoluyla atılabilmesine fırsat vermek için önemlidir (<http://www.acsm.org/>, Erişim tarihi: 6 Mayıs 2023).

1.8.7.2. Egzersiz sırasında sıvı alımı

✓ Egzersiz sırasında belirli aralarla sıvı tüketmeye devam edilmelidir. İhtiyaç duyulan sıvı miktarının karşılanmasının önemi üç saat ve üzeri devam eden uzun süreli antrenmanlarda daha da artmaktadır çünkü bu tür antrenmanlarda gerekli sıvı miktarının hesaplanmasında yapılan bir yanlışlık, eksik ya da gereğinden çok fazla sıvı alımına sebep olabilir. Bu hesaplamaların tam yapılmasını zorlaştıran birçok faktör vardır. Bireyin kilosu ve kondisyon seviyesi, kalıtsal olarak terleme düzeyi, yapılan antrenmanın özellikleri ve çevre şartları bu faktörler içinde yer alır. Terleme miktarı saatte 0,4 ila 1,8 litre arasında değişiklik gösterir. Antrenman öncesinde ve sonrasında tartılmak gerçekte ne kadar sıvı kaybı yaşandığını saptamak için önemlidir. Hava sıcaklığının fazla olduğu günlerde yapılan uzun

antrenmanlar sırasında tüketilen sıvı karbonhidrat, sodyum ve potasyum ile zenginleştirilebilir (<http://www.acsm.org/>, Erişim tarihi: 6 Mayıs 2023).

✓ 15-20 C sıcaklıktaki durumlarda sıvı tüketimini kolaylaştırmak için sıvının tadı katkılarla iyileştirilebilir.

✓ Sıvının içerdiği karbonhidrat ve elektrolit düzeyinin önemi özellikle 1 saatten fazla süren egzersizlerde performansı artırmak için oldukça fazladır. Bu tür egzersizlerde tüketilen sıvının içeriğinde %4-8 karbonhidrat (glikoz, sükroz, maltodekstrin) ve 0,5-0,7g/L sodyum bulunması uygundur (<http://www.acsm.org/>, Erişim tarihi: 6 Mayıs 2023).

1.8.7.3. Egzersiz sonrasında sıvı alımı

✓ Egzersiz sonrasında tüketilmesi gereken sıvı miktarı ACSM'nin yayınladığı raporda yer almamaktadır. Çünkü hedef, egzersizde hidrasyonun tamamıyla korunmasıdır.

✓ Tam bir rehidrasyon sağlamak için egzersiz öncesi ile sonrası arasındaki farkın % 150-200'ü kadar sıvı verilmesi gerekir (<http://www.acsm.org/>, Erişim tarihi: 6 Mayıs 2023).

1.9. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME VE EGZERSİZ DAVRANIŞI

Çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemi olan adölesan dönemi yaşanan kavram karmaşası nedeniyle riskli bir çağdır ve adölesan çağında fiziksel ve ruhsal yönden iyilik halinin tam olarak sağlanabilmesi adına gençlerin, yaşadıkları değişimlere adapte olarak sağlıklı hayat biçimi davranışlarını kazanmaları son derece önemlidir. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi Gençlik Riskli Davranış İzlem Sistemi (Centers of Disease Control/CDC, Youth Risk Behavior Surveillance System-YRBSS) adölesan çağındaki gençlerin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek riskli davranışları altı gruba ayırmıştır. Bu sisteme göre alkol ve diğer maddeleri tüketme, sigara kullanma, şiddete başvurma ve sebep olduğu problemler, cinsel yol aracılığıyla bulaşan hastalıklar ve risk teşkil eden gebelikler, dengesiz beslenme ve hareketsizlik adölesan döneminde görülebilecek riskli davranışlardır (Yannakoulia vd., 2004; Lake vd, 2004; Centres for Disease Control and Prevention [CDC], 2019).

Üniversite dönemine rastlayan 18–25 yaş aralığına farklı isimler verilebilmektedir. “Gecikmiş ergenlik” veya “genç yetişkinlik” bu isimlerdendir. Bu dönemde gençler hayatlarında önemli değişikliklerin yaşandığı bir sürece girerler (Şimşek vd., 2012; Şimşek & Kılıççı, 2006). Üniversite yıllarının bu döneme denk gelmesi bireylerin yaşamındaki önemli değişimlerin bir parçasıdır (Ulaş Karaahmetoğlu vd., 2014). Çünkü üniversiteye geçişle birlikte gençlerin çocukluktan çıkarak yetişkinliğe bir adım daha yaklaşmış olması, gençlerin bağımsızlığını kazanma arzusu, ilgi alanlarının değişmesi, kendi kararlarını verebilme yeteneğinin oluşması, sosyal hayata dahil olma, akranlarına uyum sağlama, dışarıda geçirilen

zamanın artması ve gelecek endişesi gibi durumların var olduğu bir sürece girmelerine yol açmıştır ve gençlerin bu süreci başarılı bir şekilde tamamlamaları beklenmektedir. Tüm bu yaşam biçimi değişikliklerinin adaptasyonunda yaşanan sorunlar gencin stres yönetimini sağlayamamaya gelecekte endişe duymasına, sınırları zorlayan davranışlar sergilemesine, şiddete meyilmesine ve aynı şekilde sağlıklarıyla ilgili sorumlulukları alamamaya sigara, alkol ve uyuşturucu gibi vücut için zararlı maddelerin kullanımına ve korunmasız ilişkiye neden olabilir. Ayaküstü hızlıca bir şeyler atıştırmak ve yeterli beslenmemek gibi sağlıksız beslenme davranışları kazanabilir. Üniversite dönemi maalesef ki tüm bu tehlikeli sağlık davranışlarını da yanında getirebilmektedir (Özyazıcıoğlu vd., 2011).

Hayatın bu evresinde, üniversite öğrencileri hareketsiz yaşam, stres ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları gibi yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen riskli sağlık davranışları sergilemeye oldukça meyillidir (Almutairi vd., 2018).

Gençlik döneminde gerçekleştirilen yanlış uygulamalar ve benimsenen olumsuz davranışlar bireyde yerleştiği için kişi bu davranışları yetişkinliğinde de sürdürür ve bu kötü uygulama ve davranışlar ilerleyen yaşlarda bireylerin sağlığını tehlikeye sokar. Bu durumla birlikte, gençlerin sağlığı tehlikeye sokan davranışlara ilişkin birçok sorun da beraberinde meydana gelebilir. Yetişkinlerin sürdürdüğü sağlıksız ve olumsuz davranışları doğrusu ile değiştirmek çok zordur. Bu sebeple birçok çalışmada sağlıklı hayat biçimi davranışlarının gençlikte ve üniversite yıllarında kazandırılması, geliştirilmesi ve bu konudaki bilincin yükseltilmesi gerektiği üzerinde durulmuştur (Bozhüyük, 2010).

Beslenme konusu toplumun bütün kesimlerinde önem arz etmekle birlikte, üniversite dönemindeki öğrenciler aduna da büyük bir öneme sahiptir. Üniversite eğitimine yeni başlayan birçok öğrencinin yaşamlarında ilk kez aile ortamından uzaklaşarak farklı bir şehirde yaşamak zorunda kalması bu durum üzerinde etkilidir. Öğrencilerin beslenme davranışları üzerinde üniversiteye başlamadan önce kendi aile ortamları ve ebeveynleri etkiliyken, üniversiteye geçişle birlikte değişen ortam şartları ve kazanılan yeni yaşam şekilleri ile öğrencilerin beslenme alışkanlıkları da farklılaşabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarındaki bu değişiklikler öğrencinin zihinsel ve fiziksel durumunu etkiler, ayrıca bu değişikliklerin dolaylı yoldan okul performansı üzerine de etkisinin olduğu bilinmektedir. Bu sebeple üniversite öğrencileri üzerinde yapılacak çalışmalarla öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin ve davranışlarının saptanarak sonuca göre uygun öneriler geliştirilmesi çok önemlidir (Erten, 2006). Üniversite öğrencilerinin beslenme davranışlarına bakıldığında %90,3 oranla öğün atlandığı, en fazla geçirilen öğüne bakıldığında en çok öğlenin atlandığı, %51,3'ünün öğün atlama nedeninin zaman kısıtlılığı olduğu ve %77,7'sinin

yemek seçiminde yemeklerin hijyenik bir ortamda pişmesini ve sunulmasını önemseydiği görülmüştür (Yılmaz & Özkan, 2007). Öztürk'ün (2005) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırma sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiş ve araştırmaya katılanların % 14,8'inin aktif olmadığı, % 67,5'inin az aktif olduğu, % 17,7'sinin ise çok aktif olduğu bildirilmiştir. Farklı bir araştırmada ise fiziksel aktivite düzeyleri incelenen üniversite öğrencilerinin %40,55' inin inaktif, %43,73' ünün az aktif, %17,30' unun ise aktif olduğu bulunmuştur (Murathan, 2013).

Benlik saygısı, bireyin kendini beğenme ve iyi hissetme derecesi hakkında bilgi veren bir kavramdır ve beslenme davranışıyla yakından ilişkilidir. Başka bir ifadeyle benlik saygısı bireyin genel öz değer duygusu şeklinde tanımlanabilir (Rosenberg, 1965). Yapılan çalışmada benlik saygısı ile sağlıksız beslenme davranışı ve bozulmuş yeme tutumu arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığı bildirilmiştir (Polivy & Herman, 2002). Benlik saygısını etkileyen önemli bir diğer unsur ise spor ve egzersizdir. Spor ve egzersiz yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin olumlu yönde arttığı bu alanda yapılan çalışmalarla saptanmıştır (Gün, 2006; Gacar & Yanlıç, 2012; Polat, 2014; Işık, 2018). Aynı şekilde sportif aktivitelerin benlik saygısı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir (Özşaker, 2013; Kırımoğlu vd., 2013). Bireyin spor veya egzersiz yaparken sosyal ortamlara dahil olması ve sosyalleşmesi, hayatta yaşadığı problemleri bir süreliğine geride bırakması, kendine olan öz güvenin artması, hayattan doyum alması ve stres düzeyinin azalması egzersizin benlik saygısı üzerindeki olumlu etkilerine örnek verilebilir (Yetim, 2000; Zorba, 2004).

1.10. BENLİK KAVRAMI

İnsanlar doğumla başlayıp ölümle sona eren yaşam serüveninde birçok çevrede farklı koşullar altında hayatlarını sürdürürler. Bu serüvende çeşitli faktörler insanların dünyayı tanımalarına ve keşfetmelerine yardımcı olur. Eğitim durumu, yetiştirilme tarzları, aile ve arkadaşlık ilişkileri bu faktörlerdendir. Bireyler yaş aldıkça kendilerinin farkına varıp ben kavramını oluşturup artık hayatlarının içinde yer alan bazı bölümleri benim/kendim şeklinde sınırlandırmaya başlar. İşte çizilen bu sınır çerçevesindeki yaşantıların tümü benlik kavramını oluşturur (Murdock, 2013).

Benlik, bireyin kendi kendini değerlendirerek kendi bireysel varoluşu hakkında oluşturduğu zihinsel şemanın içine yerleştirdiği yetenekleri, sınırları, görünüşü gibi özelliklerinin, inançlarının ve tavırlarının tümüdür (Yıldız & Çapar, 2010).

1.10.1. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, benlikle alakalı olan duyguların genelleştirilmiş halidir. Biireyler kendileriyle ilgili olarak kimlik sorgulaması yaparlar ve kim oldukları konusunda bir takım düşünceler geliştirirler bununla birlikte kendilerine dair bazı hislere de kapılırlar. Kısaca ifade etmek gerekirse bireyin kendisine dair duyguların tamamı benlik saygısını oluşturur (Adams, 1995; Hamarta vd., 2009). Bireyin çocukluğundan yetişkinliğine dek sağlıklı bir gelişim göstermesinin ana bileşenlerinden biri sayılan benlik saygısı temelde, insanın kendine verdiği değer duygusu ya da bireyin kendinden memnun olma derecesi veya kendi hakkında iyi hissetme derecesi şeklinde ifade edilebilir (Rosenberg, 1965).

Bireyin benlik kavramına ait bir parça olan benlik saygısı değişik koşullardan olumlu ya da olumsuz etkilenebilir. İnsanın kişisel özellikleri hakkındaki bilgi ve inançların tamamı sahip olduğu benlik saygısı düzeyinin olumlu veya olumsuz olması hakkında bilgi vermektedir (Rosenberg, 1965). Kişi kendini olumsuz bir tavırla değerlendirirse düşük benlik saygısına, olumlu bir tavırla değerlendirirse yüksek benlik saygısına sahip olduğu anlaşılır (Cevher & Buluş, 2007).

1.10.1.1. Yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı

Kendini beğenerek kendine değer vermek ve kendini olduğu gibi kabul ederek bu gibi olumlu duygulara sahip olma hali yüksek benlik saygısı şeklinde ifade edilir. Bununla beraber yüksek benlik saygısı, şu andaki görüş birliğine göre benlik saygısının, doğru ya da optimalden uzak olmadan ihtimaller dahilinde süreklilik arz etmesidir (Crocker & Wolfe, 2001; Kernis, 2003; Rhodewalt, 2006). Düşük benlik saygısı ise benlik hakkındaki olumsuz, nötr ya da düşük düzeyde pozitif evrensel duyguları ifade eder (Crocker & Wolfe, 2001; Kernis, 2003; Rhodewalt, 2006).

Benlik saygısı düzeyi yüksek bireyler, düşük olanlara kıyasla daha sağlıklı bir yaşam sürmekte, daha mutlu olmakta, stresi daha iyi kontrol altında tutmakta ve zor olan görevleri üstlenmeye karşı daha istekli olmaktadır. Benlik saygısı düzeyi düşük kişilerin ise, çevresindeki insanlardan gelecek geri dönüşlerde reddedilme korkusu yaşama ve benlik saygısı düzeyi yüksek kişilere göre yeme bozukluklarına sahip olma ihtimali daha yüksektir (Baumeister vd., 2003; Schacter vd., 2020).

1.10.1.2. Benlik saygısını etkileyen faktörler

- İçinde bulunulan toplumun kültürel değerleri
- Yaş

- Cinsiyet
- Anne ve baba eğitim seviyesi
- Aile tipi
- Sahip olunan kardeş sayısı
- Doğum sırası
- Toplumun değer yargıları
- İletişim becerileri
- Vücut algısı
- Sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıkların varlığı
- Kişisel gelir ve aile geliri
- Akademik başarı
- Anne-babanın mesleği
- Rekreasyon faaliyetleri
- Meslek
- Eşlerin birbiriyle uyumu
- Kişinin psikolojik yapısı ve ruhsal hastalıkların varlığı
- Yaşanılan çevre (arkadaş, okul, öğretmen, iş ortamı, komşu)
- Fiziksel veya kronik hastalıkların varlığı, yaşanılan kayıplar
- Başkaları tarafından değerli bulunma
- Amaçlar doğrultusunda yaşama
- Denetim mekanizması
- Yaşantıdaki tecrübeler
- Alınan sosyal destekler
- Öz değerlendirmede bulunma (Öz, 2004; Işık, 2018).

1.10.2. İki Boyutlu Benlik Saygısı

Tafarodi ve Swann (2001) bir model oluşturarak benlik saygısını iki boyutta incelemiştir. Bu model çerçevesinde iki farklı kavram ortaya çıkmıştır. Bu kavramlardan ilki kendini sevme, ikincisi ise öz-yeterliktir. Bosson ve Swann (1999), kendini sevme ve öz-yeterlik boyutlarının birbirine paralel olarak ilerlediğini savunmuş fakat ayrıştıkları bazı noktaların da var olduğunu açıklamıştır. Öz-yeterlik boyutu kişinin bir işi istenilen şekilde gerçekleştirebilmesi ve o işte başarı göstermesiyle alakalıyken; kendini sevme ise bireyin çevresinde yaşanan olayları içselleştirerek benimsemesi ve kendine biçtiği değeri anlatmaktadır.

1.10.2.1. Kendini sevme

Kendini sevme boyutu, kişinin kendisi hakkında bir bireysel değerlendirme yapması, sosyal bir şahıs olarak kıymetli bulması ve onaylaması şeklinde tanımlanmaktadır. Bir diğer ifadeyle kendini sevme, kişinin kendine iyi ya da kötü insan olduğuna dair hüküm biçmesidir (Tafarodi ve Swann, 2001). Bireyin kendini sevme seviyesi yükseldikçe, sosyal ortamlarda pozitif etki yaratması, kendini rahat hissetmesi ve kendini kabullenmesi kolaylaşır (Rogers, 1961). Kendini sevme seviyesi düşük olan birey ise kendini küçük görür ve değersiz hisseder ayrıca bu bireylerin sosyal ortamlarda yetersizlik duygusuna kapılma olasılığı artar (Blatt & Zuroff, 1992).

1.10.2.2. Öz-yeterlik

Öz-yeterlik, bireyin kendini yeterli, yararlı, güçlü ve kontrol becerisi olan kişi olarak görme duygusudur. Diğer bir tanımlamaya göre öz-yeterlik, kişinin amaçladığı şeylere ulaşmaya ve arzu ettiği sonuçları elde etmeye yönelik kendi hakkında duyduğu pozitif ve negatif yaklaşımların tümüdür. Öz-yeterlik düzeyinin yüksek olmasının, yapısı gereği kişi üzerinde olumlu bir gücü vardır (Tafarodi ve Swann, 1995; 2001). Özetlemek gerekirse kendini sevme boyutu, kim olduğumuzla ilgilenirken öz-yeterlik boyutu ise ne yapabileceğimiz üzerinde durmaktadır (Tafarodi & Swann, 1995; 2001; Tafarodi vd., 2010).

1.11. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI VE BESLENME-EGZERSİZ DAVRANIŞI İLİŞKİSİ

Düşük benlik saygısı ile fiziksel sağlık ve yeme tutumu ikilisi arasında bir ilişkinin var olduğu çalışmalarla bulunmuştur. Kişinin benlik saygısı düzeyinin düşük olması durumu kendisi ile alakalı olumsuz duygu ve düşüncelere kapılması ile açıklanmaktadır. Bir diğer ifadeyle sahip olunan bu olumsuz duygular, insanın doğumuyla başlayan içsel eğilimler ve daha sonraki yaşantısında edindiği tecrübelerden üretilen, bireyin kendisi hakkında

oluşturduğu kötü çekirdek inançlardır (Fennell, 1998). Vücut imajı memnuniyetsizliğinin de bozulmuş yeme davranışları gibi düşük benlik saygısının yordayıcısı olduğu yapılan çalışmalarla bulunmuştur (Polivy & Herman, 2002). Fiziksel olarak bedeninden hoşnut olan bireylerin daha güvenli sosyal ilişkiler kurdukları ve iş yaşantılarında daha fazla başarı gösterdikleri gözlemlenirken fiziksel olarak bedeninden memnun olmayan kişilerin ise devamlı ya da bazı dönemlerde yaşadıkları ilişkilerde daha güvensiz oldukları ve kendileri hakkında değersizlik duygusuna kapıldıkları, bu durumların benlik saygılarını olumsuz etkilediği ve böylece benlik saygısı düzeylerinin düştüğü gözlemlenmiştir (Tezcan, 2009).

Ergenlik dönemi ve ilk yetişkinlik dönemi benlik gelişimi açısından en önemli iki dönemdir (Gözüyılmaz, 2011). Çünkü bu dönemlerde genç yetişkinlik çağını yaşayan üniversite öğrencilerinin kimlik gelişimleri oluşur. Yine bu dönem üniversite öğrencilerinin mesleki ve sosyal gelişimleri yönünden önemlidir. Üniversite yılları öğrencinin yeni bir ortama adaptasyonunu ve yeni ilişkiler kurmasını gerektirdiğinden bu yıllar öğrenci için farklı farklı problemleri de yanında getirmektedir. Bu süreçte yaşanan tüm farklılıklar öğrencilerin benlik saygısını da etkilemektedir (Yıldırım, 2017). İnsanlar ergenlikle birlikte soyut düşünebilme yeteneğindeki artışla beraber kendilerini ve çevrelerini bütün yönleriyle irdelemeye ve algılamaya başlar. Fiziksel olarak çekici görünme ve kurulan arkadaşlıklar ergenlik çağında kişinin benlik saygısına etki eden en önemli faktörler arasındadır. Ergenlik çağındaki birey için fiziksel çekicilik kavramı, kendini sevmesi, kendine değer vermesi, kendi bedeninden memnun olmasının yanı sıra başka insanlar tarafından bireye sergilenecek tutum ve davranışlara da etki edebileceğinden benlik saygısı açısından olumlu veya olumsuz etkiye sahip olabilir. Özetlemek gerekirse ergenlik dönemine rastlayan üniversite yıllarında kişinin fiziksel görünüşünden ve bedeninden hoşnut olması olumlu benlik saygısını artırırken, fiziksel olarak kendi hakkındaki olumsuz düşünce ve tutumları ise bireyin benlik saygısında azalmaya neden olabilir (Ormrod, 2003).

