



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME-EGZERSİZ
DAVRANIŞLARI VE BESİN TÜKETİM SIKLIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ersin ŞAHİN

Yüksek Lisans Tezi

Antrenörlük Eğitimi

Ana Bilim Dalı

**Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKILIÇ
Dr. Öğr. Üyesi Tuğçe ORKUN ERKILIÇ**

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

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

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME-EGZERSİZ
DAVRANIŞLARI VE BESİN TÜKETİM SIKLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ersin ŞAHİN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ

İkinci Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Tuğçe ORKUN ERKİLİÇ

ÖN SÖZ

Bu tez çalışması, yüksek lisans eğitimim süresince edindiğim akademik birikim ve deneyimlerin bir ürünü olarak hazırlanmıştır. “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme-Egzersiz Davranışları ve Besin Tüketim Sıklıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın her aşamasında bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren, kıymetli katkılarını esirgemeyen danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİNÇ ve Dr. Öğr. Üyesi Tuğçe ORKUN ERKİLİÇ’a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte bana her zaman moral veren ve yanımda olan aileme, arkadaşlarıma ve sevdiklerime şükran borçluyum. Onların manevi desteği, çalışmamı daha anlamlı ve değerli kılmıştır.

Bu çalışmanın, spor bilimleri alanında beslenme ve egzersiz davranışlarına yönelik bilgi birikimine katkı sağlayacağına ve gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutacağına inanıyorum.

Ersin ŞAHİN

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME-EGZERSİZ DAVRANIŞLARI VE BESİN TÜKETİM SIKLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ersin ŞAHİN

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ali Ozan ERKİLİÇ

İkinci Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Tuğçe ORKUN ERKİLİÇ

Bayburt-2025, Sayfa: 66

Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme-egzersiz davranışları ile besin tüketim sıklıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, 2024–2025 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 243 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların demografik özellikleri, beden kitle indeksi, yaşanılan yer, gelir durumu ve evde birlikte yaşanılan kişi sayısı gibi değişkenler dikkate alınarak analizler yapılmıştır. Veri toplamak için Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) ve besin tüketim sıklığını değerlendiren anketler kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, bölüm, gelir durumu ve yaşam ortamı gibi demografik değişkenlerin beslenme ve egzersiz davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Ancak fiziksel ölçütler (kilo, bel ve kalça çevresi) ile bazı davranış boyutları arasında düşük düzeyli ancak anlamlı negatif korelasyonlar tespit edilmiştir. Ayrıca, yalnızca üç besin grubunda (balık, yumurta, hazır çorba) cinsiyete bağlı anlamlı farklar gözlenmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin sağlık davranışlarının daha çok bireysel tutumlar, eğitim içerikleri ve yaşam tarzlarıyla şekillendiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme davranışları, egzersiz alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı, spor bilimleri fakültesi, üniversite öğrenciler.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION-EXERCISE BEHAVIORS AND FOOD CONSUMPTION FREQUENCIES OF FACULTY OF SPORTS SCIENCES STUDENTS

Ersin ŞAHİN

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Coaching Education

Thesis Advisor: Assist. Prf. Dr. Ali Ozan ERKİLİÇ

Second Advisor: Assist. Prof. Dr. Tuğçe ORKUN ERKİLİÇ

Bayburt-2025, Pages: 66

This study aims to examine the relationship between nutrition-exercise behaviors and food consumption frequency among students of the Faculty of Sport Sciences. The sample consisted of 243 volunteer students enrolled at Bayburt University Faculty of Sport Sciences during the 2024–2025 spring semester. Participants were evaluated based on various demographic characteristics, including body mass index (BMI), place of residence, income level, and the number of household members. Data were collected using the Nutrition-Exercise Behavior Scale (NEBS) and a food frequency questionnaire. Findings revealed no statistically significant differences in nutrition and exercise behaviors across demographic variables such as gender, age, academic year, department, income level, or type of residence ($p > 0.05$). However, weak but statistically significant negative correlations were observed between certain physical indicators—such as body weight, waist, and hip circumference—and specific behavioral subscales. Furthermore, gender-based differences were found only in the consumption frequencies of three food groups: fish, eggs, and instant soup, with male students reporting higher intake levels. These results suggest that students' health-related behaviors are shaped less by demographic characteristics and more by individual attitudes, lifestyle choices, and shared educational environments. The findings underscore the importance of integrated health education programs in promoting consistent and sustainable health behaviors among university students.

Keywords: Nutrition behaviors, exercise habits, food consumption frequency, sport sciences faculty, university students.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	IX
ŞEKİLLER.....	X
KISALTMALAR.....	XI
SİMGELER.....	XI
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	2
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	4
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
1.1. BESLENME	5
1.1.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi	5
1.1.2. Sporcularda Dengeli Beslenme ve Önemi	6
1.1.3. Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları	6
1.1.4. Sporcularda Müsaabaka Öncesi, Sırası, Sonrası Beslenmenin Roü	7
1.1.5. Karbonhidratlar	8
1.1.6. Proteinler.....	8
1.1.7. Yağlar.....	9
1.1.8. Vitamin ve Mineraller	10
1.1.9. Su ve Elektrolit Dengesi	10
1.2. BESİN GRUPLARI VE TÜKETİM SIKLIKLARI	11
1.2.1. Süt ve Süt Ürünleri	11
1.2.2. Et, Yumurta, Kurubaklagil Grubu	11
1.2.3. Ekmek, Tahıl ve Karbonhidrat Kaynakları	12
1.2.4. Sebze ve Meyve Grubu	12
1.2.5. Yağlar, Şekerli Gıdalar ve Hazır Ürünler	12
1.2.6. Üniversite Öğrencilerinde Besin Tüketim Eğilimleri	12
1.3. EGZERSİZ VE BESLENME İLİŞKİSİ	13
1.3.1. Egzersizin Enerji ve Besin Gereksinimi Üzerindeki Etkisi	13
1.3.2. Fiziksel Aktivite ve Öğün Düzeni	13
1.3.3. Spor Bilimleri Öğrencilerinde Egzersiz Odaklı Beslenme Davranışları	14
1.4. BESLENME VE SAĞLIK GÖSTERGELERİ.....	14
1.4.1. Beslenme ve Sağlık İlişkisi.....	15
1.4.2. Sosyal ve Çevresel Etkenler.....	15
1.4.3. Beden Kitle İndeksi (BKİ)	16

1.4.4. Bel-Kalça Oranı ve Vücut Kompozisyonu	16
İKİNCİ BÖLÜM	17
2. YÖNTEM	17
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	17
2.2. HİPOTEZLER	17
2.3. EVREN VE ÖRNEKLEM GRUBU	18
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	18
2.4.1. Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)	18
2.4.2. Ölçeğin Yapısı ve Alt Boyutların Puanlanması	19
2.4.3. Faktör 1- Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı;	20
2.4.4. Faktör 2- Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	20
2.4.5. Faktör 3- Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	20
2.4.6. Faktör 4- Öğün Düzeni	20
2.4.7. Öğün Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği Faktörleri Puan dağılımı	20
2.4.8. Kişisel Bilgi Formu	21
2.5. VERİ ANALİZİ	21
2.5.1. Kişisel Güç Analizi	22
2.5.2. Güvenirlilik Analizi	23
2.5.3. Normallik Testleri	24
2.5.4. Etik Kurul Onay	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	26
3. BULGULAR	26
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	39
Sonuç ve Tartışma	39
Öneriler	56
KAYNAKÇA	57
EKLER	63
Ek 1: Etik Kurul Kararı	63
Ek 2: Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)	64
Ek 3: Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Kullanım İzni	65
ÖZ GEÇMİŞ	66

TABLÖLER

Tablo 1: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puanlarının Ögün Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği Faktörleri Puan Dağılımı	20
Tablo 2: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puanlarının Güvenirlik Analizleri.....	24
Tablo 3: Normallik Analizi Bulguları	24
Tablo 4: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	26
Tablo 5: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Demografik Değişkenlere Göre Göre Bağımsız Grup T Testi Analiz Sonuçları	27
Tablo 6: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları.....	28
Tablo 7: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Bölüm Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları	28
Tablo 8: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Sınıf Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları	29
Tablo 9: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları	30
Tablo 10: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları	30
Tablo 11: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Evde Yaşayan Kişi Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları	31
Tablo 12: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, BKİ Arasındaki Anova Testi Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 13: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Bel Kalça Oranı Arasındaki Anova Testi Analizi Sonuçları	32
Tablo 14: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Pearson Correlation Testi Sonuçları.....	33
Tablo 15: Cinsiyet ile Besin Tüketimi İlişkisini Gösteren Ki Kare Analiz Sonuçları	34
Tablo 16: Besin Tüketimi ile Cinsiyet İlişkisini Gösteren Ki Kare Analiz Sonuçları	346

ŞEKİLLER

Şekil 1: Güç Analizine İlişkin Dağılım Grafiği	23
--	----



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
T-Testi	: Independent Samples T-Test
YZ	: Yapay Zekâ
BEDÖ	: Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği

SİMGELER

X	: Ortalama (Mean)
bki	: Beden kitle İndexi
m	: Metre
f	: F Değeri (F-Statistic)
p	: P-Value
N	: Örneklem Büyüklüğü- Sum Of Squares, SS
Sd	: Serbestlik Derecesi- (Degrees Of Freedom, Df)
KT	: Kareler Toplamı- Mean Square, Ms
n	: Her Bir Grubun İçinde Bulunan Gözlem Sayısı

GİRİŞ

Günümüzde Beslenme; vücut için gerekli olan besin öğelerinin tüketilmesi, sindirimi, emilimi ve metabolizmasıdır (Haspolat vd., 2016). Bireyin enerji ve besin ögesi ihtiyacı; cinsiyet, vücut ağırlığı ve fiziksel aktivite düzeyine göre değişiklik göstermektedir. Bu dönemde beslenmenin temel ilkesi, diğer yaş gruplarında olduğu gibi, günde en az üç ana öğün tüketilmesi ve her besin grubundan yeterli ve dengeli miktarda faydalanılmasıdır (Çavdar, 2011). Bitki ve hayvanların yenebilen kısımlarına besin, bu besinlerin yapısında bulunan organik ve inorganik bileşenlere ise besin ögesi adı verilmektedir (Devran, 2014).

Sağlıklı beslenme, besin çeşitliliğine dayalıdır ve bireyin günlük ihtiyaç duyduğu enerji ile besin öğelerinin yeterli miktarda alınmasını gerektirir. Bu besin öğeleri; makro besin öğeleri (karbonhidratlar, yağlar, proteinler) ve mikro besin öğeleri (vitaminler, mineraller ve su) olmak üzere altı ana grupta incelenmektedir (Haspolat vd., 2016). Yeterli beslenme, vücudun yaşamını sürdürebilmesi ve günlük fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için gereken enerjinin sağlanması anlamına gelirken; dengeli beslenme, bu enerjinin yanı sıra tüm besin öğelerinin gereksinim kadar ve uygun oranlarda alınmasıdır. Diğer bir ifadeyle, vücut için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınması ve bu öğelerin vücut tarafından etkin bir şekilde kullanılması durumu, yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanmaktadır (Devran, 2014).

Sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması, sağlıklı nesillerin yetişmesi, toplumsal refahın sağlanması ve bireylerin huzurlu, mutlu ve güvenli bir yaşam sürebilmesi için yeterli ve dengeli beslenme yalnızca bireysel bir gereklilik değil; aynı zamanda toplumsal kalkınma açısından da temel bir koşuldur (Demirezen & Coşansu, 2005). Bu nedenle, bireylerin beslenme alışkanlıklarının bilinmesi ve bu alışkanlıkların ekonomik, sosyodemografik etmenler ile sağlık durumu arasındaki ilişkilerinin saptanması, beslenme davranışlarının nedenlerini ve sonuçlarını anlamada önemli bir rehber niteliğindedir (Kalay & Türkmen, 2015).

Diğer yandan, düzenli egzersiz de sağlığın teşviki ve geliştirilmesinde etkili bir rol oynamakta; ayrıca birçok hastalığın önlenmesinde önemli katkılar sunmaktadır. Egzersiz, yeterli sıklık, yoğunluk ve sürede yapılan; planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan karmaşık hareketler bütünüdür (Caspersen vd., 1985; Waddington, 2000). Fiziksel aktivite ve egzersizin, kardiyovasküler hastalıklar, obezite, tip 2 diyabet, bilişsel gerileme ve birçok kanser türü gibi kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde olumlu etkileri bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Chow, 2022). Ayrıca, bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlaması, sağlıklı yaşam süresini ve

genel yaşam beklentisini artırması da düzenli fiziksel aktivitenin önemli kazanımları arasındadır (Chow, 2022).

Buna karşın, yetersiz fiziksel aktivite hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ciddi sağlık problemlerine ve ekonomik yük artışına neden olmaktadır. Fiziksel inaktivitenin, artan ölüm oranlarıyla ilişkili olduğu (Katzmarzyk, 2009) ve küresel sağlık sistemleri üzerinde önemli maliyetler yarattığı (Ding, 2016) bilinmektedir. Bu durum, düzenli egzersizin yalnızca bireysel sağlık için değil, halk sağlığı açısından da ne denli önemli olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bireylerin düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanmaları, sadece mevcut sağlık durumlarının korunması değil, aynı zamanda sağlıklı bir toplum inşası açısından da hayati bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Bu yüksek lisans tezi, "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme-Egzersiz Davranışları İle Besin Tüketim Sıklıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlığını taşımaktadır. Günümüzde genç bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanması, bireysel sağlık kadar toplum sağlığı açısından da büyük önem taşımaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri, yaşamlarının bu döneminde hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerinin sürdüğü, aynı zamanda yaşam boyu sürecek alışkanlıkları edindikleri kritik bir evrededir. Ancak bu dönemde yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite ve düzensiz yaşam tarzı gibi etkenler, sağlık üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, mesleki eğitimleri gereği beslenme ve egzersiz konularında bilgi sahibi bireyler olmalarına rağmen, bu bilginin davranışlara ne ölçüde yansıdığı, sağlık açısından olumlu sonuçlar doğuracak şekilde düzenli bir yaşam biçimine dönüşüp dönüşmediği yeterince araştırılmamıştır. Bu bağlamda, bu çalışmanın temel problemi; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışları ile besin tüketim sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir. Aynı zamanda, öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite konularındaki tutum ve davranışlarının, demografik özellikleriyle (cinsiyet, yaş, boy, kilo vb.) ilişkili olarak nasıl şekillendiği sorusuna da yanıt aranmıştır. Elde edilecek bulguların, hem bireylerin yaşam kalitesini artırmaya hem de spor alanında hizmet verecek profesyonellerin daha sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemesine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışları ile besin tüketim sıklıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme-egzersiz davranışları ile besin tüketim sıklıkları

arasındaki ilişki incelenmiştir. Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören gönüllü öğrencilerle çalışma yürütülmüştür. Katılımcılara araştırma öncesinde gerekli bilgilendirmeler yapılmış ve etik ilkeler doğrultusunda izinler alınmıştır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Beslenme, bireyin yaşamını sürdürebilmesi, büyüme ve gelişmesini tamamlayabilmesi, bedensel ve zihinsel verimliliğini koruyabilmesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli biçimde alınması sürecidir. Sağlıklı bir yaşamın temel unsurlarından biri olan yeterli ve dengeli beslenme, yalnızca bireyin yaşam kalitesini değil, aynı zamanda toplumun genel sağlık düzeyini ve sosyoekonomik refahını da doğrudan etkilemektedir. Özellikle genç bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları, ilerleyen yaşlardaki sağlık durumlarını belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz ise, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını koruması ve geliştirmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Literatürde, düzenli egzersizin kardiyovasküler hastalıklar, obezite, diyabet, bazı kanser türleri ve bilişsel gerileme gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde etkili olduğu kanıtlanmıştır. Buna karşın, yetersiz fiziksel aktivite hem bireysel sağlık risklerini artırmakta hem de toplumlara ciddi ekonomik yükler getirmektedir.

Bu bağlamda, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri gibi fiziksel aktivite konusunda bilgi sahibi olması beklenen bireylerin, gerçek yaşamda bu bilgi ve farkındalığı ne ölçüde davranışa dönüştürdüklerinin ortaya konulması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, bu öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile egzersiz davranışları arasındaki ilişki hakkında elde edilen bulgular, hem bireysel sağlığı geliştirmeye yönelik stratejilerin hem de sporcu performansını artırmaya yönelik antrenman ve yaşam tarzı planlamalarının bilimsel temele dayandırılmasına katkı sağlamıştır.

Sonuç olarak bu araştırma, genç bireylerde sağlıklı yaşam davranışlarının yaygınlaştırılmasına yönelik çalışmalara ışık tutmuş; beslenme ve egzersiz davranışlarının, performans ve sağlık açısından birlikte değerlendirilmesi gerekliliğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma, sadece Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır; dolayısıyla elde edilen bulgular genel öğrenci nüfusuna genellenemeyebilir. Öğrencilerin beyanlarına dayanan veri toplama yöntemleri, yanıtların doğruluğu konusunda sınırlı olabilir. Öğrencilerin farkındalık düzeyi, ürünlerin piyasadaki erişilebilirliği ve popüleritesine bağlı olarak sınırlı olabilir. Çalışma sadece belli bir zamandaki durumu yansıtacaktır. Gelir düzeyi gibi demografik

değişkenler, farklı bölgelerde veya üniversitelerdeki öğrenciler arasında farklı sonuçlar verebilir.

Varsayımlar

Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme-egzersiz davranışları ve besin tüketim sıklıklarına ilişkin olarak kullanılan veri toplama araçlarını dikkatli ve anlayarak doldurdıkları varsayılmıştır. Ölçek maddelerinin katılımcıların eğitim düzeyine, alan bilgisine ve bilişsel yeterliliklerine uygun olduğu; dolayısıyla açık ve anlaşılır biçimde değerlendirildiği kabul edilmektedir. Katılımcıların, beslenme ve egzersiz davranışları ile ilgili sorulara sosyal beğenirlik yanlılığı göstermeden, kendi yaşam tarzlarına ve alışkanlıklarına dayalı samimi yanıtlar verdikleri öngörülmektedir. Ayrıca öğrencilerin, sporcu kimlikleri, alan bilgileri ve kariyer hedefleri doğrultusunda beslenme ve fiziksel aktiviteye ilişkin belirli bir farkındalığa sahip oldukları ve bu bilinçle ölçek maddelerini değerlendirdikleri düşünülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin anket sorularını dikkatlice okuyarak, rastgele ya da çelişkili yanıtlar vermedikleri ve yanıtlarının genel olarak tutarlılık gösterdiği kabul edilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda yapılan hareketlerin yanı sıra spor faaliyetlerini de kapsayan; kasların kasılmasıyla oluşan bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Ardıç, 2014). Ancak günümüzde fiziksel aktivite düzeyleri giderek azalırken, hareketsiz yani sedanter yaşam tarzı yaygınlaşmaktadır (Yüksel ve Akıl, 2019). Oysa düzenli yapılan akut veya kronik egzersizlerin organizmada meydana getirdiği fizyolojik değişikliklerin yanı sıra, fiziksel ve psikolojik birçok yarar sağladığı bilinmektedir (Top vd., 2018). Bu nedenle bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri dikkatle incelenmeli; bu seviyeyi olumsuz etkileyen faktörler belirlenerek gerekli önlemler zamanında alınmalıdır (Bower vd., 2008).

Öte yandan, beslenme davranışı da bireylerin yaşam tarzına göre şekillenmektedir (Mielgo-Ayuso, 2015). Sağlık bilinci yüksek bireyler beslenme ve egzersizi bütüncül bir şekilde önemserken, sporcular ise performans, yarışma ve rekabet gibi nedenlerle beslenme alışkanlıklarını daha bilinçli bir şekilde değiştirebilmektedirler (Mai ve Hoffmann, 2012; Smart vd., 2001). Ancak bilgilendirmelere rağmen, fiziksel olarak aktif bireylerin büyük bir kısmı hâlâ düzenli ve yeterli besin tüketimi gerçekleştirememektedir (Spronk, 2014). Bunun başlıca nedenlerinden biri zaman eksikliği olarak görülmektedir (Heaney vd., 2008). Oysaki özellikle sporla ilgilenen bireylerin beslenme davranışlarının değerlendirilmesi, hem bireysel hem de toplumsal sağlık açısından kritik öneme sahiptir.

Toplumda sağlıklı bireyler yetiştirmek ve fiziksel aktivite düzeyini artırmak için, bu davranışları etkileyen engelleyici unsurların doğru biçimde anlaşılması gerekmektedir. Bu tür araştırmalar sayesinde daha etkili sağlık politikaları geliştirilebilir ve bireylerin daha aktif, daha sağlıklı bir yaşam sürmeleri desteklenebilir.

1.1. BESLENME

1.1.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi

Beslenme, bireyin büyüme, gelişme, sağlıklı kalma ve yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerini alması sürecidir. Bu sürecin temel amacı; bireyin yaşı, cinsiyeti, fiziksel aktivite düzeyi ve bireysel ihtiyaçlarına uygun şekilde yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamaktır (Baysal, 2002).

Ancak beslenme yalnızca fizyolojik bir gereklilikten ibaret değildir. Bireylerin yiyecek seçimleri; açlık hissinin ötesinde, psikolojik ve duygusal doyum, kültürel alışkanlıklar ve sosyo-demografik özellikler gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Bu durum, beslenmenin

bireyin yaşam tarzı, değerleri ve sosyal çevresiyle iç içe geçmiş çok boyutlu bir davranış olduğunu göstermektedir (Kılıç vd., 2007).

1.1.2. Sporcularda Dengeli Beslenme ve Önemi

Akademik Son yıllarda sporcu beslenmesine yönelik ilginin artış göstermesi, beslenmenin sportif performans üzerindeki doğrudan etkisinin daha iyi anlaşılmasıyla ilişkilendirilmektedir. Sporcularda besin öğelerinin yeterli ve dengeli alınması, performans üzerinde hem artırıcı hem de azaltıcı etki yaratabilmektedir. Özellikle ağırlık sınıfı içeren spor dallarında, beslenme alışkanlıkları yalnızca vücut kompozisyonunu değil, aynı zamanda doğrudan performans düzeyini de etkileyebilmektedir.