Toplumda yer alan fit olma düşüncesindeki standart vücut ölçülerine sahip olmayan, fazla kilosu olan veya obez olan bireyler ile gerçekleştirilen çalışmalarda BKİ'nin bireyin kendi vücudundan hoşnut olmasında dikkate değer bir rolünün olduğu ve obez kişilerin beden memnuniyetsizliğinin obez olmayan kişilere nazaran daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Caldwell vd., 1997).

Fazla kilo beraberinde genellikle düşük benlik saygısını getirmektedir. Yücel (2008) yaptığı çalışmada kadınlarda BKİ yükseldikçe sahip olunan benlik saygısı düzeyinin düştüğünü gözlemlemiştir. Yine 64 obez kadının katılımcı olduğu bir çalışmada kilo verdikçe benlik saygısında artış yaşandığı saptanmıştır (Galletly vd., 1996). Benlik saygısı ile kilo

durumunun arasındaki ilişkiye bakılan bir diğer çalışmada normal kilolu, kilolu olup da diyet uygulayan ve kilolu olup da diyet uygulamayan şeklinde üç gruba ayrılan kadınların sonuçlarına bakıldığında diyet uygulamayan kilolu kadınların benlik saygısı düzeylerinin diğer iki gruba göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Rubinstein, 2006). Obez bireylerin benlik saygılarının daha düşük olduğuna dair benzer çalışmalar vardır (Ogden & Evans, 1996; Tezcan, 2009).

2018 yılında Gaziantep ilinde bir çalışma gerçekleştirilmiş ve deney grubu olarak 12-14 yaş aralığındaki 20 sedanter şişman çocuk, yine aynı yaş aralığında ve aynı sayıda sedanter olan fakat şişman olmayan çocuk kontrol grubu olarak seçilmiş ve sekiz hafta boyunca deney grubundakilere yürüyüş egzersizleri uygulattırılmış, kontrol grubundakilere ise hiçbir egzersiz yaptırılmamıştır. Çalışma sonucunda deney grubundaki çocukların benlik saygısı düzeylerinin yükseldiği saptanmış, kontrol grubunda ise bir farka rastlanmamıştır. Deney grubunda görülen farkın hareketliliğin artması sonucunda çocukların BKİ'lerindeki azalmaya bağlı olarak ortaya çıktığı anlaşılmıştır (Karaoğlu, 2018).

Doğan (2005) çalışmasında sporun çocukların ve gençlerin eğitimi üzerindeki önemli etkilerini şöyle açıklamıştır;

1. Spor çocukların ve gençlerin, fiziksel gelişimlerini destekler, güçlü ve dayanıklı bir bedene sahip olmalarını sağlar; acıya ve ağrıya karşı dirençlerini artırır, ani değişikliklere duyarlılıklarını artırır, reflekslerini geliştirir, kaba davranışlar yerine ılımlı ve esnek davranışlar sergilemelerini sağlar.

2. Spor çocukların ve gençlerin, özgüvenlerini artırır, düzenli ve disiplinli bireyler olarak yaşamalarını sağlar, saldırgan davranışlar göstermelerine engel olur ve bu dürtülerin kontrol edilmesini kolaylaştırır. Tüm bu durumlar sporun olumlu benlik gelişimine olan faydalarına örnektir (Doğan, 2005).

Sağlıklı bir hayatın temelinde sağlıklı bir beden vardır. Şişmanlık bir hastalıktır. Sağlıklı bir bedene sahip olunması, şişmanlığın önlenmesi, ideal BKİ'ye ulaşılması bireylerin sağlıklı beslenme davranışlarını yaşam biçimi haline getirmeleri ve düzenli egzersiz yapmalarıyla mümkündür. Bu bağlamda yapılacak eğitimlerle üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin artırılarak sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları kazanmaları ve yüksek benlik saygısına sahip gençlerin yetiştirilmesi hedeflenmelidir.

1.12. SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ, BESLENME-EGZERSİZ DAVRANIŞLARI VE BENLİK SAYGILARI

Beslenme sorunlarının meydana gelmesinde sosyal ortam, ekonomik durum, demografik özellikler, kültürel faktörler ve doğal koşullar gibi unsurlar etkili olmaktadır. Buna ek olarak en önemli beslenme sorunlarının oluşmasına yol açan temel faktörlerden bir diğeri olan eğitimsizlik ve bilgisizliğin sıralamanın başında yer aldığını söylemek mümkündür (Baysal, 1981). Sporculara verilen beslenme eğitimi ile sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yükseltilmesi ve beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesi hedeflenir. Sporcular beslenme konusundaki bilgilere antrenörler, sporcu diyetisyenleri, spor bilimciler, kitaplar, dergiler ve spor hekimleri gibi farklı kaynaklar aracılığıyla ulaşmaktadır (Heaney vd., 2011).

Spor yapan bireyler tarafından ana besin öğeleri içinde bulunan karbonhidrat, protein, vitamin ve suyun bilinçli ve dengeli olarak uygun diyetle vücuda alınması çok önemlidir çünkü sporcunun antrenmana uyum göstermesi, antrenmanlardan sağlanacak etkilerin en üst seviyeye çıkarılması, spor kazalarının oluşumunun önlenmesi üzerinde bu besin öğelerinin yeterli ve dengeli tüketilmesinin önemli etkileri vardır. Yeterli ve dengeli beslenme akademik başarı ve spor performansının ileri düzey olması üzerinde tek başına tamamıyla etkili olma garantisi vermese de yetersiz ve dengesiz bir beslenme biçiminin sağlık problemlerine yol açacağını ve antrenman performansını azaltacağını söylemek mümkündür (Özdemir, 2010). Yüksek düzeyde beslenme bilgisine sahip olmakla beraber iyi ve dengeli bir beslenme programının uygulanması spor yapan insanların fiziksel ve zihinsel gelişimlerini pozitif yönde artırmalarını sağlayacaktır. Bu nedenle beslenme ile egzersiz birbirini tamamlayan ve birbirinden ayıramaz iki kavramdır (Samar, 2021).

Spor bilimlerinde eğitim alan öğrencilerin sporcu beslenmesi ile ilgili farkındalık düzeylerinin çok yüksek olması gerekmektedir. Bu öğrenciler mezuniyetlerinin ardından kariyer evrelerinde hem kendileri için hem de spor uzmanı, antrenör veya öğretmen olarak öğrenci ve sporcular yetiştirecekleri için bu konuda yüksek bilgiye sahip olmalıdır çünkü sporcu performansı üzerinde beslenme oldukça önemlidir (Çakır & Coşkunürk, 2022). Bu durum özellikle müsabaka sporlarında performansın yükseltilmesinde ve iyileştirilmesinde ortaya çıkmaktadır (Samar & Ece, 2022).

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (BESYO) öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ve sağlıklı hayat şekli davranışları incelenmiştir. BESYO öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin toplam değerleri bakımından HEPA aktif grupta oldukları, yine sağlıklı yaşam şekli puanlarının toplam değerleri bakımından da yüksek kabul edilebilecek bir puan aldıkları görülmüştür (Bozkuş vd., 2013). Ataoğlu vd. (2023)

yaptıkları bir araştırmada spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin tıp fakültesi öğrencilerine kıyasla Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği alt başlıklarının tümünden daha yüksek puanlar aldıkları ve daha dengeli beslendikleri, yine UFAA puanlarına göre de SBF öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin TF öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Ataoğlu vd., 2023).

Benlik saygısının, bireyin sağlık davranışlarının iyi veya kötü yönde gelişim göstermesinde önemli bir rolünün olduğu düşünülmektedir (Geckil & Dünder, 2011). Bu açıdan yüksek benlik saygısına sahip kişilerin yeterli miktarda ve dengeli olacak şekilde bir beslenme tarzı benimsemek ve bunun yanında da düzenli egzersiz yapmak gibi sağlıklı davranışlar sergilemesi, benlik saygısı düşük olan insanların ise sağlıksız beslenme davranışları, sigara ve alkol gibi sağlıksız davranışlar sergilemeleri olası bir durumdur (Marmot, 2003). Gönen ve Ceyhan (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin katılımıyla yaptıkları çalışmada öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arttıkça benlik saygılarının da arttığı gözlemlenmiştir. Sağlıklı beslenmeye yönelik sergilenen tutumun bireyin sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasında etkili olabileceği, sağlıklı beslenmenin ise bireyin benlik saygısı düzeyini artıracak aynı şekilde benlik saygısı yüksek kişilerin sağlıklı beslenmeye önem vereceği ve bu durum sonucunda insanların genel sağlık durumlarının iyi hale geleceği düşüncesine ulaşılmıştır (Gönen & Ceyhan, 2022).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki ya da ikiden daha fazla değişken varlığı esastır. İlişkisel tarama modeli bu değişkenler arasındaki ortak değişimin var olma durumunu ve derecesini belirlemek için yapılan araştırma modelleri şeklinde ifade edilmektedir (Karasar, 2006).

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini 2023-2024 Eğitim Öğretim Yılı Birinci Yarıyılında Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitimine devam eden öğrenciler oluştururken, örneklemini ise bu öğrenciler arasından kolayda örnekleme yaklaşımıyla seçilmiş 405 (255 erkek, 150 kadın) öğrenci oluşturmaktadır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerinin toplanması aşamasında gönüllülük esası göz önünde bulundurulmuş olup bu esas doğrultusunda veri toplama aracı olarak kullanılan ölçek formu toplamda dört bölümden oluşmaktadır. Bunlar; “Kişisel Bilgi Formu”, “Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)”, “Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği (BEDÖ)” ve “İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (İBBSÖ)” olmak üzere dört farklı veri toplama aracı kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bağımsız değişkenler için, araştırmacı tarafından hazırlanan, kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu katılımcıların bazı demografik bilgilerini elde etmek amacıyla sorulan toplam dokuz maddeden meydana gelmektedir. Bu maddeler; cinsiyet, yaş, boy, kilo, öğrenim gördüğü bölüm, sınıf düzeyi, aylık ortalama kişisel geliri, aylık ortalama aile geliri (kişisel gelir dahil) ve düzenli bir şekilde aktif olarak spor yapma durumu olarak belirlenmiştir.

2.3.2. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)

Yetişkinlerin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Batmaz (2018), Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi (YETBİD) Ölçeği’ni geliştirerek geçerlik-güvenirlilik çalışmasını yapmıştır. Ölçek maddelerine verilecek olan cevaplar, kesinlikle katılmıyorum,

katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum olmak üzere 5’li likert tipinde toplanmaktadır. Doğru sorular için verilen “kesinlikle katılıyorum” cevabı 4 puan, verilen “katılıyorum” cevabı 3 puan, verilen “ne katılıyorum ne katılmıyorum” cevabı 2 puan, verilen “katılmıyorum” cevabı 1 puan ve verilen “kesinlikle katılmıyorum” cevabı ise 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Yanlış sorular için verilen “kesinlikle katılıyorum” cevabı 0 puan, verilen “katılıyorum” cevabı 1 puan, verilen “ne katılıyorum ne katılmıyorum” cevabı 2 puan, verilen “katılmıyorum” cevabı 3 puan ve verilen “kesinlikle katılmıyorum” cevabı 4 puan olarak değerlendirilmektedir. Yapılan çalışmada ölçek maddelerinden alınan toplam puanın 45 puandan düşük olması durumunda katılımcıların bilgi düzeyleri kötü olarak sınıflandırılır, 45-55 puan aralığında yer alan puanlar orta olarak sınıflandırılır, 56-65 puan aralığında yer alanlar iyi olarak sınıflandırılır ve 65 puanın üstündeki puanlar ise çok iyi olarak sınıflandırılır. Ölçek bölümü için güvenirlik kat sayısı Cronbach’s Alpha 0,72 olarak bulunmuştur (Batmaz, 2018).

2.3.3. Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ)

Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği, Yurt ve Yıldız (2016) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 5’li likert tipi olup bu ölçekte toplamda 45 madde vardır ve bu maddeler dört alt faktör altında toplanmıştır. Davranışları değerlendirmek adına, 1-“Beni hiç tanımlamıyor”, 2-“Beni az tanımlıyor”, 3-“Beni biraz tanımlıyor”, 4-“ Beni oldukça tanımlıyor”, 5-“Beni tamamen tanımlıyor” ifadelerinden bir tanesinin seçilmesi gerekmektedir. Ölçek; Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı, Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı, Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı ve Öğün Düzeni olarak dört alt boyuttan meydana gelmektedir ve ölçeğin alt boyutlarından elde edilen puanların değerlendirilmesinde alt boyutların özellikleri baz alınır. Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı alt boyutunda puan dağılımı aralığı 11-55’tir ve yüksek puan alınması durumunda katılımcıda psikolojik (bağımlı) yeme davranışının var olduğu, düşük puan alınması durumunda ise bu durumun var olmadığını anlaşılır. Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı alt boyutunda puan dağılımı aralığı 14-70’tir. Yüksek puan alınması durumunda katılımcıda sağlıklı beslenme-egzersiz davranışının var olduğu, düşük puan alınması durumunda ise bu davranışın yetersiz olduğu anlaşılır. Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı alt boyutunda puan dağılımı aralığı 14-70’tir. Yüksek puan alınması durumunda katılımcıda sağlıksız beslenme-egzersiz davranışının var olduğu, düşük puan alınması durumunda ise katılımcıda bu davranışın olmadığı anlaşılır. Öğün düzeni alt boyutu puan dağılımı aralığı 6-30’dur. Yüksek puan alınması durumunda katılımcının öğün düzeninin iyi olduğu, düşük puan alınması durumunda ise katılımcının öğün düzeninin kötü olduğu anlaşılır. Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeğinin orijinal çalışmasında Cronbach

Alpha katsayısının .85 olduğu saptanmıştır. Ölçek alt boyutlarında ise Cronbach Alfa değerleri sırayla Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı; .61, Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı; .62, Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı; .68 ve Öğün Düzeni; .73 olarak bulunmuştur (Yurt & Yıldız, 2016).

2.3.4. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (İBBSÖ)

İki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin geliştirilmesi Tafarodi ve Swann (2001) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek öz-yeterlik ve kendini sevmek üzere iki alt boyuttan oluşur. 16 maddelik Likert tipi bir ölçek aracıdır. Ölçek 5'li Likert tipindedir. Bireylerin madde dereceleri 1-(hiç uygun değil), 2-(uygun değil), 3-(biraz uygun), 4-(uygun), 5-(tamamen uygun) olacak şekilde kendilerine uygun dereceye katılım sağlamaları beklenmektedir. Doğan (2011) ölçeği Türkçeye uyarlayarak geçerlik-güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı, “kendini sevmek” alt boyutunda .83 “özyeterlik” alt boyutunda ise .74 olarak bulunmuştur. Ölçekte yer alan iki faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla incelenerek uyum iyiliği indekslerine bakılmıştır ve bu doğrultuda AGFI= 0.91, GFI= 0.94, CFI= 0.97, NFI= 0.95 ve RMSEA= 0.49 olarak değerlendirilmiştir. Ölçütbağıntılı geçerlik kapsamına göre “kendini sevmek” ve “öz-yeterlik” alt boyutları ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasında kendini sevmek için .75 ($p<.001$) ve öz-yeterlik için .69 ($p<.001$) korelasyon olduğu bulunmuştur (Doğan, 2011).

2.4. VERİ ANALİZİ

Veriler ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılan analizler aracılığıyla incelenmiştir. İlişkisel tarama doğrultusunda değişkenler ele alınarak t-testi, ANOVA ve korelasyon testleri gerçekleştirilmiştir. Verileri analiz etmek için (SPSS 24.0) paket programı kullanılarak eğer veri $p<0,05$ düzeyinde ise anlamlı olduğu hükmüne varılmıştır. Verilerin toplanarak SPSS programına aktarılması ve normallik ile homojenlik ile alakalı yapılan işlemler aşağıda açıklanmıştır. Ölçme araçlarının uygulamasında online sistem kullanılmış olup katılımcıların google form üzerinden anket formunu doldurmaları sağlanmıştır. Toplam 405 veri elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 24 paket programına aktararak ölçeklerde yer alan boyutların frekans, yüzde, ortalama, medyan, ortanca, basıklık ve çarpıklık değerlerine araştırmanın amacı göz önünde bulundurularak bakılmıştır. Normallik analizlerinde ölçeklerin boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıların uygun değer aralığında yer aldığı görülmüş olup buna göre ölçeklerin boyutlarında normallik varsayımının bazı değişkenler için sağlandığı kabul edilmiştir (bkz. George & Mallery, 2010; Tabachnick &

Fidell, 2013). Değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığını test etmek için Pearson ve Spearman korelasyon analizleri yapılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel veri analizi neticesinde elde edilen bulguların tablolarla sunumu yer almaktadır.

Tablo 3: Araştırma Grubuna İlişkin Demografik Özelliklerin Frekans ve Yüzdeleri

Demografik Özellikler	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	150	37,0
	Erkek	255	63,0
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi	53	13,1
	Antrenörlük Eğitimi	199	49,1
	Spor Yöneticiliği	99	24,4
	Rekreasyon	54	13,3
Sınıf	1. Sınıf	132	32,6
	2. Sınıf	118	29,1
	3. Sınıf	89	22,0
	4. Sınıf	66	16,3
Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	Evet	269	66,4
	Hayır	136	33,6
Toplam		405	100,0

Tablo 3’te araştırma grubuna ilişkin demografik özelliklerin frekans ve yüzdelik değerleri yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %37,0’ı ($f=150$) kadın iken %63,0’ı ($f=255$) erkektir. Öğrenim görülen bölüm değişkenine göre araştırma grubunun %13,1’i ($f=53$) “Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi”, %49,1’i ($f=199$) “Antrenörlük Eğitimi”, %24,4’ü ($f=99$) “Spor Yöneticiliği” ve %13,3’ü ($f=54$) “Rekreasyon” bölümlerinde öğrenim görmektedir. Sınıf düzeyleri dikkate alındığında %36,6’sının ($f=132$) 1. sınıf, %29,1’inin ($f=118$) 2. sınıf, %22,0’ının ($f=89$) 3. sınıf ve %16,3’ünün ($f=66$) 4. sınıf düzeyinde öğrenim gördükleri görülmektedir. Son olarak katılımcıların aktif olarak spor yapma durumları incelendiğinde %66,4’ünün ($f=269$) aktif olarak spor yaptığı, %33,6’sının ($f=136$) ise aktif olarak spor yapmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 4: Yaş, Boy, Kilo, BKİ, Kişisel Gelir ve Aile Gelir Düzeyi (Kişisel Gelir Dahil) Değişkenlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

Demografik Özellikler	n	Ort.	Medyan	Std. Sapma	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
Yaş (yıl)	405	21,01	21,00	2,43	18,00	35,00	2,005	8,225
Boy (cm)	405	171,86	172,00	8,32	150,00	195,00	-0,080	-0,602
Kilo (kg)	405	64,32	64,00	11,22	40,00	100,00	0,420	-0,129
BKİ (kg/m ²)	405	21,67	21,30	2,91	12,62	35,16	0,798	2,001
Aylık Kişisel Gelir (TL)	405	3.551,91	2.000,00	3.982,19	500,00	25.000,00	2,758	9,147
Aylık Aile Geliri (TL)	405	21.263,55	17.000,00	10.541,54	11500,00	80.000,00	2,565	7,029

Tablo 4’te araştırma grubunun yaş ortalamalarının 21,01 ve standart sapmasının 2,43; boy ortalamalarının 171,86 cm. ve standart sapmasının 8,32; kilo ortalamalarının 64,32 kg. ve standart sapmasının 11,22; beden kitle indeksi (BKİ) ortalamalarının 21,67 ve standart sapmasının 2,91; aylık kişisel gelir düzeyi ortalamalarının 3.551,91 TL ve standart sapmasının 3.982,19; aylık ortalama aile gelir düzeyi (kişisel gelir dâhil) ortalamalarının 21.263,55 TL ve standart sapmasının 10.541,54 olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında boy, kilo ve BKİ değişkenlerinin normal dağılım sergilediği ancak diğer değişkenlerin ise (yaş, aylık kişisel gelir düzeyi ve aylık aile gelir düzeyi (kişisel gelir dahil)) normal dağılım sergilemedikleri anlaşılmıştır (bkz. George, & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 5: Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Boyutlar	n	Ort.	Medyan	Std. Sapma	Min.	Maks.	Çarpıklık	Baıklık
Beslenme Bilgi Düzeyi	405	2,37	2,30	0,739	1,00	5,00	0,538	0,383
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	405	2,94	3,00	0,835	1,00	5,00	-0,098	0,215
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	405	3,19	3,14	0,783	1,00	5,00	-0,111	0,277
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	405	3,04	3,07	0,657	1,00	5,00	-0,197	0,601
Öğün Düzeni	405	3,17	3,16	0,987	1,00	5,00	-0,234	-0,385

Kendini Sevmeye	405	3,13	3,12	0,688	1,00	5,00	-0,041	0,981
Öz-Yeterlik	405	3,34	3,37	0,739	1,00	5,00	-0,309	0,808

Tablo 5’te ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri yer almaktadır. Buna göre araştırma grubunu beslenme bilgi düzeyi ortalamaları 2,37 iken standart sapması 0,739 olarak hesaplanmıştır. Beslenme-Egzersiz davranışlarına ilişkin alt boyutlardan “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” için ortalama puan 2,94 ve standart sapma 0,835; “Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı” için ortalama puan 3,19 ve standart sapma 0,783; “Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı” için ortalama puan 3,04 ve standart sapma 0,657; “Öğün Düzeni” için ortalama puan 3,17 ve standart sapma 0,987 olarak bulunmuştur. Benlik saygısı düzeyine ilişkin verilerde ise “Kendini Sevmeye” alt boyutu için ortalama 3,13 ve standart sapma 0,688; “Öz-Yeterlik” için ortalama 3,34 ve standart sapma 0,739 olarak görülmektedir.

Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine Göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği’nin t-Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	t	p
Beslenme Bilgi Düzeyi	Kadın	150	2,3687	,71961	-,166	,868
	Erkek	255	2,3812	,75250		

Tablo 6’da cinsiyet değişkenine göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği’nin t-testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($t=0,166$; $p>0,05$).

Tablo 7: Cinsiyet Değişkenine Göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği’nin t-Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	t	p
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	Kadın	150	2,90	,7687	-,848	,397
	Erkek	255	2,97	,873		
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Kadın	150	3,11	,748	-1,555	,121
	Erkek	255	3,24	,800		
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Kadın	150	3,02	,611	-,282	,778
	Erkek	255	3,04	,684		
Öğün Düzeni	Kadın	150	3,09	,976	-1,298	,195
	Erkek	255	3,22	,992		

Tablo 7’de cinsiyet değişkenine göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği’nin t-testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” ($t=-0,848$; $p>0,05$), “Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı” ($t=1,555$; $p>0,05$), “Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı” ($t=-0,282$; $p>0,05$) ve “Öğün Düzeni” ($t=-1,298$; $p>0,05$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8: Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeği’nin t-Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	t	p
Kendini Sevme	Kadın	150	3,136	,629	,027	,978
	Erkek	255	3,134	,722		
Öz-Yeterlik	Kadın	150	3,28	,662	-1,110	,268
	Erkek	255	3,37	,781		

Tablo 8’de cinsiyet değişkenine göre İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği’nin t-testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre araştırma grubunun “Kendini Sevme” ($t=0,027$; $p>0,05$) ve “Öz-Yeterlik” ($t=-1,110$; $p>0,05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 9: Bölüm Değişkenine Göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği’nin ANOVA Sonuçları

Boyut	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	
Beslenme Bilgi Düzeyi	Gruplararası	2,717	3	,906	1,664	,174
	Gruplariçi	218,285	401	,544		
	Toplam	221,002	404			

Tablo 9’da öğrenim görülen bölüm değişkenine göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği’nin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların öğrenim görülen bölüm değişkenine ilişkin “Beslenme Bilgi Düzeyleri”nde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($F=1,664$; $p>0,05$).

Tablo 10: Bölüm Değişkenine Göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği’nin ANOVA Sonuçları

Boyut		Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	Gruplararası	,745	3	,248	,354	,787
	Gruplariçi	281,531	401	,702		
	Toplam	282,276	404			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Gruplararası	,039	3	,013	,021	,996
	Gruplariçi	247,701	401	,618		
	Toplam	247,740	404			
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Gruplararası	,167	3	,056	,128	,943
	Gruplariçi	174,543	401	,435		

	Toplam	174,710	404			
	Gruplararası	3,234	3	1,078		
Öğün Düzeni	Gruplariçi	390,935	401	,975	1,106	,347
	Toplam	394,168	404			

Tablo 10’da öğrenim görülen bölüm değişkenine göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği’nin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Buna göre “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” ($F=0,354$; $p>0,05$), “Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı” ($F=0,021$; $p>0,05$), “Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı” ($F=0,128$; $p>0,05$) ve “Öğün Düzeni” ($F=1,106$; $p>0,05$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 11: Bölüm Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeği’nin ANOVA Sonuçları

	Boyut	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p
Kendini Sevme	Gruplararası	1,236	3	,412		
	Gruplariçi	190,469	401	,475	,868	,458
	Toplam	191,705	404			
Öz-Yeterlik	Gruplararası	,252	3	,084		
	Gruplariçi	220,771	401	,551	,153	,928
	Toplam	221,023	404			

Tablo 11’de öğrenim görülen bölüm değişkenine göre İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği’nin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Buna göre araştırma grubunun “Kendini Sevme” ($F=0,868$; $p>0,05$) ve “Öz-Yeterlik” ($F=0,153$; $p>0,05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 12: Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği’nin ANOVA Sonuçları

	Boyut	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Beslenme Bilgi Düzeyi	Gruplararası	9,417	3	3,139			
	Gruplariçi	211,585	401	,528	5,949	,001*	4 > 1; 4 > 2
	Toplam	221,002	404				

* $p<0,05$

Tablo 12’de öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği’nin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkenine ilişkin beslenme bilgi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir ($F=5,949$; $p<0,05$). Bu farklılık “4. Sınıf ile 1. Sınıf” ve “4. Sınıf ile 2. Sınıf” öğrencileri arasında olup 4. Sınıf lehinedir. Diğer bir ifadeyle 4. Sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri hem 1. Sınıf hem de 2. Sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinden daha yüksektir.

Tablo 13: Sınıf Değişkenine Göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği'nin ANOVA Sonuçları

Boyut		Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	Gruplararası	4,326	3	1,442	2,081	,102
	Gruplariçi	277,950	401	,693		
	Toplam	282,276	404			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Gruplararası	1,795	3	,598	,976	,404
	Gruplariçi	245,944	401	,613		
	Toplam	247,740	404			
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Gruplararası	1,278	3	,426	,985	,400
	Gruplariçi	173,433	401	,433		
	Toplam	174,710	404			
Öğün Düzeni	Gruplararası	2,656	3	,885	,907	,438
	Gruplariçi	391,512	401	,976		
	Toplam	394,168	404			

Tablo 13'te öğrenim görülen sınıf değişkenine göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği'nin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Buna göre “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” ($F=2,081$; $p>0,05$), “Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı” ($F=0,976$; $p>0,05$), “Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı” ($F=0,985$; $p>0,05$) ve “Öğün Düzeni” ($F=0,907$; $p>0,05$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 14: Sınıf Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeği'nin ANOVA Sonuçları

Boyut		Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p
Kendini Sevme	Gruplararası	,493	3	,164	,345	,793
	Gruplariçi	191,212	401	,477		
	Toplam	191,705	404			
Öz-Yeterlik	Gruplararası	1,188	3	,396	,723	,539
	Gruplariçi	219,835	401	,548		
	Toplam	221,023	404			

Tablo 14'te öğrenim görülen sınıf değişkenine göre İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği'nin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Buna göre araştırma grubunun benlik saygısı düzeyleri öğrenim görülen sınıf değişkenine göre hem “Kendini Sevme” ($F=0,345$; $p>0,05$) ve “Öz-Yeterlik” ($F=0,723$; $p>0,05$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 15: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği'nin t-Testi Sonuçları

	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	N	Ort.	ss.	t	p
Beslenme Bilgi Düzeyi	Evet	269	3,334	,404	-,032	,975
	Hayır	136	3,335	,380		

Tablo 15’te aktif olarak spor yapma durumuna göre Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği’nin t-testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre aktif olarak spor yapma durumu değişkeni ile beslenme bilgi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($t=-0,032$; $p>0,05$).

Tablo 16: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği’nin t-Testi Sonuçları

Boyut	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	n	Ort.	ss.	t	p
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	Evet	269	2,92	,87148	-,780	,436
	Hayır	136	2,98	,76181		
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Evet	269	3,29	,78741	3,608	,000*
	Hayır	136	3,00	,74095		
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Evet	269	3,02	,67708	-,511	,610
	Hayır	136	3,06	,61909		
Öğün Düzeni	Evet	269	3,22	,98066	1,190	,235
	Hayır	136	3,09	1,00013		

* $p<0,05$

Tablo 16’da aktif olarak spor yapma durumuna göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği’nin t-testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre aktif olarak spor yapma durumu değişkeni ile “Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir ($t=3,608$; $p<0,05$). Bu farklılık aktif olarak spor yapan katılımcıların lehinedir. Diğer bir ifadeyle aktif olarak spor yapan katılımcıların beslenme-egzersiz davranışları aktif olarak spor yapmayan katılımcıların beslenme-egzersiz davranışlarından yüksek olduğu görülmektedir. Ancak aktif olarak spor yapma durumu değişkeni ile ölçeğin diğer boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 17: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Benlik Saygısı Ölçeği’nin t-Testi Sonuçları

Boyut	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	n	Ort.	ss.	t	p
Kendini Sevme	Evet	269	3,1826	,68033	1,943	,053
	Hayır	136	3,0423	,69858		
Öz-Yeterlik	Evet	269	3,3834	,75769	1,658	,098
	Hayır	136	3,2546	,69745		

Tablo 17’de aktif olarak spor yapma durumuna göre İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği’nin t-testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre araştırma grubunun hem “Kendini

Sevme” ($t=1,943$; $p>0,05$) hem de “Öz-Yeterlik” ($t=1,658$; $p>0,05$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 18: Yaş Değişkeni ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Beslenme Bilgi Düzeyi	Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Öğün Düzeni	Kendini Sevme	Öz-Yeterlik
Yaş	r	-,086	,035	-,050	,010	,024	,017	-,016
	p	,130	,532	,377	,860	,669	,759	,780
	n	405	405	405	405	405	405	405

Tablo 18’de yaş değişkeni ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki Spearman korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre yaş değişkeni ile ölçeklerin boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 19: BKİ Değişkeni ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Beslenme Bilgi Düzeyi	Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Öğün Düzeni	Kendini Sevme	Öz-Yeterlik	
BKİ	r	,034	-,073	,096	-,082	,007	,092	,021
	p	,493	,140	,054	,100	,893	,063	,674
	n	405	405	405	405	405	405	405

Tablo 19’da BKİ (Beden Kitle İndeksi) değişkeni ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki Pearson korelasyon analizine ait sonuçlar bulunmaktadır. Buna göre BKİ değişkeni ile ölçeklerin boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 20: Kişisel Gelir Değişkeni ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Beslenme Bilgi Düzeyi	Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Öğün Düzeni	Kendini Sevme	Öz-Yeterlik
Aylık	r	,000	,053	-,036	,026	-,029	-,027	,076

Kişisel Gelir	p ,997	,350	,521	,649	,611	,631	,177
	n 405	405	405	405	405	405	405

Tablo 20’de aylık kişisel gelir değişkeni ile araştırma grubunun Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki Spearman korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre aylık kişisel gelir değişkeni ile ölçeklerin boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 21: Aile Geliri Değişkeni ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Beslenme Bilgi Düzeyi	Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Öğün Düzeni	Kendini Sevme	Öz-Yeterlik
Aylık Aile Geliri	r	,047	-,070	,091	-,021	,030	,098
	p	,407	,219	,107	,714	,594	,083
	n	405	405	405	405	405	405

* $p<0,05$

Tablo 21’de aylık aile geliri (kişisel gelir dahil) değişkeni ile Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki Spearman korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre aylık aile gelir değişkeni ile “Öz-Yeterlik” boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=0,117$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların aylık aile gelir düzeyi yükseldikçe öz-yeterlikleri de yükselmektedir. Ancak aylık aile gelir değişkeni ile ölçeklerin diğer boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 22: Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği ile Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyut	Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Öğün Düzeni
Beslenme Bilgi Düzeyi	r	-,027	,006	,073
	p	,629	,912	,197
	n	405	405	405

Tablo 22’de araştırma grubunun Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği ve Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği arasındaki Pearson

korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile beslenme-egzersiz davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 23: Araştırma Grubunun Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyut	Kendini Sevme	Öz-Yeterlik
	r	,161**
	p	,022
	n	405

* $p<0,05$

** $p<0,01$

Tablo 23'te araştırma grubunun Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği ile İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre “Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi” boyutu ile hem “Kendini Sevme” ($r=0,161$; $p<0,05$) hem de “Öz-Yeterlik” ($r=0,129$; $p<0,05$) boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzey istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri yükseldikçe kendini sevme ve öz-yeterlik düzeyleri de yükselmektedir.

Tablo 24: Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyut	Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Öğün Düzeni
	r	-,451	,533	-,370
	p	,000*	,000*	,000*
	n	405	405	405
	r	-,399	,568	-,356
	p	,000*	,000*	,000*
	n	405	405	405

* $p<0,05$

Tablo 24'te araştırma grubunun Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ile İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Analiz sonuçlarına göre “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” boyutu ile “Kendini Sevme” boyutu arasında negatif yönlü orta düzey istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=-0,451$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların psikolojik (bağımlı) yeme davranışı yükseldikçe kendini sevme düzeyleri düşmektedir.

“Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı” boyutu ile “Kendini Sevme” boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=0,533$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı yükseldikçe kendini sevme düzeyleri de yükselmektedir.

“Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı” boyutu ile “Kendini Sevme” boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=-0,370$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı yükseldikçe kendini sevme düzeyleri düşmektedir.

“Öğün Düzeni” boyutu ile “Kendini Sevme” boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=0,354$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların düzenli öğün yapma davranışı yükseldikçe kendini sevme düzeyleri de yükselmektedir.

“Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” boyutu ile “Öz-Yeterlik” boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=-0,399$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların psikolojik (bağımlı) yeme davranışı yükseldikçe öz-yeterlikleri düşmektedir.

“Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı” boyutu ile “Öz-Yeterlik” boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=0,568$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı yükseldikçe öz-yeterlikleri de yükselmektedir.

“Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı” boyutu ile “Öz-Yeterlik” boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=-0,356$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı yükseldikçe öz-yeterlikleri düşmektedir.

“Öğün Düzeni” boyutu ile “Öz-Yeterlik” boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=0,353$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların düzenli öğün yapma davranışı yükseldikçe öz-yeterlikleri de yükselmektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma; 2023-2024 Eğitim-Öğretim Yılı Birinci Yarıyılında Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme-egzersiz davranışları ve benlik saygıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak anket formu oluşturularak bu anket formu çalışma grubuna uygulanmış ve sonucunda elde edilen veriler farklı istatistiksel analizlere tabi tutularak bulgular şeklinde düzenlenmiştir. Bu bağlamda, bulgulardan çıkarılan sonuçlar ilgili alan yazın etrafında tartışılarak çalışma detaylandırılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımı incelendiğinde katılımcıların %37,0'ı kadın iken %63,0'ı erkektir. Öğrenim görülen bölüm değişkenine göre araştırma grubunun %13,1'i "Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi", %49,1'i "Antrenörlük Eğitimi", %24,4'ü "Spor Yöneticiliği" ve %13,3'ü "Rekreasyon" bölümlerinde öğrenim görmektedir. Sınıf düzeyleri dikkate alındığında %36,6'sının 1. sınıf, %29,1'inin 2. sınıf, %22,0'ının 3. sınıf ve %16,3'ünün 4. sınıf düzeyinde öğrenim gördükleri görülmektedir. Son olarak katılımcıların aktif olarak spor yapma durumları incelendiğinde %66,4'ünün aktif olarak spor yaptığı, %33,6'sının ise aktif olarak spor yapmadığı görülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş, boy, kilo, bki, aylık kişisel gelir ve aylık aile gelir düzeyi (kişisel gelir dahil) değişkenlerinin tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde araştırma grubunun yaş ortalamaları 21,01 ve standart sapması 2,43; boy ortalamaları 171,86 cm. ve standart sapması 8,32; kilo ortalamaları 64,32 kg. ve standart sapması 11,22 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların beden kitle indeksi (BKİ) ortalamaları 21,67 ve standart sapması 2,91 olarak hesaplanmıştır. Bu bağlamda katılımcıların beden kitle indeksleri normal aralıktadır (bkz. WHO, 2022). Katılımcıların aylık kişisel gelir düzeyi ortalamaları 3.551,91 TL ve standart sapması 3.982,19; aylık ortalama aile gelir düzeyi (kişisel gelir dâhil) ortalamaları 21.263,55 TL ve standart sapması 10.541,54 olarak hesaplanmıştır. Bu verilerin yanı sıra çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde boy, kilo ve BKİ değişkenlerinin normal dağılım sergilediği ancak diğer değişkenlerin ise (yaş, aylık kişisel gelir düzeyi ve aylık aile gelir düzeyi (kişisel gelir dahil)) normal dağılım sergilemedikleri anlaşılmıştır (bkz. George, & Mallery, 2010; Tabachnick, & Fidell, 2013).

Araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi ortalamaları 2,37 olarak hesaplanmıştır. Bu bağlamda katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinin düşük düzeyde olduğu söylenebilmektedir. Araştırma grubunun beslenme-egzersiz davranışlarına ilişkin verilerde alt

boyutlardan “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” için ortalama puan 2,94, “Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı” için ortalama puan 3,19, “Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı” için ortalama puan 3,04 ve “Öğün Düzeni” için ortalama puan 3,17 olarak hesaplanmıştır. Bu bağlamda katılımcıların psikolojik (bağımlı) yeme davranışlarının, sağlıklı beslenme-egzersiz davranışlarının, sağlıksız beslenme-egzersiz davranışlarının ve düzenli öğün yapma davranışlarının orta düzeyde olduğu söylenebilmektedir. Araştırma grubunun benlik saygısı düzeyine ilişkin verilerde ise “Kendini Sevme” alt boyutu için ortalama 3,13, “Öz-Yeterlik” için ortalama 3,34 olarak hesaplanmıştır. Bu bağlamda katılımcıların benlik saygılarının orta düzeyde olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyetleri ile beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bulguları destekler nitelikte, Özdoğan (2013) tarafından adölesanlar üzerinde gerçekleştirilen araştırmada cinsiyet değişkeni ile öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Pehlivan (2020) veteriner fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile temel beslenme bilgileri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Obur (2022) çalışmasında lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu bulgular çalışmayı desteklemektedir. Bu çalışmaların aksine Astarlı (2008) tarafından tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan araştırmada kadınların toplam genel beslenme bilgi puanının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Güngör (2021) çalışmasında 20-64 yaş arası yetişkin bireylerde kadınların beslenme bilgisi puan ortalamasının erkeklerin puan ortalamasına kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Şanlıer vd. (2009) Ankara Gazi Üniversitesinde yer alan çeşitli fakültelerde eğitim alan 1340 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada kadın öğrencilerin beslenme bilgi ortalama puanının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara tezat olarak Ali vd. (2015) Umman Sultan Qaboos Üniversitesinde beden eğitimi alanında eğitim alan 71 atlet öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada kadınların beslenme bilgi ve alışkanlık ortalama puanlarının erkeklere göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Şahin Bayram (2019) Selçuk Üniversitesinde eğitimine devam eden ve yaş aralığı 19-24 olan 520 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada erkeklerin toplam beslenme bilgi puan ortalamalarının kadınların toplam beslenme bilgi puan ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda çalışmayı destekler nitelikte cinsiyet ile beslenme bilgi düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Literatür tarandığında çalışmanın tersi yönünde kadınların erkeklerden daha iyi beslenme bilgisine sahip olduğunu ve erkeklerin kadınlardan daha yüksek beslenme

bilgi puanına sahip olduğunu gösteren çalışmaların var olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar çıkması çalışmalara katılanların yaş aralıklarının çok geniş olmasından ve araştırmaların farklı fakülteler arasında yapılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kadınların fiziksel olarak iyi görünme istekleri beslenme hakkında daha fazla araştırma yapmalarına ve bilgi düzeylerinin artmasına neden olabilir. Mevcut çalışmada örneklem grubunu spor bilimler fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrencilere okulda verilen beslenme dersinin cinsiyet fark etmeksizin eşit olarak verilmesi, öğrencilerin yaşlarının ve eğitim düzeylerinin birbirlerine yakın olması beslenme bilgi düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık göstermemesinin nedeni olabilir.