Fiziksel performansın artırılması; antrenman düzeyi, müsabaka şartları ve bireysel fizyolojik ihtiyaçlar dikkate alınarak, nicelik ve nitelik açısından doğru planlanmış bir beslenme programı ile mümkün olmaktadır (Koiwai, 1965). Rekabetçi düzeydeki sporcuların yoğun antrenman programlarına ve müsabaka yüklerine uyum sağlayabilmeleri için enerji alımlarının, harcadıkları enerjiyle uyumlu olması büyük önem taşımaktadır.

Sporcuların enerji ve besin ögesi gereksinimleri, genel nüfusa kıyasla daha yüksektir. Bu gereksinimler; spor dalı, cinsiyet, yaş, antrenman süresi ve şiddeti gibi faktörlere bağlı olarak değişmekte olup, bazı durumlarda günlük enerji ihtiyacı, ortalama bireylerin gereksinimlerinin 3 ila 4 katına kadar çıkabilmektedir (Ersoy, 2012).

1.1.3. Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları

Üniversite yılları, bireylerin aile ortamından ayrılarak kendi yaşam düzenlerini kurmaya başladıkları, alışkanlıkların yeniden şekillendiği kritik bir dönemdir. Bu süreçte öğrencilerin beslenme alışkanlıkları da önemli ölçüde değişime uğrayabilmektedir. Evden uzakta yaşamak, maddi kısıtlılıklar, yoğun ders programları, zaman yönetimi sorunları, arkadaş çevresine uyum sağlama çabası ve yemeğe erişim olanaklarının sınırlı olması gibi birçok etken, öğrencilerin beslenme davranışlarını doğrudan etkilemektedir.

Öğrenciler çoğu zaman hızlı ve pratik çözümlere yönelmekte; bu da düzensiz öğün tüketimi, fast-food ağırlıklı beslenme, enerji değeri yüksek fakat besin değeri düşük gıdaların tercih edilmesi gibi alışkanlıkların yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Öğün atlama, özellikle kahvaltının ihmal edilmesi, sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bununla birlikte, stres, yalnızlık, akademik baskı gibi psikososyal faktörler de duygusal yeme davranışlarının gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir.

Beslenme alışkanlıkları, yalnızca bireyin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel performansını, öğrenme kapasitesini ve genel yaşam kalitesini de etkilemektedir (Çakır & Coşkuntürk, 2022). Yetersiz ve dengesiz beslenme; dikkat dağınıklığı, yorgunluk, bağışıklık sisteminde zayıflama ve uzun vadede çeşitli kronik hastalıklara zemin hazırlayabilir (Yel vd., 2024).

Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme bilinci kazanmaları, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarını sürdürebilmeleri, yalnızca bireysel değil toplumsal sağlık açısından da önem taşımaktadır (Zorba & Bayrakdar, 2020)

1.1.4. Sporcularda Müsabaka Öncesi, Sırası, Sonrası Beslenmenin Roü

Sporcularda performansı etkileyen en önemli unsurlardan biri, müsabaka dönemlerinde uygulanan beslenme stratejisidir. Doğru zamanda ve içerikte planlanan beslenme programı, antrenman sürecinin etkili şekilde desteklenmesini sağlar ve yarışma günü performansını doğrudan etkileyebilir. Sporcularda müsabaka, tüm antrenman sürecinin nihai hedefidir. Bu nedenle yarışma gününde denenmemiş besin veya beslenme alışkanlıklarının kullanılması önerilmez (Öztürk, 2006). Yarışma günü vitamin, protein tozu veya başka sporcuların uyguladığı diyetleri denemek, iyi bir beslenme geçmişi yoksa performansı artırmaz. Ancak, doğru zamanlama ve içeriğe sahip bir öğün başarıyı destekleyebilir (Ersoy, 1988). Seyahat eden takımlar için ise beslenmenin planlanması, değişken yemek koşullarına karşı olası olumsuzlukları en aza indirir (Günay vd., 1995). Güneş (2005), egzersiz öncesi son öğünün müsabaka türüne bağlı olarak genellikle 2.5–3.5 saat öncesinde tüketilmesinin uygun olduğunu belirtmiştir. Kısa süreli müsabakalarda ek gıda gerekmezken; uzun süren oyunlarda, özellikle devre aralarında karbonhidrat içeriği yüksek içecekler tüketmek faydalı olabilir. Özellikle futbolda, bu tür içeceklerin ikinci yarı performansına olumlu etkileri gözlemlenmiştir (Öztürk, 2006). Ayrıca terle kaybedilen minerallerin yerine konması için mineral içeriği zengin sıvılar önerilmektedir. Müsabaka sonrası toparlanma sürecinde, glikojen depolarının yenilenmesi ve su-elektrolit dengesinin sağlanması önemlidir. Egzersiz sonrası ilk 30 dakikada karbonhidrat alımı, toparlanma sürecini destekler (Ersoy & Hasbay, 2008; Güneş, 2005). Bu dönemde ayran, maden suyu, makarna, pilav, yoğurt ve protein kaynakları önerilen besinlerdir. Karbonhidrat tüketimi önerisi: egzersiz sonrası ilk 6 saat boyunca, 2 saat aralıklarla vücut ağırlığı başına 1.0–1.5 g karbonhidrat alınmasıdır. Yoğun egzersizler arasında yeterli toparlanma süresi varsa, karbonhidrat alımında titizlik gerekmez.

Jentjens ve Jeukendrup (2003), toparlanma süresinin kısıtlı olduğu durumlarda karbonhidrat tüketiminin zamanlamasının çok daha kritik olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle

kısa aralıklarla yapılan çoklu performanslar arasında doğru besin planlaması, glikojen sentezini maksimize edebilir).

1.1.5. Karbonhidratlar

Durumsal Günlük enerji ihtiyacının büyük bir kısmı karbonhidratlardan karşılanır. Vücut için temel enerji kaynaklarından biri olan karbonhidratlar, her bir gramıyla yaklaşık 4 kalori enerji sağlar (Baysal, 2002). Karbonhidratlar yapısal özelliklerine göre üç ana gruba ayrılır: basit karbonhidratlar, kompleks karbonhidratlar ve nişastalar. Bu gruplandırma, içerdiği şeker birimlerinin sayısına göre monosakaritler, disakkaritler ve polisakkaritler şeklinde de yapılmaktadır.

Basit karbonhidratlar, glikoz ve süktroz gibi hızlı sindirilen şekerleri içerir. Bu karbonhidrat türleri doğrudan enerji sağlayarak kan şekeri seviyesini kısa sürede yükseltir. Bu nedenle hızlı enerjiye ihtiyaç duyulan durumlarda kullanımı yaygındır. Ancak aşırı tüketimi, kan şekeri dalgalanmalarına neden olabilir. Kompleks karbonhidratlar ise daha büyük moleküllerden oluşur ve sindirilmeden önce daha küçük parçalara ayrılmaları gerekir. Bu nedenle sindirim süreçleri daha uzun sürer ve enerji salınımları daha yavaş gerçekleşir. Kompleks karbonhidratlar, basit karbonhidratlara kıyasla kan şekerini daha dengeli bir şekilde yükseltir (Ersoy, 1995; Baysal, 2009). Aynı zamanda, vücutta yağa dönüşme ihtimali daha düşük olduğundan sağlıklı beslenme planlarında önemli bir yer tutar. Bu tür karbonhidratlar; tam tahıllar (örneğin buğday, çavdar, mısır), baklagiller (örneğin fasulye) ve kök sebzeler (örneğin patates, tatlı patates) gibi gıdalarda bulunur (Gündoğdu, 2009).

Karbonhidrat alımının yetersiz olduğu durumlarda ise vücut, enerji ihtiyacını karşılamak amacıyla protein ve yağ depolarını kullanmaya başlar (Lemon, 1997). Karbonhidratlar sadece enerji sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda dengeli ve sürdürülebilir bir beslenme düzeni için de kritik öneme sahiptir. Özellikle kompleks karbonhidratların tercih edilmesi, uzun süreli tokluk hissi ve enerji dengesi açısından önemli avantajlar sunar.

1.1.6. Proteinler

Protein, adını Yunanca “en önemli” anlamına gelen “*proto*” kelimesinden alır ve bu tanım, aslında bu besin ögesinin vücuttaki hayati rolünü oldukça isabetli bir şekilde yansıtır. Proteinler, insan sağlığının sürdürülebilmesi için vazgeçilmez yapı taşlarıdır (Hill vd., 2012). Vücudun yapım, onarım, düzenleme ve savunma gibi pek çok kritik sürecinde görev alırlar. Bu yüzden protein eksikliği, bağışıklık sistemi zayıflığı, kas kaybı, büyüme geriliği gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir (Flegal vd., 2009).

Her bireyin protein ihtiyacı; yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivite düzeyine ve genel

sağlık durumuna göre değişiklik gösterebilir. Ancak genel bir kural olarak, günlük ortalama protein gereksinimi kilogram başına yaklaşık 1 gram olarak kabul edilmektedir. Örneğin 70 kg ağırlığındaki bir bireyin günlük yaklaşık 70 gram proteine ihtiyacı vardır. Sporcular ve aktif bireylerde ise bu ihtiyaç daha da artmaktadır çünkü yoğun fiziksel aktivite, kas yapım ve onarımını artıran bir süreçtir. Protein kaynakları çeşitlilik gösterir. Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri gibi hayvansal gıdalar “tam protein” kaynaklarıdır; yani vücut için gerekli tüm amino asitleri içerirler. Bununla birlikte, kuru baklagiller, fındık, fıstık, ceviz gibi kuruyemişler de önemli bitkisel protein kaynakları arasında yer alır. Özellikle et tüketimi sınırlı olan bireyler için bu besinler, dengeli bir diyetin temel ögesi olabilir.

Proteinler yalnızca kas gelişimi için değil, genel vücut sağlığının korunması için de hayati önemdedir (Stephens vd., 2015). Yeterli ve dengeli protein alımı, sağlıklı bir yaşam tarzının vazgeçilmez bir parçasıdır. Özellikle gençler ve sporcular için bu ihtiyaç, dikkatle takip edilmelidir.

1.1.7. Yağlar

Yağlar, yani bir diğer adıyla lipitler, vücudumuz için hayati öneme sahip temel besin öğelerindendir. Hem bitkisel hem de hayvansal kaynaklardan sağlanabilen yağlar, özellikle enerji açısından oldukça yoğun bir kaynaktır (Gibney vd., 2013).. Öyle ki, 1 gram yağ yaklaşık 9 kalori enerji sağlayarak karbonhidrat ve proteinlere kıyasla en yüksek enerji yoğunluğuna sahiptir (Baysal, 2009). Yağların işlevi yalnızca enerji sağlamakla sınırlı değildir. A, D, E ve K gibi yağda çözünen vitaminlerin bağırsaklardan emilebilmesi için yağlara ihtiyaç vardır. Aynı zamanda, mide boşalmasını geciktirme özelliği sayesinde doyumluk hissi vererek uzun süre tok kalınmasına katkı sağlar. Bu da özellikle iştah kontrolü açısından önemli bir avantaj sunar (Burke vd., 2004).