Cinsiyet değişkeni ile öğrencilerin beslenme-egzersiz davranışları (BEDÖ) arasında “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı”, “Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı”, “Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı” ve “Öğün Düzeni” boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yurt ve Özdemir (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin beslenme-egzersiz davranışlarının incelendiği çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre BEDÖ alt boyut puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde Akan (2018) çalışmasında adölesanların cinsiyetleri ile “psikolojik (bağımlı) yeme davranışı”, “sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı”, “öğün düzeni” alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar çalışmayı destekler niteliktedir. Çalışma bulgularına tezat olarak Hendekci ve Avcı (2020) adölesanlar üzerinde yaptığı çalışmada kızların sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı boyutu puanı erkeklerden daha fazla bulunmuştur. Yine Tayhan Kartal vd. (2019) tarafından adölesanlar ile yapılan çalışmada adölesanların öğün düzeni ve sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanı ortalamalarının kadınlara göre erkeklerde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Akan (2018) adölesanlar üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyetlerine göre sağlıksız beslenme-egzersiz alt boyut puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise erkeklerin puan ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir, erkeklerin daha sağlıksız beslendiği ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde Tümer vd. (2014) ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada erkeklerin kızlara göre daha sağlıksız beslenme-egzersiz davranışları gösterdiği bulunmuştur. Adölesan dönemde kızlarda vücut algısında değişiklikler ve medya etkisi ile bozulmuş yeme davranışları görülme sıklığı artmaktadır bu durum sağlıksız beslenme davranışlarına sebep olabilir. Yine özellikle ortaokul döneminde erkek adölesanların kızlara oranla dışarıda daha fazla vakit geçirmesi, erkek adölesanların babaları ile vakit geçirme eğiliminin fazla olması ve dışarıdan fast food tarzı yemek siparişi vermeleri bu dönemde sağlıksız beslenmelerine yol açabilir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş aralıklarının yakın olması, aynı çevreyi paylaşıyor olmaları ve eğitimleri gereği düzenli egzersiz yapıyor

olmaları ve uyulama derslerinin ağırlıkta olması benzer beslenme-egzersiz davranışı sergilemelerinin nedeni olabilir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı düzeyleri “Kendini Sevme” ve “Öz-Yeterlik” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Çalışma bulgularına paralel olarak Turanlı (2010) çalışmasında cinsiyet değişkeninin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını bulmuştur. Benzer şekilde Çıkmaz (2020) rekreatif etkinliklere katılım sağlayan üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Yine Güngöz (2019) aktif bir şekilde spor yapan ergenlerin benlik saygısı düzeylerini incelediği çalışmada cinsiyet değişkeni ile ergenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını ifade etmiştir. Güleç ve Ayaz (2017) öğretmen adayları üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların benlik ve mesleki benlik saygısı düzeyleri incelenmiş olup benlik saygısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araç (2022) spor bilimleri fakültesinden mezun olan öğrenciler ile hali hazırda eğitime devam etmekte olan öğrencilerin benlik saygısı ve mesleki benlik saygısı düzeylerini incelediği çalışmada mezunların ve öğrencilerin cinsiyet değişkeni bakımından benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Yine Doğan vd. (2009) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmaya 512 kişi katılım sağlamış, çalışmada benlik saygısı ve sosyal zeka araştırılmış ve benlik saygısı bakımından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgular çalışmayı destekler niteliktedir. Bulguların aksine Kaçar (2021) benlik saygısının cinsiyete göre farklılaştığını ve kadınların benlik saygılarının erkeklerden daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Bronstein vd. (2007) ergenlik dönemine yönelik yaptıkları çalışmada kadınlarda benlik saygısının daha düşük olduğunu göstermiştir. Güler (2017) ve Küçük (2016) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmalarda ise kadınların benlik saygısı erkeklere nazaran daha yüksek bulunmuştur. Şahin (2012) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde kızların benlik saygısı düzeyinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğunu çalışmasında göstermiştir. Kılıç Duran (2007) 9, 10, 11 yaşındaki çocuklarla yaptığı çalışmada kızların benlik saygısı düzeyini erkeklere göre daha yüksek bulmuştur. Bu çalışmalar mevcut çalışmayı desteklememektedir. Yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile benlik saygısı ilişkisi incelendiğinde farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. İnsan toplumsal bir varlıktır. İnsanların sürekli olarak içinde bulunduğu ve bir etkileşime girdiği toplumun beklentilerini kabullenmesi ve bu beklentilere uygun hareket ettiğinde kabul göreceğine inanması benlik saygısı düzeylerini etkiler (Sarıtaş & Şahin, 2018). Spor bilimleri fakültesinde uygulama derslerinin ağırlıklı olması ve bu derslere erkek ve kadınların ortak

katılması, kadın ve erkeklerin genellikle spor yapıyor olması, obezite oranının iki cinsiyette de az görülmesi, vücut algılarının yüksek olması gibi durumlar benlik saygısı düzeylerinin yakın olmasında etkili olabilir.

Öğrenim görülen bölüm değişkeni ile beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Arapoğlu (2021) Trakya Üniversitesinde sağlık alanında ve beden eğitimi alanında eğitim alan öğrenciler ile yaptığı çalışmada bölümler arası karşılaştırmalar yapılmış ve YETBİD Ölçeği temel beslenme ve besin tercihi alt boyut puan ortalamalarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Çalışma sonucunda beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin diğer bütün bölümlere kıyasla puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuş ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin ise en düşük puanı aldığı saptanmıştır. Çalıştır vd. (2005) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemeyi hedeflemiştir ve bilgi puanları öğrenim görülen fakülteye göre incelenmiştir. Araştırma sonunda sağlık yüksekokulu öğrencilerinin en yüksek bilgi puanına sahip olduğu ve fakülteler arasında yer alan puan farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Şanlıer vd. (2017) çalışmasında Gazi Üniversitesinin farklı fakültelerinde sağlık, sosyal ve fen bilimleri alanlarında öğrenim gören öğrencilerin sahip oldukları beslenme ve gıda güvenliği bilgisi, alışkanlıklar, öz-yeterlik düzeyi ve fiziksel aktivite durumunun incelenmesi hedeflenmiştir. Beslenme Bilgisi (BB) sorularının puan ortalamalarının Sağlık Bilimlerinde diğer bölümlere nazaran daha yüksek olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmalar çalışmanın aksini ifade ediyor gibi görünse de dikkat çeken bir husus vardır. Yapılan araştırmalarda örneklem grubunu genellikle farklı fakültelerin oluşturduğu ve sonuçların sağlık üzerine eğitim verilen fakültelerin lehine olduğu görülmektedir. Bu fakültelerde beslenme derslerinin daha yoğun olması ve beslenmenin sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunun bilincinde olunması beslenme bilgi düzeylerini etkileyebilir. Mevcut çalışmada ise bütün öğrencilerin spor bilimleri fakültesinde yer alan bölümlerde öğrenim görüyor olması ve beslenme dersini aynı dönemlerde aynı hocalardan alıyor olmaları bölümler arasında farklılığın çıkmamasına neden olabilir.

Öğrenim görülen bölüm değişkeni açısından beslenme-egzersiz davranışları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte Yılmaz vd. (2022b) üniversite öğrencilerinde sağlıklı beslenmeye yönelik tutum üzerine bir çalışma yapmış, çalışmaya spor bilimleri, sosyal bilimler ve fen edebiyat fakültesi öğrencileri dahil olmuş ve öğrencilerin bölüm değişkeni açısından SBİTÖ toplam puan ortalamaları kıyaslandığında anlamlı farka rastlanmamıştır fakat SBF öğrencilerinin

SBİTÖ toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz yapma seviyelerinin yüksekliği ve eğitimleri sırasında beslenme dersi almaları bu durum üzerinde etkili olabilir. Çalışmaya tezat olarak Kaya vd. (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlar araştırılmış ve öğrenim görülen bölüm ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin olumlu beslenme alışkanlığına yönelik puan ortalamalarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ortalamalarından anlamlı derecede daha düşük olduğu bulunmuştur. Diğer ortalamalarda ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ataoğlu vd. (2023) tıp fakültesi ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme durumları ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirildiği çalışmada iki fakülte arasında beslenme ve fiziksel aktivite düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Tıp fakültesi öğrencilerine nazaran “Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı, Öğün Düzeni, Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı ve Psikolojik (Bağımlı) Beslenme Davranışı” alt boyutlarında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin aldıkları puanların daha yüksek olduğu bunun yanı sıra daha dengeli beslendikleri saptanmıştır. UFAA puanları açısından karşılaştırıldıklarında yine SBF öğrencilerinin TF öğrencilerine göre daha çok fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur. TF öğrencilerinin yoğun sağlık eğitimi almalarına rağmen sağlıksız davranış tutumları göstermeleri ders yoğunluklarının ve stres seviyelerinin yüksek olmasından kaynaklanabilir (Weidner vd., 1996). SBF öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması, aldıkları eğitim ve bu fakültede verilen dersler gereği aktif olarak spor yapıyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. TF öğrencilerinin ders yoğunluklarıyla birlikte öğrenim gördükleri kampüs alanında spor yapmaya elverişli ortamların yetersizliği bu öğrencilerin sporla ilgilenmelerini zorlaştırıyor ve yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmalarına engel oluyor olabilir (Ataoğlu vd., 2023). Mevcut çalışmada öğrencilerin aynı eğitimi alıyor olması ve hepsinin spor bilimleri fakültesi öğrencisi olduğu için egzersiz yapma oranlarının birbirine yakın olması bölüm değişkenine göre beslenme-egzersiz davranışlarının benzer olmasına yol açabilir.

Öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre benlik saygıları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmaya destekler nitelikte Doğan vd. (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri alanlara göre benlik saygısı düzeyleri bakımından bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer olarak Özdayı (2019) örneklem grubu olarak beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin seçildiği ve katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin araştırıldığı çalışmada benlik saygısı ile bölüm değişkeni arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Yine Güler (2020) Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde yedi farklı fakülte/birimde eğitimlerine devam eden öğrencilerin benlik saygılarını farklı değişkenler açısından incelemiş ve çalışma sonucunda öğrenim görülen bölümün benlik saygısını etkilemediği bulunmuştur. Arslan vd. (2016) eğitim fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini araştırmış ve bölüm değişkeni ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Baybek ve Yavuz (2005) üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile benlik saygısına etki eden unsurları belirlemek amacıyla bir çalışma yapmış, evreni Muğla Üniversitesi merkez kampüste öğrenim gören 8214 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma sonucunda öğrencilerin öğrenim gördüğü okul ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Latifoğlu (2012) üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin sosyal becerilerini etkileme durumu ilişkisini incelediği çalışmada öğrencilerin benlik saygısı öğrenim gördükleri bölümler açısından değerlendirilmiş olup okul öncesi bölümü, sınıf öğretmenliği ve PDR bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile öğrenim gördükleri bölüm arasında ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçlar çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Çalışmaların tersine Kaya ve Şarlı (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin öğrenim görülen bölüme göre farklılık gösterdiği ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Öğretmenlik bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin, antrenörlük ve yöneticilik bölümü öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mollaoğulları ve Esen (2013) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden öğrencilerin benlik saygılarını incelediği çalışmada bölüm değişkeni bakımından benlik saygısı düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Fen fakültesinde eğitim alan öğrencilerin benlik saygısı ortalama puanları beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinden, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı ortalama puanları da edebiyat fakültesi öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışma bulgularının tersi yönündedir. Spor bilimleri fakültesi öğrenci kabulünde öğrencileri bir yetenek sınavına tabi tutmaktadır. Başarı gösteren öğrenciler üniversiteye giriş hakkı kazanmaktadır. Bu nedenle spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören bütün öğrenciler sportif performans olarak belli seviyenin üstündedir, bu durum benlik saygılarını etkilemektedir. Yapılan başka araştırmada beden eğitimi bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin yüksek çıkmasında öğretmenliğin halk arasında bilinen ve saygı duyulan bir meslek olması ve atama oranlarının yüksek olması etkili olabilir. Fakat getirilen yeni sistemle formasyon eğitiminin diğer bölümlerde okuyan gönüllü öğrencilere eğitim süreleri içinde ders olarak verilmesi bu kaygıyı azaltmış olabilir.

Katılımcıların öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine ilişkin beslenme bilgi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Bu farklılık “4. Sınıf ile 1. Sınıf” ve “4. Sınıf ile 2. Sınıf” öğrencileri arasında olup 4. Sınıf lehinedir. Diğer bir ifadeyle 4. Sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri hem 1. Sınıf hem de 2. Sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinden daha yüksektir. Çalışmayı destekler nitelikte Özdoğan ve Özçelik (2011) Hacettepe, Ankara ve Gazi Üniversitelerinin spor öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümü birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerini ölçmeye yönelik yaptıkları çalışmada birinci sınıf öğrencileri ile dördüncü sınıf öğrencilerinin bilgi puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur; dördüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine göre daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır. Benzer olarak Fadiloğlu (2021) spor bilimleri fakültesi 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin sporcu beslenme bilgi düzeylerini incelemek için yaptığı çalışmada 4. sınıf öğrencilerinin sporcu beslenme bilgi düzeyi ölçek alt faktörlerinden ağırlık kontrolü, sporcu beslenmesi ve supleman puan ortalamalarının 1.sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Yine Ağmaz (2019) bir devlet lisesinde 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada sınıf değişkeni ile öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlamış ve 11.sınıf öğrencilerin puanları 10.sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışma bulgularının tersine Çalıştır vd. (2005) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf ile beslenme bilgi düzeyi ilişkisine bakıldığında sınıflar arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur. Pehlivan (2020) veteriner fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada sınıf düzeyi ile temel beslenme bilgi düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Uzu vd. (2021) farklı branşlarda aktif spor yapan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada beslenme bilgi düzeyi ile öğrenim görülen sınıf arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu sonuçlar mevcut çalışma bulgularını desteklememektedir. Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde “Sporda Beslenme” dersi 2. sınıfın son döneminden itibaren verilen bir derstir. Bu nedenle 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin 4. sınıf öğrencilerinden düşük olması olağandır. Ayrıca son sınıfa yaklaştıkça alınan ders sayısının artması, öğrencilerin bilgi birikimlerinde ve farkındalıklarında artış olması, sağlıklı beslenmenin spor üzerine olan olumlu etkisinin daha iyi anlaşılması son sınıf öğrencilerinin bu konuda kendilerini daha fazla geliştirmelerini sağlayabilir.

Öğrenim görülen sınıf değişkenine göre beslenme-egzersiz davranışları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bulgulara paralel olarak Gençalp (2020) ilk ve acil yardım birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin salgın döneminde beslenme davranışlarını ve fiziksel aktivite düzeylerini incelediği çalışmada sınıflar arası

Akdeniz diyeti kalite puanları değerlendirildiğinde, bu gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Aynı şekilde sınıflar arası fiziksel aktivite puanları değerlendirildiğinde, bu gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Benzer olarak Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) üniversite 3. ve 4. sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını incelediği çalışmada araştırmaya katılım sağlayan okullarda sınıflar arasında sabah kahvaltısının yapılması bakımından net bir farklılığa rastlanmamıştır. Yine Yılmaz vd. (2022b) bir üniversitenin farklı fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin SBİTÖ toplam puan ortalamaları ile sınıf değişkeni arasında fark saptanmamıştır. Kısa (2022) tıp fakültesi 1, 2, 3. sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada sınıf düzeyi ile öğrencilerin yeme tutum puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu sonuçlar mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Bununla birlikte alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularının tersini ifade eden sonuçlar ile de karşılaşmıştır; Ataoğlu vd. (2023) tıp fakültesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirildiği çalışmada öğrencilerin beslenme-egzersiz davranışları sınıflara göre karşılaştırıldığında “Öğün Düzeni”, “Sağlıklı Beslenme Davranışı” ve “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” alt boyutlarında sınıf değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır, bulgulara göre ikinci sınıf öğrencileri daha düşük puan almıştır. Benzer şekilde Çeltekin Orhan (2022) adölesanların beslenme-egzersiz davranışları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile 6, 7 ve 8. sınıflarda eğitim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin sınıf düzeylerine göre beslenme-egzersiz davranışları ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde; sağlıksız beslenme/egzersiz alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuş olup ileri analizler yapıldığında sekizinci sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları altıncı sınıf öğrencilerinden anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri çoğunlukla sporcu geçmişi olan, spora ilgi duyan, müsabakalara hazırlanan öğrencilerdir. Aynı şekilde bu öğrenciler okula giriş şartı olan yetenek sınavını kazanmak için çoğunlukla bir kursa dahil olurlar. Yani aktif olarak egzersiz yapma süreçleri ve beslenme programları henüz bu kurslardayken başlar. Okulu kazandıklarında ise bütün sınıf düzeylerinde ders olarak bireysel veya takım sporlarına katıldıklarından öğrencilerin beslenme-egzersiz davranışlarının öğrenim gördükleri sınıflara göre benzerlik gösterdiği düşünülebilir.

Öğrenim görülen sınıf değişkeni ile öğrencilerin benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte Arslan vd. (2016) üniversite 1. ve 4. sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada sınıf değişkeni ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Benzer olarak Güler

(2020) Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde yedi farklı fakülte/birimde eğitimine devam eden öğrenciler ile yaptığı çalışmada öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yine Baybek ve Yavuz (2005) üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeylerini incelediği çalışmada en yüksek 4. sınıf öğrencilerinin, en düşük benlik saygısı düzeyine ise hazırlık sınıfı öğrencilerinin sahip olduğu fakat sınıflar arasındaki farklılığın benlik saygısı düzeyleri bakımından anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar çalışma bulgularıyla aynı yöndedir. Bulguların aksine Öner Altıok vd. (2010) üniversite öğrencilerinin benlik saygılarını etkileyebilecek bazı değişkenlerin incelenmesi amacıyla 1. ve 4. sınıf öğrencileri ile yaptıkları çalışmada sınıflar arasında algılanan benlik saygısı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş, 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine kıyasla benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışma bulgularına tezat olan bir başka araştırmada Kısa (2022) tıp fakültesi 1, 2, 3. sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin benlik saygısı ile öğrenim gördükleri sınıf düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur, en yüksek puanı 3. sınıf öğrencileri alırken en düşük puanı 1. sınıf öğrencileri almıştır. Yine Alınak (2021) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyi ile benlik saygısı arasında düşük düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş, öğrenim görülen sınıf düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Benlik saygısını etkileyen beden imgesi, çevre (arkadaşlar, öğretmenler) ve boş zamanı değerlendirme faktörleri düşünüldüğünde, mevcut çalışmanın örneklem grubunun beden kitle indeksleri ortalamasının normal aralıkta olması, öğrencilerin aktif bir yaşam sürüyor olması, bütün sınıf düzeylerinde spora yönelik derslerin okutulması, öğrencilerin çoğunlukla aynı ortamları paylaşmaları ve boş zamanlarında yaptıkları aktivitelerin benzer olması benlik saygı düzeylerinin birbirine yakın çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca akıllı telefonların yaygın kullanımı ile birlikte sosyal medya kullanımında da görülen artış bütün öğrencilerin her türlü bilgiye kolay ulaşımını sağlamıştır. Aynı şekilde sosyal medya etkisi ile modanın yakından takip ediliyor olması ve genellikle öğrencilerin bu doğrultuda kılık kıyafetlerine dikkat ediyor olması sınıf fark etmeksizin benlik saygılarını artırabilir. Yine part-time çalışma alanlarının öğrencilerin ekonomik durumlarına sunduğu katkı sınıflar arasındaki benlik saygısı düzeyi farklılığını ortadan kaldırmış olabilir.

Aktif olarak spor yapma değişkeni ile beslenme bilgi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte Kurt (2018) 14–17 yaş aralığındaki kız öğrencilerin aktif spor yapma durumlarına göre beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilinç düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla bir çalışma yapmış ve çalışma sonucunda iki grubun beslenme bilinç düzeyleri arasında farklılığa rastlanmamıştır.

Bu sonuç çalışma bulgularına paraleldir. Çalışmanın tersine Karakuş ve Çiçek (2023) Beden Eğitimi öğretmenleri ile yaptığı çalışmada spor yapan öğretmenler ile yapmayan öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Katılımcıların puan ortalamalarına bakıldığında spor yapanların temel beslenme bilgi düzeyi puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kul vd. (2021) olimpiyat boksörlerinin organik gıda hakkındaki bilgi düzeylerini araştırdıkları çalışmada boksörlerin organik gıdaya yönelik farkındalık düzeyleri ve organik gıdalara karşı tutumları ile millilik sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Akıl ve Gürbüz (2010) atletizmin atma branşıyla ilgilenen sporcular ile yaptığı çalışmada spor yılı ile beslenme bilgi düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Altınok ve Güvenç (2022) lise ve üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada aktif spor yapan lise öğrencilerinin sporcu beslenmesi bilgisi puan ortalamaları ile aktif spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiş ve spor yapanların puan ortalamasının yüksek olduğu bulunmuştur. Yine üniversite öğrencilerinde de, genel beslenme ve sporcu beslenmesi bilgi düzeyleri açısından spor yapan ve yapmayanlar arasında anlamlı fark bulunmuş olup sonuç spor yapanların lehine çıkmıştır. Yılmaz ve Karaca (2019), katılımcılarını 956 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada, öğrencilerin spor yapma durumlarına göre beslenme bilgi ve tutumlarını karşılaştırmış ve spor yapan öğrencilerin beslenme bilgi ve tutumlarının spor yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beslenmenin egzersiz performansı üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı düzenli egzersiz yapan bireylerin bu konu hakkındaki bilgi düzeyini artırmaya yönelik girişimlerde bulunduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmada ise öğrencilerin sporcu beslenmesi hakkında yeterli bilgiye sahip olmamalarının bu sonuç üzerinde etkili olabilir. Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenmenin spor üzerindeki etkisi konusunda bilinç düzeylerinin artırılması gerektiği düşünülebilir. Sporcunun beslenme bilgi düzeyinin artması ve bu bilgiyi davranışa dönüştürebilmesi sportif performansı artıracaktır. Bu konuda düzenlenecek seminerler ve verilecek eğitimler bilinç düzeyini artırmada etkili olabilir.

Aktif olarak spor yapma değişkeni ile öğrencilerin beslenme-egzersiz davranışları arasındaki ilişki incelendiğinde “Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı” alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiş olup bu farklılık aktif olarak spor yapanların lehinedir. Çalışmayı destekler nitelikte Vançelik vd. (2007) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile beslenme alışkanlıklarını incelemiş ve spor yapan katılımcıların beslenme alışkanlık puan ortalaması ile spor yapmayan katılımcıların puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı şekilde fark olduğu saptanmıştır. Spor yapanların beslenme alışkanlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Benzer olarak Karabulut ve Altun (2018) kadınların düzenli spor yapma durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelediği çalışmada SYBD ölçeğinin “Sağlık Sorumluluğu” ve “Fiziksel Aktivite” alt boyutlarında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu alt boyutlarda, düzenli bir şekilde spor yapan kadınların sedanter kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Bu sonuçlara göre düzenli spor yapan kadınların sağlık yaşam konusundaki bilinç düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bununla birlikte fiziksel aktiviteye daha çok önem verdikleri anlaşılmaktadır. Yine Bulat (2022) 10-19 yaş aralığına giren ve 300’ü spor yaparken 150’si spor yapmayan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan adölesanlar ile yaptığı çalışmada spor yapan ve yapmayan adölesanların beslenme alışkanlıklarına bakıldığında spor yapan adölesanların yapmayanlara nazaran sağlıklı beslendikleri görülmüştür. Kılınçarslan vd. (2022) tıp fakültesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerine ve tutumlarına bakılmış ve düzenli egzersiz yapma durumu ile kötü beslenme arasında negatif yönlü ilişki olduğu saptanırken sağlıklı beslenme alışkanlığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yılmaz vd. (2022a) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumları incelenmiş ve düzenli aktivite yapanlarla yapmayanların sağlıklı beslenmeye yönelik tutum puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır. Bu farkın düzenli aktivite yapan öğrencilerin lehine olduğu gözlemlenmiştir. Aynı şekilde aktivite sıklığı ile arasında anlamlı bir fark olduğu ve her gün aktivite yapan öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine olumlu beslenme alışkanlığı alt boyut değişkeninde anlamlı farklılık gözlemlendiği ve farkın haftada 3-4 kez aktivite yapanların lehine olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışma bulgularını desteklemektedir. Çalışmanın aksine Kurt (2018) 14–17 yaş aralığındaki kız öğrencilerin aktif spor yapma durumlarına göre beslenme alışkanlıkları ve bilinç düzeylerini araştırmış ve öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını deney ve kontrol grubunda anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Erdoğan (2014) beyaz yakalıların beslenme bilgi düzeylerinin ve alışkanlıklarının belirlemesi amacıyla yaptıkları çalışmada spor yapan çalışanların puan ortalamaları ile yapmayanların ortalamaları arasında istatistiksel açıdan fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar çalışma bulgularının tersi yönündedir. Spor yapan bireylerin beslenme-egzersiz davranışları ile spor yapmayanların davranışları arasında fark bulunmaması spor yapanların düzenli olarak spor yapma alışkanlıklarının yetersiz olması ile ilişkilendirilebilir. Aktif olarak spor yapan bireyler düzenli egzersiz yaptıklarından ve beslenmelerine dikkat ettiklerinden sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları sergilerler.

Aktif olarak spor yapma durumu ile araştırma grubunun benlik saygısı düzeyleri hem “Kendini Sevme” hem de “Öz-Yeterlik” boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa

rastlanmamıştır. Fakat dikkat çeken bir husus vardır. Her ne kadar anlamlı farklılık bulunmasa da bulgular incelendiğinde iki alt boyutta da aktif olarak spor yapan katılımcıların puan ortalamalarının spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Karakoç vd. (2012) işitme engelli sporcular ile sedanter işitme engelli insanların benlik saygısı düzeylerini saptamak amacıyla yaptığı çalışmada iki grup arasında benlik saygısı düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmuş olup spor yapan işitme engellilerin, sedanter işitme engellilere göre daha yüksek benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır. Demir ve Duman (2019) spor yapma, benlik saygısı ve mutluluk ilişkisini incelediği çalışmada spor yapan katılımcılar ile spor yapmayan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuş ve bu farklılığın spor yapan katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır. Şen Celasin ve Sevinç (2022) ergenler üzerine yaptığı çalışmada spor yapma alışkanlığı ile benlik saygısı düzeyi ilişkisine bakıldığında spor yapan ergenlerin sedanter ergenlere kıyasla benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çoban vd. (2020) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada spora yönelik tutum ile benlik saygısı düzeyi ilişkine bakıldığında katılımcıların sportif tutkunluk düzeyleri ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiş ve öğrencilerin sportif tutkunluk düzeylerinin benlik saygısı düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Vatansever (2017) lisanslı sporcu olan ve spor yapmayan ergenler üzerine yaptığı çalışmada lisanslı spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiş ve lisanslı spor yapan ergenlerin, spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Çalışmaların aksine Mollaoğulları ve Esen (2013) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin spor yapma durumuna göre benlik saygısı düzeyleri incelenmiş ve çalışma sonucunda bu iki faktör arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Benlik saygısı kişinin kendini sevmesi, kendine değer vermesi, kendini iyi hissetmesi olarak düşünülebilir. Spor yapan birey sağlığına dikkat eder. Sağlıklı beslenmeye özen gösterir. Spor bireyin sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olmasına yardımcı olur. Spor insana zinde bir yaşam şekli sunar. Spor insanı sosyalleştirir. Tüm bu etmenler sayesinde, aktif olarak spor yapmanın bireylerde yüksek benlik saygısı oluşumuna katkı sunacağı düşünülmektedir.

Yaş değişkeni açısından araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışmayı destekler nitelikte Ağmaz (2019) 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile adölesanların kendi beslenme bilgilerini değerlendirmesi, öğün atlama, kahvaltı yapma ve kahvaltıyı yararlı bulma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Benzer olarak Pehlivan (2020) veteriner fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada katılımcıların yaşları ile temel beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir

farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar çalışma bulgularını desteklemektedir. Mevcut çalışmada sonuç üzerinde katılımcıların yaşlarının birbirine yakınlığının etkili olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın tersine Akıl ve Gürbüz (2010) atletizmin atma branşıyla ilgilenen sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin araştırılması amacıyla yaptıkları çalışmada sporcuların beslenme bilgi düzeyleri yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde yaş ile sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin yaşa bağlı olarak artış gösterdiği anlaşılmıştır. Yine Bozkurt (2022) düzenli bir şekilde fitness yapan kişilerin beslenme bilgi düzeylerini incelediği çalışmada araştırmaya katılanların yaşları ile beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında yaş değişkeni ile makro ve mikro beslenme ile sporcu beslenme bilgisi toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan analizlerden elde edilen verilere göre 18-25 yaş aralığında yer alan bireylerin makro beslenme bilgi düzeylerinin diğer bütün yaş aralıklarındaki bireylerden yüksek olduğu; beslenme bilgi düzeylerine bakıldığında ise 18-20 yaş aralığındaki bireylerin 24-26 yaş ve 27-29 yaş aralığındakilerden yüksek olduğu; bir diğer faktör olan sporcu beslenme bilgisi toplam puanlarını incelendiğinde ise 18-20 yaş aralığındaki bireylerin 27-29 yaş aralığındakilerden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar çalışma bulgularının tersi yönündedir. Günümüzde sosyal medyada sağlıklı beslenmeye yönelik yapılan paylaşımların artması ve gençlerin vücut algılarındaki değişiklikler beslenme bilgisi konusunda kendilerini geliştirmelerinin nedeni olabilir. Dünyada diyabetin, hipertansiyonun ve kardiyovasküler hastalıkların görülme oranları giderek artmaktadır. Bu hastalıkların temelinde yatan sebeplerden biri sağlıksız beslenmedir. Beslenme sağlıklı yaşamın en önemli unsurlarındandır. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren bireylere sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri öğretilmelidir. Çocukluktan yaşlılığa tüm yaş gruplarında beslenme bilgi düzeylerini artırma ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeye yönelik eğitimler düzenlenmelidir.

Yaş değişkeni ile araştırma grubunun beslenme-egzersiz davranışı ölçek boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Gökensel (2016) voleybolcular üzerine yaptığı çalışmada sporcuların yaş gruplarına göre DEBQ (Yeme Alışkanlıkları Anketi) genelinden ve duygusal yeme ve dışsal yeme davranışı alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar çalışma bulgularını desteklemektedir. Mevcut çalışmada katılımcıların yaş aralıklarının yakın olması, aynı ortamı paylaşmaları ve spor eğitimi alıyor olmaları tüm yaş gruplarında beslenme-egzersiz davranışlarının benzer olmasının sebebi olabilir. Çalışmanın tersine Hendekci ve Avcı (2020) adolesanlar ile yaptığı çalışmada

adölesanların yaşlarına göre psikolojik/bağımlı yeme davranışı, sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı, öğün düzeni alt boyutları ve BEDÖ toplam puanları açısından anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Adölesan döneminin erken, orta, geç olmak üzere üç evreden oluştuğu düşünüldüğünde bu evreler arasındaki yaş farklılıklarının adölesanların beslenme ve egzersiz davranışlarında farklılıklara neden olabileceğini akla getirmektedir. Alper vd. (2017) lise öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına bakılmış ve çalışma sonucunda yaşın artmasıyla birlikte öğrencilerin riskli beslenme alışkanlık düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. 18 yaşına gelen adölesanların, beslenme konusunda tercihlerinin değiştiği, şekerli ve yağlı yiyeceklerin daha çok tüketildiği, patates kızartması, hamburger vb. yiyecekleri beslenmelerine daha çok dahil ettikleri, sağlıklı besin gruplarını ise daha az tercih ettikleri tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bir diğer bulguda 15 yaşında fiziksel aktiviteye katılım oranının 18 yaşında azaldığı görülmüştür. Yılmaz (2020) adölesanlarda fiziksel aktivite durumu ve beslenme-egzersiz davranışlarını incelediği çalışmada 17 yaş grubunda yer alan öğrencilerin 14, 15 ve 16 yaşındakilere oranla fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmüştür. Aynı şekilde 16 ve 17 yaş grubundaki gençlerin 14 yaşındakilere göre daha fazla psikolojik/bağımlı yeme davranışına sahip olduğu tespit edilmiştir. 16 ve 17 yaş grubundaki gençlerin 14 yaşındakilere kıyasla anlamlı bir şekilde sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı sergilediği saptanmıştır. Bu sonuçlar çalışma bulgularıyla paralellik göstermemektedir. Bu durumda adölesanlarda yaş arttıkça riskli davranışların sergilenmesi, bağımsız yaşama düşüncesi, fast food tarzı beslenme yönelimi ve teknolojik araçlarla geçirilen zamanın artmasıyla hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi etkili olabilir.

Yaş değişkeni açısından benlik saygısı ölçek alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışmayı destekler nitelikte Delikoyun (2017) öğrencilerin benlik saygılarını, duygusal zekalarını ve aradaki ilişkiyi incelediği çalışmada yaş ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer olarak Özdayı (2019) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları üzerine yaptığı çalışmada benlik saygısı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuçlar araştırma bulgularına paraleldir. Çalışmanın aksine Yılmaz vd. (2020) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini araştırdığı çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmüş, 18-21 yaş arasındaki öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin 22-25 yaş arasındaki öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Üniversiteyi geç bitiren öğrencilerin bu durumu kendilerine stres yapması, gelecek kaygısı yaşamaları benlik saygılarını azaltabilir. Kan (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada benlik saygısı ölçeğinin yaşa göre farklılaştığı görülmüştür.

20 yaş ve altı yaş grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarının 21-23 yaş aralığındaki öğrencilerin ortalamalarına göre anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Yine 24 yaş üstü katılımcıların ortalaması, 20 yaş altı katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışmayı desteklememektedir. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin yeni bir ortama giriyor olması, alışma aşamasında yaşadığı güçlükler benlik saygısında azalmaya neden olabilir.

BKİ değişkeni ile araştırma grubunun Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde BKİ değişkeni ile ölçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte şanlıer vd. (2009) gençler üzerine yaptığı çalışmada beden kütle indeksi ile gençlerin beslenme bilgi düzeyleri, alışkanlıkları ve davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Benzer olarak Ağmaz (2019) 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada adölesanların BKİ değerleri ile kendi beslenme bilgilerini değerlendirme, öğün atlama, kahvaltı yapma, kahvaltıyı yararlı bulma davranışları ve kahvaltı yapılan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır, aynı şekilde gençlerin BKİ değerleri ile beslenme bilgi düzeyleri arasında da istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yine Sacko ve Arslan (2022) üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin Beden Kitle İndeksi (BKİ) üzerine etkisini incelediği çalışmada öğrencilerin GBBA değerlerinin BKİ değerlerini anlamlı düzeyde etkilemediği bulunmuştur. Keskin vd. (2022) yetişkinler üzerine yaptığı çalışmada yetişkinlerin temel beslenme bilgi düzeyleri ve besin tercihi düzeyleri ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Yine Özenoğlu vd. (2021) yetişkinler ile yaptıkları çalışmada katılımcıların BKİ değerleri ile SBİTO toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Akan (2018) adölesanlar üzerine yaptığı çalışmada adölesanların BKİ ölçümleri ile BEDÖ alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlar çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Çalışmanın tersine Özgür ve Uçar (2020) üniversite öğrencisi kadınlar üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin BKİ değerleri ve YETBİD puanı arasında negatif yönlü zayıf bir korelasyon bulunmuştur. Yine Aksoydan ve Çakır (2011) adölesanlar ile yaptıkları çalışmada adölesanların fiziksel aktivite düzeyleri ile BKİ değerleri arasındaki anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aktivite düzeyi orta ve yüksek olanlarda şişman grubuna giren adölesan olmadığı görölmüştür. Bu sonuçlar çalışmanın tersi yönündedir. Mevcut çalışmada örneklemin spor bilimleri faköltesinde eğitim alan öğrencilerden oluşması, spor derslerinin çoğunlukta olması, fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması BKİ ortalamalarının normal aralıkta çıkması ve katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri, beslenme-

egzersiz davranışları ve BKİ değerlerinin birbirine yakın olması üzerinde etkili olabilir. Çalışma bulgularına paralel olarak Boğaz vd. (2019) obezite ile yeme davranışları, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmada katılımcıların BKİ gruplarına göre benlik saygıları incelendiğinde benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer olarak Uzun vd. (2018) hemşirelik bölümünde eğitimine devam eden kadın öğrenciler ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin BKİ ve benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar çalışmayı destekler niteliktedir. Çalışmanın aksine Tanrıverdi vd. (2011) lise öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada öğrencilerin BKİ değerleri ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Yine Hamurcu vd. (2015) BKİ ile benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada BKİ gruplamasına göre normal aralıkta olan kişilere kıyasla obez grubuna giren kişilerde düşük benlik saygısı görülme oranının 1,49 ve morbid obez grubuna giren kişilerde ise 3,31 kat daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışma bulgularının tersi yönündedir. SBF öğrencilerinin BKİ puan ortalamalarının normal aralıkta olması ve obezite görülme sıklığının az olması benlik saygısı düzeylerinin birbirine yakın olması üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Aylık kişisel gelir değişkeni ile araştırma grubunun Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği ve İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği arasındaki spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre aylık kişisel gelir değişkeni ile ölçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Çalışma bulgularına paralel olarak Uzun (2018) hemşirelik bölümünde öğrenim gören kadın öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin aylık gelirleri ile yeme tutumları ve benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer olarak Kaya vd. (2022) tarafından spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum konusunun araştırıldığı çalışmada katılımcıların kişisel gelir düzeyi ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yine Duran ve Özbek (2023) hentbolcular üzerine incelemelerde bulunduğu çalışmada katılımcıların aylık gelir düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu sonuçlar çalışma bulgularını desteklemektedir. Teknoloji çağında bilgiye ulaşımın kolaylaşması, youtube, instagram gibi sosyal medya araçlarıyla ve teams, zoom gibi uygulamalarla ücretsiz eğitimlerin düzenlenmesi öğrencilerin maddi bir harcama yapmadan bilgi düzeylerini artıracabilecekleri düşünülmektedir. Spor bilimleri fakültesinin öğrencilere ücretsiz sportif faaliyet ortamları sunarak öğrencilerin artı bir maddi harcama yapmadan çeşitli branşlarda spor yapma imkanı vermesi kişisel gelirin beslenme-egzersiz davranışları üzerindeki etkisini

azaltılabileceđi dūřıncesini akla getirmektedir. Çalıřmaya tezat olarak Akıl ve Gůrbůz (2010) atletizmin atma branřıyla uğrařan sporcuların beslenme bilgi dűzeylerinin arařtırılması amacıyla yaptıkları çalıřmada sporcuların beslenme bilgi dűzeyleri ile gelir dűzeyi deđiřkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuřtur. Gelir dűzeylerine gůre dűřůk ve yůksek gelire sahip sporcuların orta gelirli sporculara kıyasla beslenme bilgi dűzeylerinin daha dűřůk olduđu saptanmıřtır. Bozkurt (2022) dűzenli olarak fitnes yapan bireylerin beslenme bilgi dűzeyleri ile ergojenik desteđe yůnelik tutumları arasındaki iliřkiyi incelediđi çalıřmada katılımcıların gelir dűzeyleri ile beslenme bilgi dűzeyleri arasında ۆlek toplam puanı ve tům alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduđu bulunmuřtur. alıřtır vd. (2005) ۆniversite ۆđrencileri ile yaptıkları çalıřmada katılımcıların sahip olduđu gelir dűzeyine gůre beslenme bilgisi puanları karřılařtırıldıđında geliri ile gideri denk olan katılımcıların en yůksek bilgi puanına sahip olduđu bulunmuř ve bu farklılıđın istatistiksel açıdan anlamlı olduđu saptanmıřtır, buna ek olarak bu anlamlı farklılıđa gelir ve gideri denk olan ۆđrencilerle geliri giderinden az olan ۆđrenciler arasındaki puan farklarının neden olduđu saptanmıřtır. Vançelik vd. (2007) ۆniversitesi ۆđrencilerinde beslenme bilgi dűzeyi ve beslenme alışkanlıkları konulu çalıřmada ۆđrencilerin BKİ deđerleri ile beslenme alışkanlıkları ve aylık kiřisel gelirleri arasında pozitif yůnde korelasyon saptanmıř olup ekonomik dűzey arttıkça BKİ deđerlerin arttıđı gůrůlműřtűr. Bu sonuçlar çalıřma bulgularını desteklememektedir. Kiřisel gelir arttıkça dıřarıda yemek yeme oranlarının artması ve bu yiyeceklerin yađ, tuz ve řeker oranlarının yůksek olması bu duruma sebep olarak gůsterilebilir.

Aylık aile geliri (kiřisel gelir dahil) deđiřkeni ile arařtırma grubunun beslenme bilgi dűzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir iliřkinin olmadıđı tespit edilmiřtir. Çalıřmaya paralel olarak řafak vd. (2020) fizyoterapi ve rehabilitasyon bۆlűmű ۆđrencileri ile yaptıđı çalıřmada katılımcıların beslenme bilgi dűzeyi ile ailenin geliri arasında anlamlı bir iliřki bulunmamıřtır. ۆđrencilerin beslenme bilgi dűzeylerini ekonomik imkanlara bađlı kalmaksızın ۆđretmenler, kitaplar, dergiler, makaleler ve ۆcretsiz online eđitimler aracılıđıyla kolayca artırabilecekleri dűřűnűlmektedir.