Yağların temel yapı taşları yağ asitleridir. Bazı yağ asitleri vücut tarafından sentezlenebilirken, esansiyel yağ asitleri mutlaka besinler yoluyla dışarıdan alınmalıdır çünkü vücut bu tür yağ asitlerini üretmez. Bu yönüyle, yağlar yalnızca bir enerji kaynağı değil; aynı zamanda hücre sel yapıların korunması, hormon üretimi gibi pek çok biyolojik süreç için de gereklidir. Yağlar, kimyasal yapılarına göre doymuş ve doymamış olmak üzere iki ana gruba ayrılır. Doymuş yağlar (örneğin tereyağı, kuyruk yağı), genellikle hayvansal kaynaklıdır ve fazla tüketimi bazı sağlık risklerini artırabilir. Öte yandan, doymamış yağlar ise kalp ve damar sağlığı açısından daha olumlu etkiler sunar. Bu grup da kendi içinde tekli doymamış (zeytinyağı, fındık yağı gibi) ve çoklu doymamış (ayçiçek, mısırözü, soya yağı vb.) olmak üzere alt gruplara ayrılır. Özellikle sporcular, genç yetişkinler ve sağlıklı yaşamı benimseyen bireyler için yağ tüketiminin kalitesi, miktarından daha ön planda tutulmalıdır. Dengeli ve bilinçli bir

yağ alımı, hem performansı artırabilir hem de metabolik sağlığı destekleyici bir unsur olarak değerlendirilebilir (Yaman, 200; Akıl, 2006). Yağların yeterli düzeyde alınması, özellikle dayanıklılık gerektiren sporlarla uğraşan kişilerin performansın sürdürülebilirliği açısından önemli olmaktadır (Atalar, 2024).

1.1.8. Vitamin ve Mineraller

Gelecek Vitaminler, sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için vücudumuzun dışarıdan alması gereken, besinlerde doğal olarak bulunan organik bileşiklerdir. Her bir vitaminin kendine özgü görevleri bulunur; ancak ortak noktaları, metabolizmanın düzenlenmesi, büyüme, doku onarımı ve bağışıklık sisteminin desteklenmesi gibi hayati süreçlerde rol oynamalarıdır. En çok bilinen vitaminler arasında; A, B grubu (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12), C, D, E ve K vitaminleri yer almaktadır (Bowman, 2001).

Bu vitaminler, çözünme özelliklerine göre iki gruba ayrılır:

B ve C vitaminleri, suda çözünebilen vitaminlerdir. Vücut bu vitaminleri depolayamaz; fazlası genellikle idrar yoluyla atılır. Bu nedenle, düzenli olarak alınmaları gerekir. Özellikle C vitamini, bağışıklık sistemini destekleyici etkisiyle bilinirken; B vitaminleri sinir sistemi sağlığı ve enerji üretimi için kritik önemdedir.

A, D, E ve K vitaminleri ise yağda çözünen vitaminlerdir. Bu vitaminler vücut yağında depolanabilir, bu nedenle aşırı alımları toksik etkilere neden olabilir. D vitamini kemik sağlığı için gereklidir, E vitamini hücreleri serbest radikallerden korur, A vitamini görme ve cilt sağlığına katkıda bulunur, K vitamini ise kanın pıhtılaşmasında görev alır.

Kısacası, vitaminler her bireyin yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkilidir (Lemon, 1997). Sağlıklı bir beslenme düzeni içinde bu vitaminleri yeterli ve dengeli şekilde almak, özellikle büyüme çağındaki gençler, aktif bireyler ve sporcular için oldukça önemlidir. Vitamin eksiklikleri hem kısa hem de uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabilirken, aşırı alımlar da dikkatli takip edilmelidir. Bu nedenle, bilinçli beslenme vitamin dengesinin sağlanmasında temel bir rol oynamaktadır.

1.1.9. Su ve Elektrolit Dengesi

Sosyal İnsan vücudunun sağlıklı işleyişi için su ve elektrolit dengesinin korunması hayati önem taşır. Günlük yaşamda çoğu zaman göz ardı edilse de, su sadece susuzluğu gidermekten öte, hücreler arası iletişimi, sindirimi, vücut ısısının düzenlenmesini ve toksinlerin atılmasını sağlayan temel bir bileşendir. Ortalama bir bireyin günlük sıvı ihtiyacı yaklaşık 2000–2500 ml civarında olmakla birlikte, bu miktar yaş, cinsiyet, yapılan fiziksel aktivite

düzeyi, çevresel sıcaklık ve sağlık durumu gibi değişkenlere bağlı olarak artabilir (Paker, 2004).

Su, yalnızca hücreler arası sıvı dengesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda vücutta bulunan sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi elektrolitlerin taşınmasına ve homeostazın sağlanmasına da aracılık eder. Bu elektrolitler, kas kasılması, sinir iletimi ve asit-baz dengesinin korunması gibi kritik biyolojik süreçlerde görev alır.

Yetersiz sıvı alımı, dehidrasyona yol açarak performans kaybı, konsantrasyon bozuklukları, böbrek fonksiyonlarında azalma ve sindirim sorunları gibi olumsuz sağlık sonuçlarına neden olabilir. Özellikle sporcular için sıvı ve elektrolit dengesi, egzersiz sırasında terleme yoluyla oluşan kayıpların yerine konulması açısından büyük önem taşır. Aksi takdirde kas krampları, erken yorgunluk ve ısıya bağlı sağlık sorunları yaşanabilir (Dülger, 2015).

Suyun vücut üzerindeki bu çok yönlü etkileri göz önüne alındığında, bireylerin hem genel sağlık hem de fiziksel performans açısından sıvı tüketim bilincine sahip olmaları büyük önem taşımaktadır. Günlük yaşamda yeterli su tüketimi, yalnızca fizyolojik işlevlerin sürdürülmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda yaşam kalitesini yükselten bir alışkanlık olarak da değerlendirilmelidir.

1.2. BESİN GRUPLARI VE TÜKETİM SIKLIKLARI

Üniversite yaşamı, bireylerin akademik gelişimlerinin yanı sıra yaşam tarzı alışkanlıklarının da şekillendiği kritik bir dönemdir. Bu süreçte, beslenme düzeni çoğu zaman ikinci planda kalabilir. Oysa dengeli bir diyetin temelini oluşturan besin gruplarının yeterli ve dengeli tüketimi, yalnızca fiziksel sağlık değil; aynı zamanda zihinsel performans ve yaşam doyumu açısından da hayati bir öneme sahiptir.

1.2.1. Süt ve Süt Ürünleri

Süt, yoğurt, peynir gibi süt ürünleri, genç yetişkinlerin kemik sağlığı ve bağışıklık sistemi açısından kritik olan kalsiyum ve protein kaynağıdır. Ancak yapılan araştırmalar, üniversite öğrencilerinin yoğun ders programları, bütçe kısıtlamaları ve bazen de laktoz intoleransı nedeniyle bu gruba yeterince yer vermediğini göstermektedir. Oysa bu ürünlerin düzenli tüketimi, özellikle büyüme-gelişme döneminde olan bireylerin sağlıklı kemik yapısı ve kas fonksiyonları için önem taşır. Öğrencilerin günlük kahvaltı alışkanlıklarına süt veya yoğurt gibi ürünleri eklemeleri, sağlıklı bir metabolizmanın sürdürülebilmesine katkı sağlar.

1.2.2. Et, Yumurta, Kurubaklagil Grubu

Hayvansal ve bitkisel protein kaynakları içeren bu grup, vücut dokularının yenilenmesi ve kas gelişimi için temel yapı taşlarını sunar. Özellikle spor bilimleri öğrencileri için kas

onarımı ve bağışıklık sistemi desteği açısından bu grup vazgeçilmezdir. Ancak pratiklik ve maliyet nedeniyle, öğrencilerin bu gruptaki besinlere erişimi sınırlı olabilmektedir. Gerekli planlama ile yumurta, kuru baklagiller ve tavuk gibi daha ulaşılabilir kaynaklarla bu ihtiyacın karşılanması mümkündür. Beslenme bilinçliliğinin artması, bu gruba yönelik tercihleri de olumlu etkileyebilecektir.

1.2.3. Ekmek, Tahıl ve Karbonhidrat Kaynakları

Karbonhidratlar, öğrencilerin günlük enerji ihtiyacının büyük kısmını karşılar. Özellikle zihinsel ve fiziksel performans gerektiren akademik yaşamda, yeterli karbonhidrat alımı hem dikkat süresini artırmakta hem de genel motivasyonu desteklemektedir. Ne var ki, hazır yiyecek kültürünün yaygınlaşmasıyla birlikte tam tahıllar yerine rafine karbonhidratlara yönelim artmıştır. Bu durum, ani kan şekeri dalgalanmalarına neden olarak öğrencinin yorgunluk hissi yaşamasına sebep olabilir. Dolayısıyla, tahılların kaliteli kaynaklardan alınması ve tam buğday gibi lif oranı yüksek ürünlerin tercih edilmesi önemlidir.

1.2.4. Sebze ve Meyve Grubu

Vitamin, mineral ve lif kaynağı olan sebze ve meyveler, bağışıklık sisteminin güçlenmesinde, sindirim sisteminin düzenlenmesinde ve hücrel onarım süreçlerinde önemli rol oynamaktadır. Ancak birçok üniversite öğrencisi, yeterli miktarda sebze-meyve tüketiminde zorlanmaktadır. Zaman kısıtı, alışkanlık eksikliği ve fast-food beslenme alışkanlığı bu gruba olan ilgiyi azaltmaktadır. Oysa günde en az 5 porsiyon sebze-meyve tüketimi; stres yönetiminden bağışıklık sağlığına kadar birçok alanda olumlu katkı sağlamaktadır. Bu alışkanlık, küçük porsiyonlarla ve öğün aralarına entegre edilerek geliştirilebilir.

1.2.5. Yağlar, Şekerli Gıdalar ve Hazır Ürünler

Enerji yoğunluğu yüksek bu grup, özellikle sınav dönemlerinde veya yoğun tempolu günlerde öğrenciler tarafından hızlı bir enerji kaynağı olarak tercih edilmektedir. Ancak trans yağlar ve aşırı şeker içeren işlenmiş ürünlerin uzun vadede obezite, insülin direnci ve metabolik sorunlara yol açabileceği unutulmamalıdır. Duygusal yeme davranışları da bu besin grubunun aşırı tüketimini tetikleyebilmektedir. Dengeli bir beslenme planı içerisinde bu grup sınırlı tutulmalı; daha sağlıklı yağ kaynakları (örneğin zeytinyağı, ceviz) ve doğal tatlı alternatifleri (meyve, kuru meyve) tercih edilmelidir.