Aylık aile geliri (kişisel gelir dahil) değişkeni ile araştırma grubunun Beslenme-Ezersiz Davranışları ۆleđi alt boyutlarından Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı, Sağlıklı Beslenme-Egersiz Davranışı, Sağlıksız Beslenme-Egersiz Davranışı ve ۆđűn Dűzeni boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Hendekci ve Avcı (2020) katılımcıların beslenme-egzersiz davranışlarını incelediği çalışmada aile ekonomik durumu ile Beslenme-Egersiz Davranışları ۆleđi Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı, Sağlıksız Beslenme-Egersiz Davranışı ve ۆđűn Dűzeni alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir

ilişkiye rastlanmamıştır. Bu sonuç çalışma bulgularına paraleldir. Çalışmanın aksine Çeltik Orhan (2022) adölesanların beslenme-egzersiz davranışları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelediğinde ailenin gelir durumu ile BEDÖ sağlıklı beslenme/egzersiz alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Yapılan ileri analizde gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin gelir düzeyi düşük olan öğrencilere göre sağlıklı beslenme/egzersiz davranışı alt boyut puan ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür. Yıldırım vd. (2011) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde görülen beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptığı çalışmada katılımcıların öğün atlama oranlarının azaldığı, yüksek aile ekonomik düzeyine sahip öğrencilerin daha az öğün atladıkları yine aile ekonomik düzeyi yükseldikçe kahvaltı yapma alışkanlıklarının da arttığı görülmüştür. Akan (2018) adölesanların beslenme-egzersiz davranışlarını incelemek amacıyla yaptığı çalışmada gelir durumu düşük olan adölesanların öğün düzeni puan ortalamalarının gelir durumu çok iyi ve iyi olan adölesanlara göre düşük çıktığı gözlemlenmiştir. Günümüz ekonomik şartlarında artan enflasyon gıda malzemelerinin de fiyatlarını etkilemiştir. Bu durum vücudun gereksinimi olan makro ve mikro besin öğelerinin yeterli düzeyde karşılanmasını zorlaştırmıştır. Et, süt, yumurta gibi temel protein kaynaklarında ve sebze meyvelerde yaşanan pahalılık insanları çoğunlukla karbonhidrat kaynaklarına yönlendirmiştir. Ailenin aylık gelir düzeyi arttıkça temel besin gruplarının temini kolaylaşacağından aile aylık geliri yüksek olan bireylerin daha sağlıklı beslendikleri düşünülmektedir. Bu sonuçlar çalışma bulguları ile paralellik göstermemektedir. Aylık aile geliri arttıkça bireylerin evde veya dışarıda beslenme imkanları artmakta ve bu sayede öğün atlamadan dengeli ve düzenli beslenmeyi sağlamakta olabilir. Mevcut çalışmada ise; okul kantinlerinin sayısındaki artış ve okul yemekhanelerinde öğrencilere yönelik uygun fiyatlı yemek servisi verilmesi öğrencilerin öğün atlama sıklığını azaltabileceği, öğrencilere sağlanan burs imkanının bu açığı kapatabileceği düşünülmektedir.

Bir diğer değişken olan aile geliri ile araştırma grubunun İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği “Öz-Yeterlik” boyutları arasında pozitif yönlü düşük düzey istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Başka türlü açıklamak gerekirse katılımcıların aylık aile gelir düzeyi yükseldikçe öz-yeterlikleri de yükselmektedir. Çalışmayı destekler nitelikte Baybek ve Yavuz (2005) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada katılımcıların benlik saygısı düzeylerini incelemiş ve çalışma sonucunda katılımcıların aylık aile gelirleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş, aylık aile geliri arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Yine Torucu (1990) gençlerin benlik saygıları üzerine yaptığı çalışmada sosyoekonomik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin benlik saygısı puanları sosyoekonomik düzeyleri düşük olanlara göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Çalışma

bulgularının tersine Özşaker (2013) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada ailenin toplam aylık gelir düzeyi ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Atan vd. (2018, bireysel ve takım sporu ile ilgilenen ve sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmada 2500 TL altında aile gelir düzeyine sahip öğrenciler ile 2500 TL üstünde aile gelirine sahip olanların benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Kaçan Softa vd. (2015) üniversite son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini incelediği çalışmada öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamaları ile aile aylık geliri değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar çalışma bulgularını desteklememektedir. Kişinin kendini sevmesi ve yeterli hissetmesi sadece maddiyatla sağlanacak bir durum değildir. Öğrencilere üniversiteler tarafından sunulan çeşitli yarışma organizasyonları, proje imkanları, sempozyumlar, söyleşiler kişinin kendi donanımı artırarak öz-yeterliğinde artışa sebep olabilir. Aylık aile geliri yüksek öğrenciler ekonomik kaygı yaşamayacaklarından ve arzu ettikleri şeylere daha rahat ulaşabileceklerinden öz-yeterlikleri daha yüksek çıkmış olabilir.

Yapılan çalışmada araştırma grubunun Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerlendirme Ölçeği ve Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği arasındaki pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ile beslenme-egzersiz davranışları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışmayı destekler nitelikte Dağcılar (2016) futbolcular üzerine yaptığı çalışmada futbolcuların vücut kompozisyonları, beslenme durumları ve beslenme bilgi düzeyleri incelenmiştir. Sporcular beslenme bilgi puanlarına göre iki gruba ayrılmış ve iki grup arasında tüketilen ortalama enerji ve besin ögesi miktarları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Fakat katılımcıların beslenme bilgi düzeyi ile yeterli, yetersiz ve aşırı besin tüketim davranışları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Benzer olarak Allison vd. (1995) yaptıkları çalışmada katılımcıların sahip olduğu beslenme bilgi düzeyleri ile daha sağlıklı diyet uygulamaları ya da kilo kontrolü arasında ilişki olmağı saptanmıştır. Tayhan Kartal vd. (2019) Fen Lisesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmada beslenme bilgi düzeyi beslenme alışkanlığı ve egzersiz düzeyi ilişkisi incelenmiş, yetersiz beslenme bilgi düzeyine sahip öğrencilerin psikolojik yeme davranışı ve sağlıksız beslenme ve egzersiz davranışı puanının yüksek olduğu görülmüş fakat aradaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların beslenme bilgi düzeylerine göre sağlıklı beslenme ve egzersiz davranış puanları ile öğün düzeni puanlarının da farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar çalışma bulgularına paraleldir. Çalışmanın tersine Şafak vd. (2020) fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencileri ile yaptığı çalışmada beslenme bilgi düzeyi ile düzenli spor/fiziksel aktivite

arasında ve beslenme bilgi düzeyleri ile beslenme alışkanlık ve davranışları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Yıldırım vd. (2011) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptığı çalışmada yeterli beslenme bilgisine sahip olduğunu düşünen öğrencilerin düzenli bir şekilde kahvaltı yaptıkları tespit edilmiştir. Yılmaz ve Karaca (2019) üniversite öğrencilerinin beslenme dersi alma durumlarına göre beslenme bilgi ve tutumlarını inceledikleri çalışmada iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmış ve bu farkın beslenme dersi alanların lehine olduğu tespit edilmiştir. Yıldırım vd. (2011) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyleri ile kahvaltı yapma alışkanlıkları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aynı şekilde öğrencilerin dengeli beslenme durumu ile beslenme bilgi düzeyleri arasında da istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Kızıltan (2000) Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Yiyecek İçecek İşletmeciliği programına kayıtlı 30 kadın, 14 erkek toplamda 44 öğrencinin beslenme bilgi düzeyini, beslenme durumunu ve bu olgulara eğitimin etkisini inceledikleri çalışmada eğitim sonrası iki cinsiyet içinde beslenme bilgi düzeyinde anlamlı derecede artış olduğu bulunmuştur. Katılımcıların günlük enerji ve besin ögesi tüketimleri değerlendirildiğinde, başlangıçta kız öğrencilerin enerji, protein, riboflavin, niasin, C vitamini, kalsiyum ve demir; erkeklerin enerji ve riboflavin tüketim düzeyleri önerilen miktarların altında bulunmuştur. Verilen eğitim sonucunda iki cinsiyette de katılımcıların kalsiyum ve A vitamini tüketimlerinde artış olduğu, enerji, yağ, protein ve niasin tüketim düzeylerinin ise azaldığı gözlemlenmiştir. Coşkun ve Özcan (2023) çalışmasında adolesanların ve annelerinin beslenme bilgi düzeylerini ve aradaki ilişkiyi incelemiş ve çalışma sonucunda annelerin sahip olduğu beslenme bilgi düzeyi ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ve ölçek alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi ile olumlu beslenme arasında pozitif yönlü ilişki saptanırken kötü beslenme ile arasında ise negatif yönlü düşük düzey anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışma bulgularına göre katılımcı annelerin beslenme bilgi düzeyleri yükseldikçe sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının da yükseldiği görülmüştür. Bu sonuçlar çalışmayı desteklememektedir. Mevcut çalışma bulgularına göre Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilgilerini davranışlarına yansıtamadıkları görülmüştür. Bu durum üzerinde birçok faktörün etkili olabileceği düşünülmektedir. Bir bilginin davranışa dönüştürülmesi her zaman mümkün olmayabilir. Bireyin yaşadığı çevre, kültürel faktörler, geçmişten gelen alışkanlıklar, psikoloji, ekonomi bu durum üzerinde etkili olabilir. Alışkanlıkları değiştirmek zor ve uzun zaman isteyen bir süreçtir. Bu nedenle öğrenilen bilginin davranışa dönüştürülebilmesi için kişinin farkındalık düzeyinin artırılması gerekir. Verilen eğitimlerin içerikleri, kişiyi etkileme

durumu, motivasyon çalışmaları öğrenilen bilginin davranışa dönüşmesinde etkili olabilir. Sporcular için beslenme kavramı çok önemlidir. Spor ncesi, sırası ve sonrasında nasıl beslemesi gerektiğini bilen ve bunu davranışa döken sporcu hem performansını artıracak, hem sakatlıkları önleyecek hem de toparlanma süresini kısaltacaktır. Spor bilimleri fakültesi ğrencilerinin hem bu konuda bilgi düzeylerini artırıcı hem de günlük hayatlarında bu bilgileri nasıl kullanacaklarını öğretici eğitimler düzenlenmesi bilginin davranışa dönüştürülmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Değerdendirme leği ile İki Faktörlü Benlik Saygısı leği arasındaki pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; “Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi” boyutu ile hem “Kendini Sevme” hem de “z-Yeterlik” boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzey istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Diğerd bir ifadeyle katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri yükseldikçe kendini sevme ve öz-yeterlik düzeyleri de yükselmektedir. Gönen ve Ceyhan (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve benlik saygısı ilişkisi araştırılmış ve katılımcıların benlik saygısı düzeyi ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum leğinin alt boyutu olan Beslenme Hakkında Bilgi puan ortalamaları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Beslenme-Egzersiz Davranışları leği ile İki Faktörlü Benlik Saygısı leği arasındaki pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” boyutu ile “Kendini Sevme” boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğerd bir ifadeyle katılımcıların psikolojik (bağımlı) yeme davranışı yükseldikçe kendini sevme düzeyleri düşmektedir. Ayrıca “Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı” boyutu ile “Kendini Sevme” boyutu arasında pozitif yönlü orta düzey istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Diğerd bir ifadeyle katılımcıların sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı yükseldikçe kendini sevme düzeyleri de yükselmektedir. Yine “Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı” boyutu ile “Kendini Sevme” boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğerd bir ifadeyle katılımcıların sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı yükseldikçe kendini sevme düzeyleri düşmektedir. “ğn Düzeni” boyutu ile “Kendini Sevme” boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğerd bir ifadeyle katılımcıların düzenli öğün yapma davranışı yükseldikçe kendini sevme düzeyleri de yükselmektedir. “Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı” boyutu ile “z-Yeterlik” boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğerd bir ifadeyle katılımcıların psikolojik

(bağımlı) yeme davranışı yükseldikçe öz-yeterlikleri düşmektedir. Ayrıca “Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı” boyutu ile “Öz-Yeterlik” boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı yükseldikçe öz-yeterlikleri de yükselmektedir. Yine “Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı” boyutu ile “Öz-Yeterlik” boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı yükseldikçe öz-yeterlikleri düşmektedir. “Öğün Düzeni” boyutu ile “Öz-Yeterlik” boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların düzenli öğün yapma davranışı yükseldikçe öz-yeterlikleri de yükselmektedir.

Bulguları destekler nitelikte Gönen ve Ceyhan (2022) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada, katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin ölçüldüğü ölçekten aldıkları toplam puanlar ile Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu ilişkinin düşük düzeyde ve pozitif yönlü olduğu saptanmıştır. RBSÖ ile SBİTÖ’nin Beslenme Hakkında Bilgi, Olumlu Beslenme alt faktör puan ortalamaları arasında orta düzey anlamlı ilişki olduğu ve ilişkinin pozitif yönlü olduğu saptanmıştır. RBSÖ ile SBİTÖ’nin, Beslenmeye Yönelik Duygu alt faktör puan ortalamaları arasında ise güçlü düzey pozitif yönlü ilişki olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur. Benzer olarak Tanrıverdi vd. (2011) lise öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların yeme davranışları ve benlik saygıları ilişkisi incelenmiş ve katılımcıların yeme davranışları ve benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışma bulgularına göre yeme bozukluğu belirtileri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Benlik saygısı düşük olan öğrenciler olumsuz yeme tutum özelliklerine sahip oldukları görülmüştür. Aynı çalışmada beslenmelerini tanımlama durumu ile benlik saygısı ve yeme tutumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Beslenmelerini kötü olarak tanımlayanların daha düşük benlik saygısına sahip oldukları ve daha olumsuz yeme tutumu gösterdikleri saptanmıştır. Şen Celasin ve Sevinç (2022) ergenler üzerine yaptığı çalışmada spor yapma durumu ile benlik saygısı ilişkisi incelenmiş ve araştırmada spor yapan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin diğer gruba göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Türkay (2020) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada katılımcıların, benlik saygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından fiziksel aktivite alt başlığında ve SYBD II toplam puanında düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar çalışmayı desteklemektedir. Çalışmanın tersine Sarıbaş (2016) elit ve amatör olarak futbol branşıyla ilgilenen 15-17 yaş aralığına sahip erkek öğrenciler ile yaptığı çalışmada katılımcıların yeme

tutumları ve benlik saygısı düzeyleri incelendiğinde benlik saygısı ile yeme tutumu arasında ilişkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Türk (2016) sedanter kadınlar üzerine yaptığı çalışmada katılımcılara üç ay boyunca düzenli olarak bosu egzersizi uygulanmış ve egzersiz sonrasında katılımcıların fiziksel uygunluk düzeylerinde görülen değişimin benlik saygılarını nasıl etkilediği incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre düzenli bosu egzersiz programı öncesinde katılımcıların benlik ölçek puanı 66,13 iken üç aylık egzersiz programı sonrasında ölçek puanlarının 70,17'ye yükseldiği gözlemlenmiş ancak aradaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar çalışma bulguları ile paralellik göstermemektedir.

Sonuç olarak araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, beslenme bilgi düzeyleri, beslenme-egzersiz davranışları ve benlik saygıları ile bunlar arasındaki ilişkilerin önemli ölçüde anlamlı olup olmadığına bakılmıştır. Bu durumda öğrencilerin benlik saygılarının yükselmesinde beslenme bilgi düzeylerinin artmasının etkili olduğu söylenebilir. Aynı şekilde öğrencilerin benlik saygılarının yükselmesinde sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları sergilemelerinin ve düzenli öğün yapmalarının etkili olduğu söylenebilir. Öğrencilerin benlik saygılarında azalma yaşamalarında ise psikolojik (bağımlı) yeme davranışlarının ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranışlarının etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca aile geliri (kişisel gelir dahil) arttıkça öz-yeterliğin arttığı veya aile geliri (kişisel gelir dahil) azaldıkça öz-yeterliğin azaldığı, sonuçları ortaya çıkmıştır.

Öneriler

- 1) Katılımcıların eğitimlerinin ilk yıllarından itibaren beslenme bilgi düzeylerini yükseltici etkinlikler (örneğin; seminer, sempozyum, kongre ve konferans gibi bilimsel etkinlikler) düzenlenebilir.
- 2) Katılımcıların psikolojik (bağımlı) yeme davranışlarını azaltıcı etkinlikler (örneğin; seminer, sempozyum, kongre ve konferans gibi bilimsel etkinlikler) düzenlenebilir.
- 3) Katılımcıların sağlıklı beslenme-egzersiz davranışlarını yükseltici etkinlikler (örneğin; seminer, sempozyum, kongre ve konferans gibi bilimsel etkinlikler) düzenlenebilir.
- 4) Katılımcıların sağlıksız beslenme-egzersiz davranışlarını azaltıcı etkinlikler (örneğin; seminer, sempozyum, kongre ve konferans gibi bilimsel etkinlikler) düzenlenebilir.
- 5) Katılımcıların düzenli öğün yapma davranışlarını yükseltici etkinlikler (örneğin; seminer, sempozyum, kongre ve konferans gibi bilimsel etkinlikler) düzenlenebilir.

6) Katılımcılar kapsamında aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin aktif bir şekilde spor yapma düzeylerini yükseltici ve aynı zamanda bu öğrencilerin beslenme davranışlarını iyileştirici etkinlikler (örneğin; seminer, konferans, sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler) düzenlenebilir.

7) Katılımcılar kapsamında aile gelir düzeyi düşük öğrenciler için öz-yeterliliklerini yükseltici etkinlikler (örneğin; seminer, konferans, sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler) düzenlenebilir.

8) Katılımcıların beslenme bilgi düzeylerini yükseltmeye yönelik yapılacak etkinliklere ek olarak öğrencilerin beslenme bilgilerinin sağlıklı beslenme-egzersiz davranışlarına yansıtmasını artırıcı etkinlikler (örneğin; seminer, konferans, sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler vb.) düzenlenebilir.

9) Katılımcıların benlik saygılarını yükseltici etkinlikler (örneğin; seminer, konferans, sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler) düzenlenebilir.

10) Katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinin, beslenme-egzersiz davranışlarının ve benlik saygılarının belirlenmesine yönelik nitel ve karma çalışmalar gerçekleştirilerek derinlemesine bilgiler elde edilebilir.

11) Benzer bir araştırma başka fakültelerde öğrenim gören öğrenciler bağlamında gerçekleştirilebilir ve fakülteler arasında karşılaştırmalar yapılabilir.

12) Benzer bir araştırma farklı il ve bölge dinamikleri çerçevesinde gerçekleştirilerek karşılaştırmalar yapılabilir.

13) Katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinin yükseltilmesine yönelik etkinlikler (örneğin; ders çeşitliğini ve ders sayısını artırmak) düzenlenerek benlik saygıları yükseltilebilir.

14) Katılımcıların beslenme-egzersiz davranışlarının olumlu yönde gelişim göstermesine yönelik etkinlikler (örneğin; örneğin; seminer, konferans, sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler) düzenlenerek benlik saygıları yükseltilebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak*. (A. Dönmez, çev.). (B. Onur, ed.). Ankara: İmge Yayımevi.
- Ağmaz, M. (2019). *Adölesanların beslenme bilgileri ile kahvaltı alışkanlıkları arasındaki ilişki: Bir devlet lisesi örneği* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Medipol Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 610603)
- Akan, M. (2018). *Adölesanlarda beslenme egzersiz davranışları ile beden kitle indeksi arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trakya Üniversitesi, Edirne). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 517196)
- Aksoydan, E., & Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53(4), 268-269.
- Akıl, M., & Gürbüz, Ü. (2010). Atletizm atma branşlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi/The analysis of the level of nutrition knowledge of sportsmen dealth with thrown branches of track and field. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/297190>
- Akın, G. (2019). *Özel bir hastanenin beslenme ve diyet polikliniğine başvuran yetişkin hastaların beslenme bilgi düzeyi ve beden kütile indekslerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul OkanOkan Üniversitesi, İstanbul). Tez no (617917)
- Aktaş, N. (1988). *Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları, No: 1040. Bilimsel araştırma ve incelemeleri: 554, 37s.
- Alınak, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki cesaret, benlik saygısı ve güvensiz bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 700709)
- Ali, A., Al-Siyabi, M. S., Waly, M. I., & Kilani, H. A. (2015). Assessment of nutritional knowledge, dietary habits and nutrient intake of university student athletes. *Pakistan Journal of Nutrition*, 14 (5), 293-299. <https://scialert.net/abstract/?doi=pjn.2015.293.299>
- Allison, D. B., Kanders, B. S., Osage, G. D., Faith, M. S., Heymsfield, S. B., Heber, D., & Blackburn, G. L. (1995). Weight-related attitudes and beliefs of obese African - American women. *Journal of Nutrition Education*, 27(1), 18-23. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(12\)80260-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(12)80260-3)
- Almutairi, K. M., Alonazi, W. B., Vinluan, J. M., Almigbal, T. H., Batais, M. A., Alodhayani, A. A., & Alhogail, R. I. (2018). Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. *BMC Public Health*, 18(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5999-z>
- Alper, Y., Pündük, Z., Akçakoyun, F., & Göktas, Z. (2017). Balıkesir Fen Lisesi öğrencilerinde beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 101-110. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbsebd/issue/31517/345389>

- Altınok, Ö., & Güvenç, H. (2022). Genel ve sporcu beslenme bilgisi ölçeği türkçe formu: lise ve üniversite öğrencileri için geçerlik güvenirlik çalışması. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 9(3), 701-715. <https://doi.org/10.21020/hsbf.1095910>
- American College of Sports Medicine. (ACSM). (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 9th edn. Williams & Wilkins, Baltimore.
- Araç, G. (2022). *Spor bilimleri fakültesi mezunları ve öğrencilerinin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 733591)
- Arapoğlu, Ç. (2021). *Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi, günlük fiziksel aktivite ve spora yönelik tutumlarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trakya Üniversitesi, Edirne). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 706006)
- Arslan, H., Mergen, H., Erdoğan, M., Arslan, E., & Ayyıldız, Ü. (2016). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve benlik saygısı puanlarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Medical Sciences*, 11(1), 1-13. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsamed/issue/20015/213491>
- Aslan, D., & Yeşildal, N. (2003). Halk sağlığı bakış açısıyla adolesanlarda beslenme. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 12(10), 386-389.
- Astarlı, Ö. (2008). *Marmara üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 5. sınıf öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 224448)
- Atan, T., Ünver, Ş., & Allahverdi, E. (2018). Üniversitede öğrenim gören sporcuların ve sedanterlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 125-135. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/38083/399102>
- Ataoglu, B. N., Narin, Y. S., Turak, Y., Öztürk, B., Tok, A. O., Korucu, M. T., & Save, D. (2023). Tıp ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Eurasian Research in Sport Science*, 8(1), 41-53. <https://doi.org/10.29228/ERISS.29>
- Austin, K., Seebahar, B. (2011). Performance Nutrition: Applying the Science of Nutrition Timing. USA: Associated Press.
- Ayan, S. (2020). *Beden eğitimi, egzersiz bilimi ve sporun temelleri* (1. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Başterzi, A. D., Tüzer, V., Alagöz, M. Ş., Uysal, A. Ç., & Göka, E. (2003). Estetik cerrahi hastalarında yeme tutumu ve beden algısı. *Yeni Symposium Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 41(1), 3-6.
- Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 521738)
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier

- lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
<https://doi.org/10.1111/1529-1006.0143>
- Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 73-95.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/musbed/issue/23490/250165>
- Bayrakçı Tunay, V. (2012). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite* (2. baskı). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Baysal, A. (1981). Beslenme sorunlarının sosyal, kültürel eğitim ve ekolojik etmenlerle ilgili nedenleri ve çözüm önerileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 10, 50-62.
- Baysal, A. (2010). *Genel beslenme* (13. baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, H. T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Mercanligil, S., Merdol, T., Pekcan, G., & Yıldız, E. (2014). *Diyet el kitabı* (8. baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2015). *Beslenme* (16. baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A., & Baş, M. (2008). *Yetişkinlerde ağırlık yönetimi* (1. baskı). İstanbul: Express Baskı A.Ş..
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bek, N. (2012). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız* (2. baskı). Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- Benardot, D. (2012). *Advanced sports nutrition* (2. baskı). Canada: Human Kinetics.
- Besler, H. T. (2015). *Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi* (1. baskı). Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım.
- Blatt, S. J. & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and selfdefinition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12(5), 527–562.
[https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90070-O](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90070-O)
- Boğaz, M. E., Kutlu, R., & Cihan, F. G. (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Çukurova Medical Journal*, 44(3), 1064-1073.
[doi:10.17826/cumj.467339](https://doi.org/10.17826/cumj.467339)
- Bosson, J. K., & Swann, W. B. (1999). Kendini beğenme, kendine yeterlilik ve kendini doğrulama arayışı. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*, 25 (10), 1230–1241. [http://doi.org/10.1177/0146167299258005](https://doi.org/10.1177/0146167299258005)
- Bozhüyük, A. (2010). *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi* (Tıpta uzmanlık tezi, Tıp Fakültesi, Çukurova Üniversitesi, Adana). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 248891)
- Bozkurt, U. (2022). *Düzenli olarak fitness yapan bireylerin beslenme bilgi düzeyi, ergojenik desteğe yönelik tutumları ve ilişkili faktörler* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 743930)
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Ümit, Ö. Z., & Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49-65.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/intjcs/issue/8659/108013>

- Bronstein, P., Fox, B. J., Kamon, J. L., & Knolls, M. L. (2007). Parenting and gender as predictors of moral courage in late adolescence: a longitudinal study. *Sex Roles*, 56(9-10), 661-674. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9182-8>
- Bulat, M. G. (2022). *Yozgat'ta yaşayan aktif olarak bir spor dalıyla ilgilenen adölesanların pandemi dönemindeki beslenme alışkanlığı ve stres durum değişikliği* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 733502)
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *J Sports Sci*, 29 Suppl 1, S17-27. [doi:10.1080/02640414.2011.585473](https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585473)
- Caldwell, M. B., Brownell, K. D. & Wilfley, D. E. (1997). Relationship of weight, body dissatisfaction and self esteem in African American and white female dieters. *International Journal of Eating Disorders*, 22 (2), 127-130. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199709\)22:2<127::AID-EAT2>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199709)22:2<127::AID-EAT2>3.0.CO;2-H)
- Centres for Disease Control and Prevention. (CDC). (2019). Youth risk behavior surveillance system (YRBSS). ABD: CDC.
- Cevher, F. N., & Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, (2), 52-64.
- Clark, M. G., Wallis, M. G., Barrett, E. J., Vincent, M. A., Richards, S. M., Clerk, L. H., & Rattigan, S. (2003). Blood flow and muscle metabolism: a focus on insulin action. *American Journal of Physiology - Endocrinology And Metabolism*, 284(2), E241-E258. doi:10.1152/ajpendo.00408.2002
- Coşkun, S., & Özcan, B. A. (2023). Annelerin beslenme bilgi düzeylerinin, çocuklarının beslenme bilgi düzeyi ve diyet kaliteleri ile ilişkisi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (20), 594-609. <https://doi.org/10.38079/igusabder.1177503>
- Crocker, J. & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi: [10.1037/0033-295x.108.3.593](https://doi.org/10.1037/0033-295x.108.3.593)
- Çakır, Z., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu' nda öğrenim gören öğrencilerin sporcu beslenme bilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 105-118. <https://doi.org/10.30769/usbd.1210763>
- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M., & Aktaş, S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi ISSN*, 22(2), 1303-5134.
- Çekal, N. (2007). Aşçıların beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 18(1), 64-74. <https://dergipark.org.tr/en/pub/atad/issue/16793/174458>
- Çeltekin Orhan, Ö. (2022). *Adölesanlarda beslenme egzersiz davranışları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 741449)
- Çıkmaz, C. (2020). *Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman Üniversitesi, Batman). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 637150)

- Çoban, Ü., Bayazıt, B., Atalı, L., & Uca, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı düzeyine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi üniversiteleri örneği). *Turkish Studies*, 15(1), 105-116. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.39954>
- Dağcılar, K. (2016). *Kıbrıs Türk Futbol Federasyonu 2015-2016 sezonu bünyesinde görev alan süper lig a takım futbolcularının besin tüketimleri, vücut kompozisyonları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptanması* (Yüksek lisans tezi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Kuzey Kıbrıs).
- Dawson, W. J. (2002). American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada: Nutrition and athletic performance (joint position statement). *Medical Problems of Performing Artists*, 17(1), 51-53.
- Delikoyun, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyancı Üniversitesi, Gaziantep). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454211)
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.567126>
- Demirhan, B. (2021). *Sporcu beslenmesinde güncel yaklaşımlar*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Doğan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve sosyal zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (17), 235-247. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sakaefd/issue/11213/133922>
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: kendini sevme/özyeterlik ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 126-137.
- Duralı, Ö. (2019). *Yetişkin kadın bireylerde beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme durumunun saptanması* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trakya Üniversitesi, Edirne). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.617909)
- Duran, M., & Özbek, E. (2023). Hentbolcuların sağlıklı beslenme tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Diyarbakır ili örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1060-1070. <https://doi.org/10.38021/asbid.1374695>
- Erdoğan, M. S. (2014). Beyaz yakalı çalışanların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(1), 20-26. <https://doi.org/10.18229/ktd.74513>
- Ergülen, S., Saygun, M., Çöl, M., & Sayan, F. M. (2001). Ankara Üniversitesi öğrencilerinde anemi sıklığı etkili faktörler ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 30(2), 24-31.
- Ersoy, G., & Hasbay, A. (2006). *Sporcu beslenmesi*. Ankara: Sinem Matbaacılık.
- Ersoy, G., Bilgiç, P., & Akyol, A. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Erten, M. (2006). *Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması* (Yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 187691)

- Fadıloğlu, A. (2021). *Spor Bilimleri Fakültesi 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, sporcu beslenme bilgi düzeyi ve antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Haan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 688081)
- Fennell, M. J. (1998). Cognitive therapy in the treatment of low self-esteem. *Advances in Psychiatric Treatment*, 4(5), 296-304. <https://doi.org/10.1192/apt.4.5.296>
- Fox, K. R., & Hillsdon, M. (2007). Physical activity and obesity. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 8 (1), 115-121. doi : [10.1111/j.1467-789X.2007.00329.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2007.00329.x)
- Gacar, A., & Yanlıç, (2012). N. 13 - 17 yaş ergen hentbolcuların benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 45-50. <https://dergipark.org.tr/en/pub/omuspd/issue/20454/217783>
- Gahagan, S. (2012). The development of eating behavior-biology and context. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics: JDBP*, 33(3), 261. doi: [10.1097/DBP.0b013e31824a7baa](https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e31824a7baa)
- Galletly, C., Clark, A., Tomlinson, L., & Blaney, F. (1996). A group program for obese, infertile women: weight loss and improved psychological health. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 17 (2), 125-128. <https://doi.org/10.3109/01674829609025672>
- Geckil, E., & Dündar, Ö. (2011). Turkish adolescent health risk behaviors and self-esteem. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(2), 219-227. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.2.219>
- Geçtan, E. (1993). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar* (11. baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençalp, D. K. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1-15. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pashid/issue/54395/730372>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple study guide and reference*. (In GEN, ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- Gershuni, V. M. (2018). Saturated fat: part of a healthy diet. *Curr Nutr Rep*, 7(3), 85-96. <https://doi.org/10.1007/s13668-018-0238-x>
- Gharibzahedi, S. M. T., & Jafari, S. M. (2017). The importance of minerals in human nutrition: Bioavailability, food fortification, processing effects and nanoencapsulation. *Trends in Food Science & Technology*, 62, 119-132. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2017.02.017>
- Gökbil, H. (2004). *Egzersiz fizyolojisi, tıbbi rehabilitasyon* (2. baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Gökensel, P. (2016). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Voleybol Federasyonu oyuncularının beslenme davranışı ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Doğu Akdeniz Üniversitesi)
- Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki. *Sciences (IJOESS)*, 13(48), 625-637. doi: [10.35826/ijoess.3154](https://doi.org/10.35826/ijoess.3154)

- Gözüylmaz, A. (2011). *Evli ergenlerde beden imgesi ve benlik saygısının gebelik durumuna göre incelenmesi ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 300137).
- Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior: established and emerging concepts. *Nutr Rev*, 69, 52-60. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00361.x>
- Güleç, H., & Ayaz, C. Ö. (2017). Öğretmen adaylarının benlik saygıları ve mesleki benlik saygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 556-579. doi: [10.14686/buefad.290240](https://doi.org/10.14686/buefad.290240)
- Güler, H. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile aile tutumunun ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 460729)
- Güler, A. (2020). Benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti ilişkisi: ağırı ibrahim çeçen üniversitesi öğrencileri örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 321-329. <https://doi.org/10.32600/huefd.687279>
- Gün, E. (2006). *Spor yapan ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 192968)
- Günay, M., Şıktar, E., & Şıktar, E. (2019). *Antrenman bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Günay, M., Şıktar, E., Cicioğlu, İ. & Kara, E. (2018). *Egzersiz, enerji-metabolizma ve ısı uyumu*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Günaydın, İ. E. (2016). *Fizyoterapi ve rehabilitasyon öğrencilerinde ev egzersiz programı önerilen ve önerilmeyen grupların fiziksel aktivite ile depresyon düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 435665)
- Güngör, B. N. (2021). *Balıkesir Karesi ilçesinde yaşayan 20-64 yaş arası yetişkin bireylerde beslenme bilgi düzeyi, duygusal yeme ve depresyon ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Yurtdışı Enstitü, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Kuzey Kıbrıs). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 741775)
- Güngöz, E. (2019). *Spor yapan ergenlerde akran baskılarının benlik saygısı düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 559025)
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ded/issue/29182/312486>
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., & Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 19 (3), 122 – 128. doi: [10.15511/tahd.15.02122](https://doi.org/10.15511/tahd.15.02122)
- Harger-Domitrovich, S. G., McClaughry, A. E., Gaskill, S. E., & Ruby, B. C. (2007). Exogenous carbohydrate spares muscle glycogen in men and women during 10 h of exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 39(12), 2171-2179. doi: [10.1249/mss.0b013e318157a650](https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318157a650)

- Hasipek, S. (1990). *Özel durumlarda beslenme*. Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu Yayını.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendations for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, (116), 1081-93. [doi: 10.1161/circulation.107.185649](https://doi.org/10.1161/circulation.107.185649)
- Heaney, S., O'Connor, H., Michael, S., Gifford, J., & Naughton, G. (2011). Nutrition knowledge in athletes: a systematic review. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 21(3), 248-61. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.21.3.248>
- Hendekci, A., & A. Avcı, İ. (2020). Adölesanlarda internet bağımlılığı ile beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişki. *Ankara Medical Journal*, 20(2), 315-326. [doi: 10.5505/amj.2020.52533](https://doi.org/10.5505/amj.2020.52533)
- Holtgreffe, K. (2012). *Principles of aerobic exercise: therapeutic exercises foundations and techniques* (6. baskı). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Işık, N. (2018). *Düzenli sporun beden algısı ve benlik saygısı üzerine etkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 486108)
- Kaçan Softa, H., Ulaş Karaahmetoğlu, G., Demirci, U., Kılınç, E., Kandemir, A., & Durak, B. (2015). Üniversite son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı, yalnızlık düzeyleri ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 227-243. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gumussagbil/issue/23828/253853>
- Kaçar, S. (2021). *Yetişkin bireylerde benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özelliklerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 663916)
- Kan, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 508939)
- Karabulut, E. O., & Altun, M. (2018). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: Kırşehir ili örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 936-948.
- Karagöz, M. F., & Şanlıer, N. (2018). Egzersizde makro besin öğelerinin planlanması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 43-57.
- Karakoç, Ö., Çoban, B., & Konar, N. (2012). İşitme engelli milli sporcular ile spor yapmayan işitme engellilerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 12-17.
- Karakullukçu Özkan, A. (2015). *Kırıkkale Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin pedometre ile belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 386454)

- Karakuş, E. K., & Çiçek, G. (2023). Beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 99-114. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1193456>
- Karaoğlu, M. F. (2018). 12 – 14 yaş obez çocuklarda rekreatif amaçlı yürüme egzersizinin benlik saygısı üzerine etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman Üniversitesi, Batman). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.529732)
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, F., & Şarlı, E. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 60-77. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eriss/issue/55050/755649>
- Kaya, İ., Şentürk, A., Ustalar, A., Kaya, K., Bilgen, H., & Uslular, A. (2022). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 478-494. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/74658/1168347>
- Kerksick, C., Harvey, T., Stout, J., Campbell, B., Wilborn, C., Kreider, R., . . . Antonio, J. (2008). International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. *J Int Soc Sports Nutr*, 5, 17. [doi:10.1186/1550-2783-5-17](https://doi.org/10.1186/1550-2783-5-17)
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- Keskin, Y., Akar, Y., Erdem, Ö., & Erol, S. (2022). Yetişkinlerin beslenme bilgisi ve besin tercihleri ile beden kütle indeksi arasındaki ilişki: kesitsel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 15(2), 149-162. <https://doi.org/10.46483/deuhfed.790935>
- Kılıç Duran, Ş. (2007). 9. 10. 11 yaşındaki çocukların zihinsel gelişim ve benlik saygısına ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin etkisi (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 217699)
- Kılınçarslan, G., Bayrakdar, A., & Avcı, P. (2022). Beden eğitimi ve tıp alanındaki öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 44-56. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/72200/1128369>
- Kırımoğlu, H., Filazoğlu, G., & Yıldırım, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerin spora katılım durumlarına göre benlik saygılarının değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 248-259. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53532/712926>
- Kısa, N. H. (2022). *Tıp öğrencilerinde benlik saygısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki* (Tıpta uzmanlık tezi, Tıp Fakültesi, Hitit Üniversitesi, Çorum). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 720813)
- Kızıltan, G. (2000). Başkent Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği Programı' na kayıtlı öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumuna beslenme eğitiminin etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 29(2), 34-41.
- King, A. C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A. A., Sallis, J. F., & Brownson, R. C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of US middle-aged and older women. *Health Psychology*, 19, 354-364. [doi:10.1037/0278-6133.19.4.354](https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.4.354)

- Kul, M., Gıdık, B., Gıdık, O., Şipal, O., & Şipal, Ö. (2021). Organic food nutrition knowledge level of olympic boxers in Turkey. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(3), 250-260. <https://doi.org/10.47495/okufbed.931446>
- Kurt, A. (2018). *14-17 yaş grubundaki aktif spor yapan ve yapmayan kız öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının ve beslenme bilinç düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 502826)
- Kuter, M., & Öztürk, F. (1992). Türkiye şampiyonu yıldız basketbol takımının fiziksel ve fizyolojik profilinin dereceye giremeyen bir takımla karşılaştırılması. *Ulusal Kongre Bildirileri, Spor Bilimleri ve Teknik YO. Yay*, (2 S 265).
- Küçük, P. (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyi ile benlik saygısı düzeyi ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 441685)
- Küçükkömürler, S. (2021). *Beslenme ve sağlık* (3. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Labban, L. (2015). Nutritional knowledge assessment of Syrian University students. *Journal of The Scientific Society*, 42(2), 71-77. [doi: 10.4103/0974-5009.157031](https://doi.org/10.4103/0974-5009.157031)
- Lake, A. A., Rugg-Gunn, A. J., Hyland, R. M., Wood, C. E., Mathers, J. C., & Adamson, A. J. (2004). Longitudinal dietary change from adolescence to adulthood: perceptions, attributions and evidence. *Appetite*, 42(3), 255-63. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2003.11.008>
- Latifoğlu, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (Özel Sayı 2), 55-64.
- LeBlanc, J. G., Milani, C., De Giori, G. S., Sesma, F., Van Sinderen, D., & Ventura, M. (2013). Bacteria as vitamin suppliers to their host: a gut microbiota perspective. *Current opinion in biotechnology*, 24(2), 160-8. [doi: 10.1016/j.copbio.2012.08.005](https://doi.org/10.1016/j.copbio.2012.08.005)
- Leutholtz, B., & Kreider, R. B. (2001). Exercise and sport nutrition in nutritional health. *Humana Press*, 207 – 239.
- Mangır, M. (1987). Türkiye'de yiyecek alışkanlıkları. *Gıda*, 12(3). <https://dergipark.org.tr/en/pub/gida/issue/6818/91606>
- Marmot, M. (2003). Self esteem and health. *Bmj*, 327(7415), 574-575. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7415.574>
- Mazıcıoğlu, M. M., & Öztürk, A. (2003). Üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi (Erciyes Medical Journal)*, 25(4), 172-178.
- Mengi, Ö. (2016). *Sporcularda beslenme alışkanlıkları, duygu durumu ve performans arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trakya Üniversitesi, Edirne). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 458373)
- Menteş, E., Menteş, B., & Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Merdol, T. K. (2015). *Toplu beslenme servisi (TBS) sağlıklı yönetim rehberi* (1. baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.