1.2.6. Üniversite Öğrencilerinde Besin Tüketim Eğilimleri

Öğrencilerinin besin tüketim alışkanlıkları, bireysel tercihler kadar çevresel faktörlerden de etkilenmektedir. Yurtlarda kalan öğrenciler çoğu zaman öğünlerini kantin ya da

hazır gıdalarla geçiştirirken; evde kalanlar daha planlı ve ev yapımı besinleri tercih edebilmektedir. Ayrıca ekonomik durum, besin tercihleri üzerinde doğrudan etkilidir. Bununla birlikte, bilgi eksikliği, sosyal medya etkisi ve zaman yönetimi zorlukları da sağlıklı beslenme davranışlarının önünde engel oluşturmaktadır. Bu nedenle üniversite düzeyinde beslenme bilinci oluşturmaya yönelik farkındalık çalışmaları, öğrencilerin yaşam boyu sürdüreceği alışkanlıkların temelini oluşturabilir.

1.3. EGZERSİZ VE BESLENME İLİŞKİSİ

Egzersiz ve beslenme, birbirini doğrudan etkileyen iki önemli yaşam tarzı bileşenidir. Bireyin fiziksel kapasitesini artırması, sağlığını koruması ve performansını geliştirmesi, dengeli ve düzenli beslenme ile desteklenen bir egzersiz düzeniyle mümkün olmaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri ve spor bilimleri alanında eğitim gören bireyler için bu ilişkinin farkında olmak, hem mesleki hem kişisel gelişimleri açısından kritik öneme sahiptir. Bu bölümde, egzersizin enerji ve besin gereksinimine olan etkileri, fiziksel aktivitenin öğün düzeniyle olan ilişkisi ve spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz odaklı beslenme davranışları ele alınacaktır.

1.3.1. Egzersizin Enerji ve Besin Gereksinimi Üzerindeki Etkisi

Egzersiz sırasında harcanan enerji, bireyin günlük enerji ihtiyacını artırmakta; buna bağlı olarak makro ve mikro besin öğelerinin alımında da değişiklikler meydana gelmektedir. Spor yapan bireylerde karbonhidrat, protein ve yağ gibi makro besin öğelerinin dengeli bir şekilde alınması, hem egzersiz performansının sürdürülebilirliği hem de toparlanma süreci açısından oldukça önemlidir. Örneğin dayanıklılık gerektiren sporlarda karbonhidratlar temel enerji kaynağı olurken; güç gerektiren branşlarda protein alımı ön plana çıkar. Bunun yanında vitamin ve mineral gereksinimleri de egzersiz düzeyine göre artış göstermektedir.

Spor bilimleri öğrencileri gibi fiziksel aktivitesi yüksek bireylerin, bu gereksinimlerin farkında olması; beslenme planlarını buna göre düzenlemesi performans ve sağlık açısından büyük fayda sağlar. Aksi halde, yetersiz besin alımı sonucunda halsizlik, performans düşüklüğü, sakatlık riski ve bağışıklık zayıflığı gibi olumsuzluklarla karşılaşılabilir.

1.3.2. Fiziksel Aktivite ve Öğün Düzeni

Fiziksel aktivitenin sıklığı, süresi ve yoğunluğu; bireyin öğün zamanlamasını ve içeriklerini doğrudan etkiler. Egzersiz öncesi ve sonrası öğünler, kasların enerji ihtiyacını karşılamak, toparlanma sürecini hızlandırmak ve yorgunluğu azaltmak için kritik rol oynar. Egzersiz öncesinde glisemik indeksi düşük karbonhidratlarla hazırlanan bir öğün, egzersiz

sırasında enerji dengesini korurken; egzersiz sonrasında alınan protein ve karbonhidrat ağırlıklı öğünler, kas onarımını destekler ve glikojen depolarının yenilenmesini sağlar.

Sporcu öğrenciler için öğün düzeninin bozulmaması, fiziksel performans kadar zihinsel dayanıklılık için de önemlidir. Günümüzde birçok öğrenci, ders ve antrenman programlarının yoğunluğu nedeniyle öğün atlamakta ya da hazır gıdalara yönelmektedir. Bu durum ise uzun vadede düzensiz beslenme alışkanlıklarının gelişmesine ve enerji dengesizliğine yol açabilir. Bu nedenle, fiziksel aktivite ile uyumlu bir beslenme rutini oluşturmak, hem günlük verimliliği hem de sportif başarıyı artırabilir.

1.3.3. Spor Bilimleri Öğrencilerinde Egzersiz Odaklı Beslenme Davranışları

Spor bilimleri öğrencileri, eğitimleri gereği egzersiz ve beslenme arasındaki ilişkiye teorik düzeyde hâkimdir. Ancak bu bilgi düzeyi her zaman pratikte yeterli davranışa dönüşmemektedir. Bazı öğrenciler bilgiye sahip olmalarına rağmen zaman yönetimi, ekonomik koşullar veya alışkanlıklar nedeniyle beslenmelerini ihmal edebilmektedir. Egzersiz odaklı beslenme, sadece fiziksel aktiviteyi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda vücut kompozisyonunun korunması, motivasyonun sürdürülebilmesi ve akademik başarı için de önemli bir zemin oluşturur.

Bu bağlamda, spor bilimleri öğrencilerinin örnek teşkil edecek şekilde sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını benimsemeleri beklenmektedir. Egzersize paralel bir şekilde planlanmış, öğün zamanlamalarına dikkat eden ve yeterli çeşitlilik içeren bir beslenme modeli, hem bireysel sağlık hem de mesleki etik açısından desteklenmelidir.

1.4. BESLENME VE SAĞLIK GÖSTERGELERİ

Spor Bilimleri Fakülteleri, bireylerin hem teorik bilgi hem de uygulamalı beceriler kazanmasına olanak tanıyan kapsamlı bir eğitim süreci sunmaktadır. Bu eğitim; beden eğitimi, antrenörlük, rekreasyon, spor yöneticiliği ve egzersiz bilimleri gibi farklı disiplinleri kapsamakta olup, öğrencilerin sporun hem bireysel hem toplumsal boyutlarını anlamalarını hedeflemektedir. Günümüzde sağlıklı yaşam, performans gelişimi ve toplum sağlığına katkı gibi konuların giderek daha fazla önem kazanması, bu alandaki akademik eğitimi ve mezunların mesleki rollerini daha da görünür hale getirmiştir.

Bu bağlamda, bireylerin genel sağlık durumlarını değerlendirmede kullanılan bazı biyofiziksel göstergeler, spor bilimleri öğrencileri için hem kişisel farkındalık hem de mesleki yeterlilik açısından önem taşımaktadır. Bu bölümde beden kitle indeksi, bel-kalça oranı, vücut kompozisyonu ve beslenme davranışlarını etkileyen sosyal-çevresel etkenler ele alınmaktadır

1.4.1. Beslenme ve Sağlık İlişkisi

Spor Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmenin en temel koşullarından biri yeterli ve dengeli beslenmedir. Günümüzde ülkemizde ortalama besin tüketim düzeyleri büyük ölçüde yeterli gibi görünse de, toplum genelinde hâlâ önemli beslenme sorunlarının varlığını sürdürdüğü unutulmamalıdır. Bu sorunlar; yalnızca bireyin fiziksel sağlığını değil, ruhsal iyilik halini de etkileyerek yaşam kalitesinde ciddi düşüslere neden olabilmektedir.

Beslenme sorunlarının altında yatan başlıca etkenlerden biri sosyoekonomik eşitsizliktir. Toplumun bir kesimi, temel besin maddelerine ulaşmakta zorlanırken, diğer kesimlerde aşırı ve dengesiz beslenme alışkanlıkları obezite gibi sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Yani, yetersizlik kadar aşırılık da sağlık açısından risk oluşturmaktadır. Bir diğer önemli faktör ise beden algısı ile ilgili sorunlardır. Özellikle genç bireyler arasında ideal beden görünümüne yönelik toplumsal baskı ve medyatik imgeler, sağlıksız beslenme davranışlarına ve hatta yeme bozukluklarına (örneğin anoreksiya, bulimia) zemin hazırlayabilmektedir. Bedenin yalnızca dış görüntüye indirgenmesi, fiziksel sağlığın önüne geçerek bireyin psikolojik dengesini de zedeleyebilmektedir. Ayrıca, beslenme konusundaki bilgi eksiklikleri ve yanlış alışkanlıklar, yaygın sağlık sorunlarının temelini oluşturmaktadır. Öğün atlama, aşırı yağ ve şeker tüketimi, düzensiz yemek saatleri, düşük lif ve su alımı gibi yaygın hatalı davranışlar, bireylerin metabolik dengesini bozarak çeşitli kronik hastalıklara (örneğin diyabet, hipertansiyon) zemin hazırlamaktadır.

Beslenme sadece bir fiziksel ihtiyaç değil; bireyin sosyal çevresi, psikolojik durumu ve ekonomik koşullarıyla yakından ilişkilidir. Sağlıklı bireylerin yetişmesi, yalnızca bireysel farkındalıkla değil, toplum genelinde beslenme eğitimlerinin yaygınlaştırılması ve eşit yaşam koşullarının desteklenmesiyle mümkündür.

1.4.2. Sosyal ve Çevresel Etkenler

Beslenme ve sağlık göstergeleri yalnızca fizyolojik ölçümlerle sınırlı kalmaz; bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre, ekonomik düzey, yaşam tarzı ve kültürel alışkanlıkları da bu göstergeler üzerinde belirleyici olabilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, bu tür sosyal faktörlerin bireylerin sağlık davranışlarını nasıl şekillendirdiğini anlamalıdır. Örneğin, aile yapısı, besin erişimi, çevresel güvenlik ve eğitim düzeyi, bireyin egzersiz yapma sıklığını ve beslenme kalitesini doğrudan etkileyebilir.

Özellikle düşük gelirli ya da kalabalık ev ortamlarında yaşayan bireylerde, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürebilmek daha büyük bir çaba gerektirebilir. Bu nedenle spor bilimciler, danışanlarının sağlık davranışlarını değerlendirirken yalnızca biyolojik değil; sosyal

ve çevresel faktörleri de dikkate almalıdır. Bu yaklaşım, spor bilimcilerin daha etkili ve sürdürülebilir müdahale stratejileri geliştirmesine katkı sağlar.

1.4.3. Beden Kitle İndeksi (BKİ)

Beden Kitle İndeksi (BKİ), bireyin kilosunun boyuna oranla değerlendirilmesini sağlayan ve genel vücut ağırlığını sınıflandırmada kullanılan pratik bir göstergedir. Spor Bilimleri Fakültelerinde eğitim gören bireylerin bu kavramı yalnızca teorik olarak öğrenmeleri değil, aynı zamanda ölçüm tekniklerine hâkim olarak sahada doğru uygulamaları yapabilmeleri de beklenmektedir. BKİ, sağlık profesyonelleri ve antrenörler için, bireyin zayıf, normal, kilolu ya da obez kategorisinde yer alıp almadığını belirlemek açısından önemli bir referans değer sunar.

Öğrencilerin kendi BKİ düzeylerini bilmesi, beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını gözden geçirmelerinde etkili bir geri bildirim aracı olabilir. Aynı zamanda bu bilgi, mezuniyet sonrası bireyin çalıştığı gruplarda sağlık risklerini önceden tanımlamada ve egzersiz planlamasını kişiye özel hale getirmede kullanılabilir.

1.4.4. Bel-Kalça Oranı ve Vücut Kompozisyonu

Bel-kalça oranı ve vücut kompozisyonu analizleri, bireyin yağ dağılımı hakkında daha detaylı bilgi sunar. Özellikle karın bölgesinde toplanan yağ dokusu, metabolik hastalıklar açısından önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Spor Bilimleri öğrencileri için bu ölçümler, yalnızca kişisel sağlık durumlarını değil, aynı zamanda eğitim aldıkları alanda danışmanlık yapacakları bireylerin risk düzeyini değerlendirmek açısından da büyük önem taşır. Vücut kompozisyonu analizleri sayesinde yağ oranı, kas kütlesi, su oranı gibi değerler objektif biçimde takip edilebilir. Bu sayede, yalnızca kilo üzerinden değil, daha bilimsel ve bütüncül bir bakış açısıyla sağlık değerlendirmesi yapılabilir. Özellikle sporcularla çalışan mezunlar için bu değerlendirmeler, performans takibi ve beslenme-egzersiz programlarının kişiselleştirilmesinde kritik rol oynamaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, mevcut bir durumun ya da geçmişte süreklilik gösteren bir olgunun, olduğu şekliyle betimlenmesini ve analiz edilmesini amaçlayan bir yaklaşımdır (Karasar, 2009; Büyüköztürk, 2017). Bu çalışma kapsamında, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışları ile besin tüketim sıklıkları arasındaki ilişki, bu model aracılığıyla sistematik bir biçimde ele alınmıştır.

Modelin tercih edilmesi, çalışmanın hem nesnel hem de güvenilir bir yapıda kurgulanmasına olanak tanımıştır. Bu sayede, öğrencilerin günlük yaşam pratiklerine yansıyan beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri, mevcut haliyle değerlendirilmiş; aralarındaki ilişkiler, istatistiksel veriler ışığında anlamlı bir bütünlük içinde analiz edilmiştir. Böylece araştırma, yalnızca sayısal veriler sunmakla kalmayıp, öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarını daha iyi anlamaya yönelik kapsamlı bir bakış açısı sağlamıştır.

2.2. HİPOTEZLER

Spor Bilimleri Fakültesi beslenme ve egzersiz davranışlarının incelendiği bu çalışmada bu amaçlar çerçevesinde cevap aranan sorular şöyle sıralanabilir.

H1: Katılımcıların beslenme ve egzersiz davranışları (BEDÖ) cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H2: Katılımcıların beslenme ve egzersiz davranış puanları yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Katılımcıların BEDÖ puanları, öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H4: Katılımcıların BEDÖ puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H5: Katılımcıların yaşadıkları konut türüne (ev/yurt) göre beslenme ve egzersiz davranışları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H6: Katılımcıların gelir durumlarına göre BEDÖ puanlarında anlamlı farklılık vardır.

H7: Katılımcıların evde birlikte yaşadığı kişi sayısı, beslenme-egzersiz davranışlarında anlamlı farklılık yaratmaktadır.

H8: Katılımcıların beden kitle indeksi (BKİ) gruplarına göre BEDÖ puanlarında anlamlı fark vardır.

H9: Katılımcıların bel-kalça oranlarına göre beslenme ve egzersiz davranış puanlarında anlamlı fark vardır.

H10: Katılımcıların fiziksel özellikleri (boy, kilo, bel ve kalça çevresi) ile BEDÖ puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

H11: Katılımcıların cinsiyetleri ile çeşitli besin gruplarını tüketim sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2.3. EVREN VE ÖRNEKLEM GRUBU

Bu araştırmanın evrenini, Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2024-2025 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, çalışmaya gönüllü olarak katılan ve veri toplama araçlarını eksiksiz dolduran 243 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların %34,6'sı kadın (n=84), %65,4'ü erkek (n=159) bireylerden oluşmaktadır. Öğrencilerin bölümlere göre dağılımı, %36,6'sı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %37,0'ı Antrenörlük Eğitimi, %11,9'u Rekreasyon, %14,4'ü ise Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır.

2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu ile Yurt, Save ve Yıldız (2016) tarafından geliştirilen “Adolesanlar İçin Beslenme-Egzersiz Davranışlarını Değerlendirme Ölçüm Aracı” kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulan bilgi formu; yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, yaşanan yer, gelir durumu, fiziksel ölçümler gibi çalışmada analiz edilen değişkenlere yönelik temel bilgileri toplamaya yöneliktir.

Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçüm Aracı ise bireylerin sağlıklı ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları, egzersiz düzeyleri ve öğün düzenlerine ilişkin tutum ve davranışlarını değerlendirmeyi amaçlayan, geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş kapsamlı bir ölçektir. Bu ölçek aracılığıyla öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik davranış kalıpları çok boyutlu olarak incelenmiş; sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile bireysel ve çevresel etkenler arasındaki ilişki daha derinlemesine analiz edilmiştir.

Bu veri toplama süreci, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışları ile besin tüketim sıklıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik bilimsel ve sistematik bir temel sağlamıştır.

2.4.1. Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

BEDÖ 5'li Likert tipi bir ölçektir ve 45 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan her bir

maddeyi, kendilerini ne ölçüde tanımladığına göre değerlendirmeleri istenmiştir. Yanıt seçenekleri; 1: Beni hiç tanımlamıyor, 2: Beni az tanımlıyor, 3: Beni biraz tanımlıyor, 4: Beni oldukça tanımlıyor ve 5: Beni tamamen tanımlıyor şeklindedir.

Ölçek, 4 alt faktörden oluşmaktadır ve bu faktörler, Temel Bileşenler Analizi ve Varimax Rotasyonu sonucunda belirlenmiştir. Başlangıçta beş faktör olarak yapılandırılan ölçek maddeleri, üçüncü ve beşinci faktörlerin içeriksel olarak örtüşmesi nedeniyle birleştirilmiş ve nihai olarak dört alt faktörde toplanmıştır.

Ölçeğin güvenirliği yüksek düzeydedir; iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) ,851 olarak rapor edilmiştir. Ölçekte yer alan bazı maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Bu maddeler: 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 42 ve 43 numaralı ifadelerdir. Puanlama, her bir maddeye verilen yanıtlar üzerinden yapılmakta ve ilgili alt faktörlere göre analiz edilmektedir.

Bu ölçek, 12–14 yaş grubu için geliştirilmiş olmakla birlikte, davranış değerlendirmesi açısından erişkin yaş gruplarında da benzer geçerlik ve güvenirlik özellikleriyle kullanılabilir. Uygulaması kolay olup, katılımcıların kendi kendilerine cevaplayabilecekleri bir yapıdadır.

2.4.2. Ölçeğin Yapısı ve Alt Boyutların Puanlanması

Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla yapılan Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis) ve Varimax Rotasyonu sonucunda, toplam 45 maddeden oluşan ölçek beş ana faktörde toplanmıştır. Ancak analiz sonucunda, 3. ve 5. faktörde yer alan maddelerin içeriksel olarak birbiriyle yüksek düzeyde örtüştüğü belirlenmiş ve bu iki faktör tek bir başlık altında birleştirilmiştir. Böylece ölçek, analiz sonrası dört alt faktörlü yapıya kavuşmuştur.

Bu dört faktör, öğrencilerin beslenme ve egzersiz davranışlarını farklı boyutlarda değerlendirmeye olanak tanımakta olup, her bir alt faktör ilgili maddeler doğrultusunda ayrı ayrı puanlanmaktadır.

5 – Beni tamamen tanımlıyor

4 – Beni oldukça tanımlıyor

3 – Beni biraz tanımlıyor

2 – Beni çok az tanımlıyor

1 – Beni hiç tanımlamıyor

2.4.3. Faktör 1- Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı;

Bu alt boyut 11 maddeden oluşmaktadır (Maddeler: 7, 8, 10, 20, 22, 34, 35, 36, 37, 38, 39). Puan aralığı 11 ile 55 arasında değişmektedir. Düşük puanlar, bireyde psikolojik (bağımlı) yeme davranışının olmadığını; yüksek puanlar ise psikolojik (bağımlı) yeme davranışının olduğunu göstermektedir.

2.4.4. Faktör 2- Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı

Bu faktör, 14 maddeden oluşmaktadır (Maddeler: 13, 16, 19, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 33, 40, 41, 44, 45). Puan aralığı 14 ile 70 arasında değişmektedir. Düşük puanlar, bireyin sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışlarının yetersiz olduğunu; yüksek puanlar ise bu davranışların yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir.

2.4.5. Faktör 3- Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı

Bu faktör, 14 maddeden oluşmaktadır (Maddeler: 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 21, 29, 30, 31, 32, 42, 43). Puan aralığı 14 ile 70 arasında değişmektedir. Düşük puanlar, bireyde sağlıksız beslenme ve egzersiz davranışlarının olmadığını; yüksek puanlar ise bu tür davranışların **var olduğunu** göstermektedir.

2.4.6. Faktör 4- Öğün Düzeni

Bu faktör, 6 maddeden oluşmaktadır (Maddeler: 1, 2, 3, 4, 5, 6). Puan aralığı 6 ile 30 arasında değişmektedir. Düşük puanlar, bireyin öğün düzeninin yetersiz olduğunu; yüksek puanlar ise öğün düzeninin iyi olduğunu göstermektedir.

2.4.7. Öğün Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği Faktörleri Puan dağılımı

Ölçeğin alt faktörlerinden elde edilen puanlar, her bir alt boyutun özelliklerine göre değerlendirilir.

Tablo 1: Katılımcılara cılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puanlarının Öğün Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği Faktörleri Puan dağılımı

BEDÖ ALT BOYUTLARI	Pozitif Puan	Negatif Puan
Psikolojik-Bağımlı Yeme Davranışı	11 puan; psikolojik (bağımlı) yeme davranışının olmadığını	55 puan; psikolojik (bağımlı) yeme davranışının olduğunu gösterir.
Sağlıklı Beslenme – Egzersiz Davranışı	70 Puan; Sağlıklı beslenme davranışının olduğunu gösterir.	14 Puan; Sağlıklı beslenme davranışının olmadığını gösterir.
Sağlıksız Beslenme – Egzersiz Davranışı	14 Puan; Sağlıksız beslenme davranışının olmadığını gösterir.	70 Puan; Sağlıksız beslenme davranışının olduğunu gösterir.

Öğün Düzeni	30 Puan; Öğün düzeninin (Ana ve ara öğün) iyi olduğunu gösterir.	6 Puan; Öğün düzeninin (Ana ve ara öğün) kötü olduğunu gösterir.
-------------	--	--

2.4.8. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışları ile besin tüketim sıklıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda, katılımcılara demografik özelliklerini ve yaşam alışkanlıklarını belirlemeye yönelik olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan bir “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır.

Bu veriler, öğrencilerin beslenme ve egzersiz davranışları ile besin tüketim sıklıkları arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde analiz edilebilmesine olanak sağlamaktadır.

Formda; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, aile gelir durumu, yaşanılan yer (ev/yurt), evde yaşayan kişi sayısı, beden kitle indeksi (BKİ), boy, kilo, bel ve kalça ölçüleri gibi değişkenlere yer verilmiştir.