- Miller, L. M., & Cassady, D. L. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*, 92(1), 207–216. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.029>
- Mol, S. (2008). Balık yağı tüketimi ve insan sağlığı üzerine etkileri. *Journal of Fisheries Sciences*, 2(4), 601-607. [doi: 10.3153/jfscom.2008023](https://doi.org/10.3153/jfscom.2008023)
- Mollaoğulları, H., & Esen, C. A. (2013). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği). *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 135-143. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/musbed/issue/23292/248558>
- Murathan, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinde obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 339713)
- Murdock, N. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Neumark-Sztainer, D., French, S. A., Hannan, P. J., Story, M., & Fulkerson, J. A. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2(14). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-2-14>
- Obur, O. (2022). *Lise öğrencilerinin beslenme bilgileri ve yeme davranışlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırklareli Üniversitesi, Kırklareli). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 723011)
- Ogden, J., & Evans, C. (1996). The problem with weighing: effects on mood, self-esteem and body image. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders: Journal Of The International Association for The Study Of Obesity*, 20 (3), 272-277.
- Ormrod, J. E. (2003). *Educational psychology*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Ormsbee, M. J., Bach, C. W., & Baur, D. A. (2014). Pre-exercise nutrition: The role of macronutrients, modified starches and supplements on metabolism and endurance performance. *Nutrients*, 6(5), 1782-1808. [doi:10.3390/nu6051782](https://doi.org/10.3390/nu6051782)
- Oşar, Z. (2004). *Beslenme ve metabolizmada temel kavramlar*. Z. Oşar & T. Erkan (Ed), Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, Yayın No. 41, 13-17.
- Öner Altıok, H., Ek, N., & Koruklu, N. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aduefebder/issue/33885/375207>
- Öz, F. (2004). *Sağlık alanında temel kavramlar*. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret A.Ş.
- Özdayı, N. (2019). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısının bazı demografik bilgilere göre incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 69-80. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.361820>
- Özdemir, G. (2010). Spor dallarına göre beslenme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6. <https://doi.org/10.17155/spd.67561>
- Özdoğan, Y., & Özcelik, A. O. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-8-11>

- Özdoğan, Y. (2013). *Adolesanların yeme davranışı ve beslenme bilgilerini saptamaya yönelik ölçek geliştirme çalışması* (Doktora tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 343804)
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., 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. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2021.16.1.4B0037>
- Özer, K. (2010). *Kinantropometri ve sporda morfolojik planlama*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özgür, M. & Uçar, A. (2020). Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 46-54. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ausbid/issue/59001/778304>
- Özşaker, M. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri ve benlik saygılarının değerlendirilmesi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 2(3).
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 194366)
- Özyazıcıoğlu, N., Kılıç, M., Erdem, N., Yavuz, C., & Afacan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 277-332.
- Paker, H. S. (1995). *Aktif sporcuların beslenme durumlarının belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara). (Tez No. 40160)
- Paşaoğlu, H., Günay, M., Paşaoğlu, Ö. T., & Keskin, K. (2019). *Egzersiz biyokimyası spor, egzersiz, sağlık: insan performansının biyokimyasal temelleri* (1. baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Pehlivan, P. (2020). *Veteriner Fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 621727)
- Pekcan, G. (2012). *Beslenme durumunun saptanması* (2. baskı). Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- Pekcan, G., Şanlıer, N., & Baş, M. (2016). Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TUBER). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031.
- Polat, G. (2014). *Düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 375107)
- Polivy, J., & Herman, P. C. (2002). Sociocultural idealization of thin female body shapes: an introduction to the special issue on body image and eating disorders. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 1-6. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.1.26986>
- Potgieter, S. (2013). Spor beslenmesi: Amerikan Spor Beslenmesi Koleji, Uluslararası Olimpiyat Komitesi ve Uluslararası Spor Beslenmesi Derneği'nin egzersiz ve spor

beslenmesine ilişkin en son yönergelerinin gözden geçirilmesi. *Güney Afrika klinik beslenme dergisi*, 26 (1), 6-16.

- Pramukova, B., Szabadsova, V., & Šoltesova, A. (2011). Spor beslenmesi hakkındaki güncel bilgiler. *Australasian Medical Journal (AMJ)*, 4(3), 107-10
[doi: http://dx.doi.org/10.4066/AMJ.2011.520](http://dx.doi.org/10.4066/AMJ.2011.520)
- Ressler, A. (1998). "A body to die for": eating disorders and body-image distortion in women. *International Journal of Fertil Womens Medicine*, 43, 133- 138.
- Rhodewalt, F. (2006). *Possessing and striving for high self-esteem. In: self-esteem issues and answers a sourcebook of current perspectives*. New York: Psychology Press.
- Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc*, 41(3), 709-731. [doi:10.1249/MSS.0b013e31890eb86](https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31890eb86)
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent selfimage*. Princeton, NJ: Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Rubinstein, G. (2006). The big five and self-esteem among overweight dieting and nondieting women. *Eating Behaviors*, 7 (4), 355-361.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2005.11.010>
- Sacko, D., & Arslan, M. (2022). Üniversite öğrencilerinin besin tüketim sıklığının değerlendirilmesi ve beslenme bilgi düzeylerinin beden kütle indeksi üzerine etkisinin incelenmesi: İstanbul Aydın Üniversitesi örneği. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 6(2), 169-176. <https://doi.org/10.25048/tudod.1119104>
- Sakarya, Ö. (1984). *Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezine başvuran öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme sorunları* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 278925)
- Saltekin, A. (2022). *Pandemi sürecinde yetişkin bireylerin Covid-19 korkusu, sağlıklıyaşam davranışları ile beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 726099)
- Samar, E. (2021). Metaphoric perceptions of nutrition and dietetics department students on sports. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 44-57.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/comusbd/issue/67962/1048468>
- Samar, E., & Ece, C. (2022). Kano ve güreş sporcularının doping ve ergojenik destek hakkındaki görüşlerinin belirlenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 126-141.
<https://doi.org/10.29228/roljournal.57323>
- Samuk, E. (2014). *Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivitelere katılmalarının zaman yönetimi açısından ilişkisinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 412649)
- Sarıbaş, Ç. Ç. (2016). *15-17 yaş elit ve amatör futbolcuların yeme tutumu, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454186)

- Sarıtaş, E., & Şahin, Ü. (2018). Hayat Bilgisi ders kitaplarında toplumsal cinsiyet rolleri üzerine bir inceleme. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 463-477. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maeuefd/issue/39596/351555>
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, İ. D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*, 34(3), 166-172.
- Scalvedi, M. L., Gennaro, L., Saba, A., & Rossi, L. (2021). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake: an assessment among a sample of Italian adults. *Frontiers in Nutrition*, 8, 714493. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.714493>
- Schacter, D. L., Gilbert, D. T., Nock, M. K., & Wegner, D. M. (2020). *Psychology*. New York: Worth Publishers.
- Sinclair, K. M., Hamlin, M. J., & Steel, G. D. (2005). Physical activity levels of first-year new zealand university students: a pilot study. *Youth Studies Australia*, 24(1), 38-42.
- Sivribaşkara, S. (2003). *Özsaygının farklı değişkenler açısından incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Ankara).
- Smith, S. C., Allen, J., Blair, S. N., Bonow, R. O., Brass, L. M., & Fonarow, G. C. (2006). American Heart Association, American College of Cardiology Guidelines for secondary prevention for patients with coronary and other atherosclerotic vascular disease update. *Circulation*, 113(19), 2363-2372. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.174516>
- Speck, B. J. (2002). From exercise to physical activity. *Holistic Nursing Practice*, 16 (5), 24-31. <https://doi.org/10.1097/00004650-200210000-00007>
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), 40-51. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90421-9)
- Sürücüoğlu, M. S. (1999). Beslenme ve sağlığımız. *Standart*, 38(448), 40-52.
- Şafak, M., Bekar, Z., Başkurt, F., & Başkurt, Z. (2020). fizyoterapi öğrencilerinin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile ilişkili faktörler. *Medical Sciences*, 15(4), 111-122. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.4.1B0095>
- Şahin, E. (2012). *Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları* (Yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 311874)
- Şahin Bayram, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin diyet kalitelerinin ve beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 645189)
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gefad/issue/6744/90674>
- Şanlıer, N., Adanur, E., Ö. Uyar, G., Elibol, E., B. Coşkun, A., Erdoğan, R., & Bozbaş, E. (2017). Gençlerin beslenme ve gıda güvenliğine ilişkin bilgi ve davranışlarının değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 941-956. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/29417/320500>
- Şen, İ., Öztaşyonar, Y., & Atasever, M. (2003). Besinlerin glisemik indeksi ve sporcuların beslenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-4.

- Şen Celasin, N., & Sevinç, H. Y. (2022). Adölesanların spor yapma alışkanlığının benlik algısı, benlik saygısı ve yaşam kalitesine etkisi. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 6(2), 159-168. <https://doi.org/10.25048/tudod.1079627>
- Şimşek, H., & Kılıççı, Y. (2006). *Okulda ruh sağlığı*. Ankara; Anı Yayıncılık.
- Şimşek, H., Öztoprak, D., İkizoğlu, E., Safalı, F., Yavuz, Ö., Onur, Ö., Tekel, Ş., & Çiftçi, Ş. (2012). Tıp Fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3), 151-157. <https://dergipark.org.tr/en/pub/deutip/issue/4664/63533>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Boston, MA: Pearson.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322–342. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-Dimensional Self-Esteem: Theory and Measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653-673. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Tafarodi, R. W., Wild, N. & Ho, C. (2010). Parental authority, nurturance, and twodimensional self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(4), 294-303. [doi: 10.1111/j.1467-9450.2009.00804.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00804.x).
- Tainio, M., Monsivais, P., Jones, N. R., Brand, C., & Woodcock, J. (2017). Mortality, greenhouse gas emissions and consumer cost impacts of combined diet and physical activity scenarios: a health impact assessment study. *BMJ Open*, 7(2), 1. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014199>
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., & Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33-39. <https://doi.org/10.58600/eurjther.2011-17-1-749-arch>
- Tayar, M., Haşıl Korkmaz, N. & Özkeleş, E. (2017). *Beslenme ilkeleri* (4. baskı). Bursa: Dora.
- Tayhan Kartal, F., Burnaz, N., Yaşar, B., Sağlam, S., & Kıymaz, M. (2019). Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 280-295. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.590620>
- Taylor, A. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being: Physical activity, anxiety and stress* (1. baskı). London: Routledge.
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar* (Uzmanlık tezi, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul).
- Tiryaki Sönmez, G., Vatansever, Ş. & G. Bölükbaş, M. (2022). *Egzersiz ve spor fizyolojisi* (2. baskı). Ankara: Palme.
- Torucu, B. K. (1990). *13-14 yaşındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzey ve anne-baba tutumlarındaki farklılıkların belirlenip benlik saygısına etkisinin araştırılıp karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir).
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 278776)

- Tüfekçi Alphan, E. (2014). *Hastalıklarda beslenme tedavisi* (2. baskı). Ankara: Hatiboğlu
- Tümer, A., Gök, F., & Evren, M. (2014). Ortaokul öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışlarının incelenmesi. E. Eser & T. Şaşmaz (Ed.), *17. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi* içinde (s.1305). Edirne.
- Türk, N. (2016). *Sedanter bayanlarda bosu egzersizin fiziksel uygunluk ve psikososyal değişimlerine etkisi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hitit Üniversitesi, Çorum). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 433866)
- Türkay, İ. K. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 107-117. <https://doi.org/10.38021/asbid.741277>
- T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, & T.C. Kütahya Valiliği İl Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü. (2015). *Güvenilir gıda*. Kütahya.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı. (2004). *Türkiye'ye özgü beslenme rehberi: Yeterli ve dengeli beslenme*. Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2011). *Yaşlı Sağlığı Modülleri, Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi* (2. Baskı). Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2019). *Türkiye beslenme rehberi (TÜBER)-2015* (2. baskı). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Ulaş Karaahmetoğlu, G., Soğuksu, S., & Softa, H. K. (2014). Hemşirelik 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 26-42. <https://dergipark.org.tr/en/pub/erusaglik/issue/5988/79619>
- US Department of Health and Human Services. (2008). *Us department of health and human services 2008 physical activity guidelines for Americans*. Hyattsville: Washington
- Uzlu, G., Koç, M., Akgöz, H. F., Yalçın, S., & Çöl, B. G. (2021). Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 227-240. <https://doi.org/10.38079/igusabder.903478>
- Uzun, R., Balcı, E., Günay, O., Özdiş, K., & Öztürk, G. K. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde yeme tutumları, beden algısı, benlik saygısı ve ilişkili etmenler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 48-63. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ausbid/issue/41277/474748>
- Ülker, H. (2021). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi, Denizli). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 666867)
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-10.
- Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.

- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 466257)
- Vezir Başkara, S. (2002). *Özsaygının farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.122324)
- Yannakoulia, M., Karayiannis, D., Terzidou, M., Kokkevi, A., & Sidossis, L. S. (2004). Nutrition-related habits of greek adolescents. *European Journal of Clinical*, 58(4), 580–586. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601849>
- Yardımcı, H., & Özçelik, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri ve beslenme eğitiminin beslenme bilgisine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 43(1), 19-26.
- Yaşar, İ., Ozanözü, Z., Horzum, E., Göktaş, E., Karaodul, G., Çobanoğlu, N., Pekcan, G., Özcan, C., Çakır, B., Nişancı, F., Aşan, F., Çetin, N., & Demiray, S. (2008). Sağlıklı beslenme, D. Akalın, E. Göktaş, E. Horzum, G. Karaodul, N. Çobanoğlu (Ed.), *T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri* içinde (s. 16), Ankara.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor* (2. baskı). Ankara: Topkar Maatbacılık Yayınevi.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y., & Poyraz, A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1375-1391.
- Yıldırım, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (eskişehir osmangazi üniversitesi örneği)* (Doktora tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 426505)
- Yıldırım, T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 464620).
- Yıldız, M., & Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(1), 103-131. <https://dergipark.org.tr/en/pub/daad/issue/4496/61930>
- Yılmaz, N. (2020). *Adölesanlarda fiziksel aktivite, beslenme, egzersiz ve zaman yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uşak Üniversitesi, Uşak). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 639778)
- Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.
- Yılmaz, G., & Karaca, S. (2019). Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258-266. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/50922/664645>
- Yılmaz, M., Pulur, A., & Koç, M. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk ve İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(25), 155-169. <https://doi.org/10.29228/TIDSAD.43431>

- Yılmaz, G., Şengür, E., & Turasan, İ. (2022a). Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 64-70. <https://doi.org/10.46385/tsbd.1111714>
- Yılmaz, G., Şengür, E., & Turasan, İ. (2022b). Covid 19 döneminde üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutum puanlarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-10. <https://doi.org/10.30769/usbd.1078434>
- Yörükoğlu, A. (2000). *Genlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (11. baskı). İstanbul: Özgür.
- Yurt, S., & 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.
- Yurt, S., & Özdemir, T. (2020). Üniversite öğrencilerinin beslenme egzersiz davranışlarının belirlenmesi. *Henşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17(3), 238-43.
- Yücecan, S. (2008). *Optimal beslenme*. Sağlık Bakanlığı yayınları yayın no, 726, Ankara: Klasmat Matbacılık.
- Zaybak, A., & Fadıllıoğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları ve bu davranışları etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20 (1), 77- 95.
- Zorba, E. (2004). *Yaşam boyu spor* (1. baskı). Muğla: Nobel Yayın Dağıtım.
- Walker, S. N., Pender, N. J., & Sechrist, K. R. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36 (2), 76-81. <https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002>
- Weidner, G., Kohlmann, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety Stress and Coping*, 9, 123-133. <https://doi.org/10.1080/10615809608249396>
- Wengreen, H. J., & Moncur, C. (2009). Change in diet, physical activity, and body weight among young-adults during the transition from high school to college. *Nutrition Journal*, 8(1), 1– 7. <https://doi.org/10.1080/10615809608249396>
- Wolber, F. M., Beck, K. L., Conlon, C. A., & Kruger, M. C. (2013). Kiwifruit and mineral nutrition. *Advances in Food and Nutrition Research*, 68, 233-256. [doi: 10.1016/B978-0-12-394294-4.00013-4](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394294-4.00013-4)
- World Health Organization (WHO). (2005). Action on the social determinants of health: learning from previous experiences.
- World Health Organization (WHO). (2012). World health survey.
- World Health Organization (WHO). (2015). Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat.
- World Health Organization (WHO). (2022). Mean body mass index (BMI).

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

1) Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2) Yaş:.....

3) Boy:.....

4) Kilo:.....

5) Bölüm: Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi () Antrenörlük Eğitimi () Spor Yöneticiliği ()
Rekresyon ()

6) Sınıf: 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf ()

7) Aylık Ortalama Kişisel Gelir Düzeyi (TL olarak belirtiniz):.....

8) Aylık Ortalama Aile Gelir Düzeyi (Kişisel geliriniz dahil-TL olarak belirtiniz):.....

9) Düzenli bir şekilde aktif olarak spor yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Ek 2: Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)

		Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Doğal, taze sıkılmış meyve suları şeker içermez.					
2	Havuç iyi bir A vitamini kaynağıdır.					
3	Vitamin ve mineraller enerji verir.					
4	Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır					
5	Dondurulmuş ürünlerin besin değeri taze besinlerden daha düşüktür.					
6	Meyvelerin protein içeriği yüksektir.					
7	Yumurta ile kırmızı et, içerdikleri protein miktarı açısından benzerdir.					
8	Zeytinyağı tüketmek kolesterolü yükseltir.					
9	Kuru fasulye piyazının lif içeriği yüksektir.					
10	Salam ve sosis gibi işlenmiş et ürünlerinin içerisinde bulunan yağlar sağlık için zararlıdır.					
11	Süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum minerali kemik ve diş sağlığı için önemlidir.					
12	Kemik erimesinden korunmada gerekli olan D vitaminin en iyi kaynağı güneştir.					
13	E vitamini görme duyusu için oldukça etkili bir vitamindir.					
14	Portakalda bulunan C vitamini bağışıklığı güçlendirerek soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı korur.					
15	İçerdiği vitaminlerden dolayı tam tahıllı(esmer) ekmek tüketmek sinir sistemi için faydalıdır.					
16	Tuzun fazla tüketilmesi tansiyonu etkilemez.					
17	Kırmızı et B12 vitamini içerdiği için unutkanlığı önlemede etkilidir.					
18	Kırmızı ve mor renkli sebze ve meyveler kanserden koruyucudur.					
19	Balığın doymuş yağ içeriği kırmızı etten daha yüksektir.					
20	Yağlar, protein ve karbonhidratlara göre daha az enerji içerirler.					

***Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkinin derecesi nasıldır? Değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

←hiç ilişki olmaması

yüksek ilişki olması→

Ek 3: 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 tanımlamıyor	Beni çok az tanımlıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
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 miktarını 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 basıma 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



Ek 4: İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (İBBSÖ)

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamam en Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3	Kendimle oldukça barışığım.					
4	Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.					
5	Kendi değerimden eminim.					
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.					
7	Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.					
8	Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.					
9	Kendimden gayet memnunum.					
10	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.					
11	Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.					
12	Birçok konuda oldukça başarılıyım					
13	Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.					
14	Çok yetenekliyim					
15	Kendime yeterince saygım yoktur.					
16	Keşke yaptığım işlerde daha becerikli olsam.					

Ek 5: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.03.2023-122624



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ



ETİK KURULU KARARI

Karar Tarihi
07.03.2023

Karar Sayısı
50

Oturum Sayısı
3

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 28.02.2023 tarihli ve E-83542712-050.99-121420 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 202225003 numaralı öğrenci Gamze TURAN'ın yürüttüğü "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Beslenme-Egzersiz Davranışları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 08.03.2023 14:01

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Nuri TURAN



Tel: :
E-Posta: :

Faks: :
Elektronik adı:

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 6: Ölçek İzinleri



Ölçek Kullanım İzni Hk.

Gelen Kutusu x

Gamze Turan [redacted]
[redacted]
Merhabalar hocam, yapacağım çalışmamda uygun görürseniz "Beslenme Egzersiz Davranışları Ölçeğinizi" kullanmak istiyorum.
İyi çalışmalar dilerim, saygılar

Seher Yurt [redacted]
Alıcı: ben
Sayın Gamze Turan,
Beslenme-Egzersiz Davranış ölçeğini
Çalışmanızda kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar.
27 Nis 2021 Sal 21:48 tarihinde Gamze Turan [redacted] şunu yazdı:

Ölçek Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

📧 📧 📧

Gamze Turan [redacted]
Sayın Hocam Ben Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans öğrencisiyim. İziniz ile tez çalışmamda "İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğini" kul

5 Mar 2022 Cmt 22:36 ☆

Tayfun Doğan [redacted]
Alıcı: ben
Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

5 Mar 2022 Cmt 23:05 ☆ 📧 📧

05.03.2022, 22:36, "Gamze Turan" [redacted]

Sayın Hocam,
Ben Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans öğrencisiyim. İziniz ile tez çalışmamda "İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğini" kullanmak istiyorum.
Saygılarımı sunarım.

Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.

www.tayfundogan.net

[redacted]

ÖZ GEÇMİŞ

İlköğrenimini Gümüşhane ili Şiran ilçesinde tamamladı. Lise öğrenimini Trabzon ilinde (2010-2015) yıllarında gerçekleştirdi. Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümünden 2019 yılında başarılı bir şekilde mezun oldu. 2020 yılında Bayburt Üniversitesine idari personel olarak atandı. 2022 yılında Samsun Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne Diyetisyen olarak atandı. Samsun Atakum Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi Müdürlüğünde halen Diyetisyen ünvanı ile görev yapmaktadır.