2.5. VERİ ANALİZİ

Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yeme davranışı, sağlıklı ve sağlıksız beslenme-egzersiz davranışları ile öğün düzenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Veri toplama sürecinde, 243 katılımcıya araştırmanın amacı, kapsamı ve gönüllülük esasları hakkında bilgi verilmiş; etik ilkeler çerçevesinde onayları alınmıştır. Anket uygulamaları hem yüz yüze görüşmelerle hem de çevrim içi (Google Form aracılığıyla) yöntemlerle gerçekleştirilmiştir. Bu yaklaşım, daha geniş bir katılımcı kitlesine ulaşılmasını sağlayarak veri toplama sürecinin etkinliğini artırmıştır. Veri toplama süreci beş hafta sürmüş olup, her bir katılımcının anketi tamamlaması yaklaşık beş dakika sürmüştür.

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, katılımcılara yönelik 11 maddelik sosyodemografik bilgi formu uygulanmıştır. İkinci bölümde ise, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, 5’li Likert tipinde düzenlenmiş toplam 45 ifadeden oluşmaktadır ve dört alt boyutu kapsamaktadır:

- Psikolojik (bağımlı) yeme davranışı
- Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı
- Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı
- Öğün düzeni

Toplanan veriler, IBM SPSS Statistics 26.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde öncelikle tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, ortalama,

standart sapma, minimum ve maksimum değerler) hesaplanmıştır. Ardından ölçeklere verilen yanıtların güvenirlik analizleri (Cronbach's Alpha) yapılmış ve veri setinin analizler için uygunluğu değerlendirilmiştir.

Veri setinin dağılım özelliklerini belirlemek amacıyla normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk) uygulanmış, sonuçlara göre parametrik ya da nonparametrik test yöntemleri tercih edilmiştir. İlişkisel analizler kapsamında gruplar arası karşılaştırmalar için uygun fark testleri (bağımsız örneklem t-testi, Mann-Whitney U, ANOVA, Kruskal-Wallis) gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, korelasyon analizleri ile ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur.

Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. p değerinin 0,05'ten küçük olduğu bulgularda istatistiksel olarak anlamlı bir fark veya ilişki olduğu, $p > 0,05$ olduğu durumlarda ise anlamlılık bulunmadığı kabul edilmiştir.

Bu analiz süreci, öğrencilerin beslenme ve egzersiz davranışları ile besin tüketim sıklıkları arasındaki ilişkilerin sistematik bir biçimde ortaya konulmasına olanak sağlamıştır.

2.5.1. Kişisel Güç Analizi

Bu çalışmada, örneklem büyüklüğünün istatistiksel analizler için yeterli olup olmadığını belirlemek amacıyla önsel (a priori) güç analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz süreci, G*Power 3.1.9.4 yazılımı aracılığıyla yürütülmüştür.

Analiz modelinin belirlenmesinde, çalışmada Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği'nden elde edilecek puanlar ile boy, kilo, bel ve kalça çevresi gibi çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi dikkate alınmıştır. Bu nedenle, korelasyon analizi temelinde bir test ailesi seçilmiş ve istatistiksel test olarak nokta biserial korelasyon modeli kullanılmıştır.

İki yönlü test esas alınarak gerçekleştirilen güç analizinde:

- Etki büyüklüğü ($|\rho|$): 0.30
- Anlamlılık düzeyi (α): 0.05
- İstatistiksel güç ($1-\beta$): 0.95 olarak belirlenmiştir.

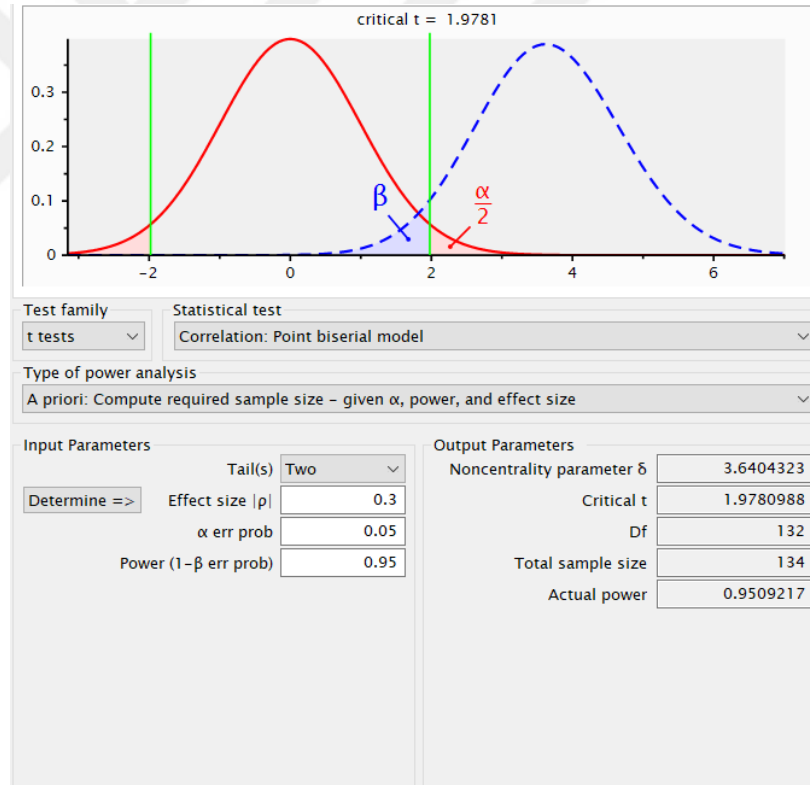
Bu parametrelerle yapılan analiz sonucunda, çalışmanın planlanan hipotezleri test edebilmesi için minimum 134 kişilik bir örneklem büyüklüğünün yeterli olacağı hesaplanmıştır. Araştırmada bu sayı karşılandığı için örneklem büyüklüğünün istatistiksel açıdan yeterli olduğu kabul edilmiştir.

Gerçekleştirilen analizde kritik t değeri 1.9781, noncentralite parametresi $\delta = 3.64$, ve gerçekleşen test gücü (actual power) = 0.9509 olarak bulunmuştur. Bu değerler, analizlerin yüksek güvenilirlikle yürütülebileceğini göstermektedir.

Ayrıca, araştırmada ayrı bir değerlendirme olarak 119 kişilik örneklem için yapılan ek analizde de etki büyüklüğü 0.30 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, Cohen'in etki büyüklüğü sınıflandırmasına göre orta düzeyde olup; 0.30'un üzerindeki etki büyüklüklerinde, gruplar veya değişkenler arasındaki farkların ya da ilişkilerin pratik açıdan anlamlı olduğu kabul edilmektedir.

Sonuç olarak, hem minimum örneklem büyüklüğü sağlanmış hem de analizlerin güçlü bir istatistiksel temel üzerinde gerçekleştirildiği tespit edilmiştir. Bu durum, çalışmada elde edilen sonuçların geçerliliğini ve genellenebilirliğini desteklemektedir.

Aşağıda, güç analizine ilişkin dağılım grafiği sunulmuştur.



Şekil 1: Güç Analizine İlişkin dağılım grafiği

2.5.2. Güvenirlik Analizi

Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği genel ve alt boyut puanlarına ait güvenirlilik analizi bulguları Tablo 2'de olduğu gibidir.

Tablo 2: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puanlarının Güvenirlik Analizleri

Boyutlar	Cronbach's Alpha (α)
Beslenme-Egzersiz Davranışı	0,977
Psikolojik Yeme Davranışı	0,934
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	0,951
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	0,926
Öğün Düzeni	0,895

Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği'ne ilişkin genel ve alt boyut düzeyinde yapılan güvenilirlik analizine ait bulgular Tablo 2'de sunulmuştur. Ölçeğin tümüne ait Cronbach's Alpha (α) katsayısı 0,977 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin genel anlamda oldukça yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Alt boyut düzeyinde değerlendirildiğinde;

- Psikolojik Yeme Davranışı alt boyutunun güvenilirlik katsayısı 0,934,
- Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı alt boyutu için 0,951,
- Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı için 0,926,
- Öğün Düzeni alt boyutu için ise 0,895 olarak bulunmuştur.

Bu sonuçlar, hem ölçeğin tamamının hem de alt boyutlarının yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ve araştırmada güvenle kullanılabileceğini göstermektedir. Cronbach's Alpha katsayısının 0,70 ve üzeri değerlerde olması, ölçeğin güvenilir kabul edilmesi için yeterli görülmekte olup, elde edilen tüm değerler bu eşiğin oldukça üzerindedir. (George ve Mallery, 2001; Tabachnick ve Fidell, 2007).

2.5.3. Normallik Testleri

Beslenme Egzersiz Davranışları Ölçeği genel ve alt boyut puanlarına ait normallik analizi ve betimleyici istatistikler bulguları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Normallik Analizi Bulguları

Ölçek	Min.	Maks.	$\bar{X}$	s	Çarpıklık	Basıklık
Beslenme-Egzersiz Davranışı	1,00	5,00	2,7697	,92304	-,123	-,214
Psikolojik Yeme Davranışı	1,00	5,00	2,6633	1,01986	,118	-,585
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	1,00	5,00	2,9074	1,03763	-,172	-,604
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	1,00	5,00	2,6490	,91994	,240	-,033
Öğün Düzeni	1,00	5,00	2,9252	1,10284	-,094	-,950

Boyutların normal dağılıma uyup uymadığını belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Literatürde yaygın olarak kabul gören bir ölçüt olan Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre, bu değerlerin -1.50 ile +1.50 aralığında olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Bu doğrultuda, Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği genel puanları ve alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri söz konusu aralıkta yer aldığından, normallik varsayımının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların söz konusu ölçekten aldıkları ortalama puan 2,7697 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde, en yüksek ortalamanın Öğün Düzeni alt boyutunda; en düşük ortalamanın ise Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışları alt boyutunda yer aldığı görülmektedir. Bu bulgu, katılımcıların sağlıksız beslenme ve egzersiz alışkanlıklarına daha az eğilim gösterdiğini, buna karşın öğün düzenine daha fazla dikkat ettiklerini ortaya koymaktadır.

2.5.4. Etik Kurul Onay

Bu çalışmada Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı'ndan 17.10.2024 tarihinde 2024/267, sayılı karar ile gerekli izin ve onamlar alınmış olup, gönüllü katılım sağlayan öğrencilere detaylı bilgilendirme yapılarak çalışma gerçekleştirilmiştir (Ek 1).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden elde edilen araştırma bulguları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Tablo 4'de, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde oranları sunulmaktadır.

Tablo 4: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	84	34,6
	Erkek	159	85,4
Yaş	18-20	84	34,6
	21-23	119	49,0
	24+	40	16,5
Bölüm	Beden Eğitimi	86	36,6
	Antrenörlük	90	37,0
	Rekreasyon	29	11,9
	Spor Yöneticiliği	35	14,4
Sınıf	1.Sınıf	42	17,3
	2.Sınıf	108	44,4
	3.Sınıf	51	21,0
	4.Sınıf	42	17,3
Yaşanılan Yer	Ev	141	58,0
	Yurt	102	42,0
Gelir Durumu	0-2500TL	87	35,8
	2501-5000TL	64	26,3
	5001-7500TL	45	18,5
	7501+	47	19,3
Evde Yaşayan Kişi Sayısı	1-3	78	32,1
	4-5	133	54,7
	6+	32	13,2
BKİ	Zayıf	28	11,5
	Kilolu	167	68,7
	Obez	48	19,8
	Ortalama	SS	Min-Maks
Boy	172,93	8,82	150-199
Kilo	68,97	13,05	43-110
Bel	74,94	13,53	55-150
Kalça	92,41	11,74	60-130

Tablo 4'te katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Katılımcıların %34,6'sı (n=84) kadın, %65,4'ü (n=159) erkektir. Yaş dağılımına bakıldığında, %34,6'sı 18–20 yaş, %49,0'ı 21–23 yaş ve %16,5'i 24 yaş ve üzeri grupta yer almaktadır. Öğrenim görülen bölümlere göre dağılıma; %36,6'sı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %37,0'ı Antrenörlük Eğitimi, %11,9'u Rekreasyon ve %14,4'ü Spor Yöneticiliği programlarında öğrenim görmektedir. Sınıf düzeyi açısından katılımcıların %17,3'ü 1. sınıf,

%44,4'ü 2. sınıf, %21,0'ı 3. sınıf ve %17,3'ü 4. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %58,0'i evde, %42,0'si yurttan ikamet etmektedir. Aile gelir düzeyine göre dağılımda; %35,8'i 0–2500 TL, %26,3'ü 2501–5000 TL, %18,5'i 5001–7500 TL ve %19,3'ü 7501 TL ve üzeri gelire sahiptir. Evde yaşayan kişi sayısına göre %32,1'i 1–3 kişi, %54,7'si 4–5 kişi ve %13,2'si 6 ve üzeri kişi ile birlikte yaşamaktadır. Beden kitle indeksine (BKİ) göre ise %11,5'i zayıf, %68,7'si kilolu ve %19,8'i obez kategorisindedir. Katılımcıların vücut ölçülerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde; boy uzunluğu ortalaması 172,93 cm (SS = 8,82), kilo ortalaması 68,97 kg (SS = 13,05), bel çevresi ortalaması 74,94 cm (SS = 13,53) ve kalça çevresi ortalaması 92,41 cm (SS = 11,74) olarak hesaplanmıştır. Ölçümler sırasıyla 150–199 cm, 43–110 kg, 55–150 cm ve 60–130 cm aralığında değişmektedir.

Tablo 5: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Demografik Değişkenlere Göre Göre Bağımsız Grup T Testi Analiz Sonuçları

ÖLÇEK VE ALT BOYUTLARI	Cinsiyet	n	<i>X</i>	s	t	sd	p
BEDÖ	Kadın	84	2,786	0,901	0,196	241	0,85
	Erkek	159	2,761	0,9372			
Psikolojik Yeme	Kadın	84	2,655	0,9971	-0,1	241	0,93
	Erkek	159	2,668	1,0348			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz	Kadın	84	2,961	1,0203	0,583	241	0,56
	Erkek	159	2,879	1,0488			
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz	Kadın	84	2,632	0,8958	-0,21	241	0,83
	Erkek	159	2,658	0,9351			
Öğün Düzeni	Kadın	84	2,976	1,1007	0,523	241	0,6
	Erkek	159	2,898	1,1065			

* p<0,05 ; Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

Tablo 5’de katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel puanları ve alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız grup t-testi uygulanmıştır.

BEDÖ genel puanlarında kadınların ortalaması 2,786 (SS=0,901), erkeklerin ise 2,761 (SS=0,937) olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (t=0,196; p=0,85). Psikolojik Yeme Davranışı alt boyutunda kadınların ortalaması 2,655, erkeklerin 2,668; t=-0,1; p=0,93 olarak hesaplanmış ve anlamlı bir fark görülmemiştir. Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı puanlarında kadınlar 2,961, erkekler 2,879 ortalamaya sahiptir (t=0,583; p=0,56), bu farklılık da anlamlı değildir. Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı alt boyutunda ortalamalar kadınlar için 2,632, erkekler için 2,658 olup fark anlamlı bulunmamıştır (t=-0,21; p=0,83). Son olarak, Öğün Düzeni alt boyutunda kadınların ortalaması 2,976, erkeklerin ise 2,898 olup bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir (t=0,523; p=0,60).

Bu bulgulara göre, cinsiyet değişkenine göre Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği genel puanı ve alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p > 0,05).

Tablo 6: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

	Yaş	n	X	S	F	p	Post Hoc (Tukey)
BEDÖ	18-20	84	2,661	0,8563	1,01	0,368	-
	21-23	119	2,848	0,9422			
	24+	40	2,765	0,9981			
Psikolojik Yeme	18-20	84	2,476	0,9502	2,44	0,89	-
	21-23	119	2,795	1,0349			
	24+	40	2,664	1,0788			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz	18-20	84	2,847	1,0247	0,25	0,780	-
	21-23	119	2,951	1,0111			
	24+	40	2,904	1,1573			
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz	18-20	84	2,526	0,8464	1,45	0,237	-
	21-23	119	2,747	0,9576			
	24+	40	2,616	0,9431			
Öğün Düzeni	18-20	84	2,883	1,1106	0,11	0,896	-
	21-23	119	2,938	1,0927			
	24+	40	2,975	1,1414			

* p<0,05 ; Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

Tablo 6’da katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) ve alt boyut puanlarının yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 6’da sunulmuştur. BEDÖ genel puanları ve tüm alt boyutlar açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). En yüksek ortalamanın 21–23 yaş grubunda yer aldığı görülmekle birlikte, bu farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Dolayısıyla, katılımcıların yaşlarına göre beslenme-egzersiz davranışları ve ilgili alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılık göstermediği söylenebilir.

Tablo 7: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Bölüm Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

	Bölüm	N	X	S	F	p	Post Hoc (Tukey)
Beslenme-Egzersiz Davranışları	Beden Eğitimi	89	2,752	0,9884	0,235	0,872	-
	Antrenörlük	90	2,831	0,834			
	Rekreasyon	29	2,707	0,6653			
	Spor Yöneticiliği	35	2,71	1,1544			
Psikolojik Yeme	Beden Eğitimi	89	2,658	1,0603	0,256	0,857	-
	Antrenörlük	90	2,725	0,9801			
	Rekreasyon	29	2,552	0,8098			
	Spor Yöneticiliği	35	2,61	1,1897			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz	Beden Eğitimi	89	2,811	1,0705	0,554	0,646	-
	Antrenörlük	90	3,011	0,9694			
	Rekreasyon	29	2,889	0,8457			
	Spor Yöneticiliği	35	2,9	1,2633			
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz	Beden Eğitimi	89	2,704	0,9975	0,282	0,838	-
	Antrenörlük	90	2,652	0,8289			
	Rekreasyon	29	2,594	0,6833			
	Spor Yöneticiliği	35	2,547	1,1153			
Öğün Düzeni	Beden Eğitimi	89	2,895	1,1433	0,408	0,747	-
	Antrenörlük	90	3,022	1,0383			
	Rekreasyon	29	2,833	0,9522			
	Spor Yöneticiliği	35	2,829	1,2888			

* p<0,05 ; Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

Tablo7’de katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, ölçek genel puanı ve alt boyutlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Beden Eğitimi, Antrenörlük, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler arasında ortalama puanlarda küçük farklılıklar bulunmuş ve bu durum istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde değildir. Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı alt boyutunda Antrenörlük bölümü öğrencilerinin ortalamasının diğer bölümlere kıyasla daha yüksek bulunmuş ancak bu farklar istatistiksel düzeyde anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu analize göre öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre beslenme ve egzersiz davranışları açısından anlamlı bir değişiklik göstermediği söylenebilir.

Tablo 8: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Sınıf Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

	Sınıf	n	X	S	F	p	Post Hoc
BEDÖ	1.Sınıf	42	2,69	0,861	0,702	0,552	-
	2.Sınıf	108	2,79	0,910			
	3.Sınıf	51	2,89	0,844			
	4.Sınıf	42	2,64	1,103			
Psikolojik Yeme	1.Sınıf	42	2,55	0,921	0,473	0,702	-
	2.Sınıf	108	2,69	1,020			
	3.Sınıf	51	2,77	0,961			
	4.Sınıf	42	2,58	1,189			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz	1.Sınıf	42	2,92	0,999	0,792	0,499	-
	2.Sınıf	108	2,90	1,022			
	3.Sınıf	51	3,06	0,963			
	4.Sınıf	42	2,73	1,199			
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz	1.Sınıf	42	2,55	0,858	0,738	0,53	-
	2.Sınıf	108	2,68	0,906			
	3.Sınıf	51	2,76	0,911			
	4.Sınıf	42	2,52	1,029			
Öğün Düzeni	1.Sınıf	42	2,75	1,013	0,743	0,527	-
	2.Sınıf	108	2,97	1,132			
	3.Sınıf	51	3,05	1,024			
	4.Sınıf	42	2,82	1,209			

* $p < 0,05$; Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

Tablo 8’de Katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen bulgular, sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ($p > 0,05$). Genel puan ortalamalarına bakıldığında, 3. sınıf öğrencilerinin BEDÖ puanlarının diğer sınıflara kıyasla bir miktar daha yüksek olduğu görülmektedir; benzer şekilde, Sağlıklı Beslenme-Egzersiz ve Öğün Düzeni alt boyutlarında da bu grup daha yüksek ortalamalara sahiptir. Ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Diğer alt boyutlarda da sınıflar arasında gözlemlenen puan farklılıkları, anlamlılık düzeyine

ulaşmamıştır. Bu analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin sınıf düzeylerinin beslenme ve egzersiz davranışları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Tablo 9: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

	Yer	N	X	s	t	Sd	p
BEDÖ	Ev	141	2,83	0,879	1,222	241	0,223
	Yurt	102	2,68	0,978			
Psikolojik Yeme	Ev	141	2,74	0,987	1,314	241	0,19
	Yurt	102	2,56	1,060			
Sağlıklı Beslenme-	Ev	141	2,97	1,009	1,126	241	0,261
	Yurt	102	2,82	1,074			
Sağlıksız Beslenme-	Ev	141	2,70	0,864	0,947	241	0,345
	Yurt	102	2,58	0,993			
Öğün Düzeni	Ev	141	2,99	1,100	1,125	241	0,262
	Yurt	102	2,83	1,105			

* p<0,05 ; Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

Katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının yaşanılan yere (ev/yurt) göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız grup t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, hem ölçeğin genel puanında hem de alt boyutlarında yaşanılan yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Evde yaşayan öğrenciler, yurt ortamına kıyasla her boyutta daha yüksek ortalamalara sahip olsa da bu farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu sonuçlar, öğrencilerin beslenme ve egzersiz davranışlarının, yaşadıkları konut türüne göre anlamlı düzeyde değişmediğini göstermektedir.

Tablo 10: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

Ölçekler ve Alt	Gelir Durumu	N	x	S	F	p	Post Hoc
Beslenme-Egzersiz Davranışları	0-2500 TL	87	2,70	0,946	0,26	0,85	-
	2501-5000 TL	64	2,81	0,905			
	5001-7500 TL	45	2,80	0,875			
	7501+	47	2,82	0,970			
Psikolojik Yeme	0-2500 TL	87	2,64	1,077	0,06	0,98	-
	2501-5000 TL	64	2,68	0,985			
	5001-7500 TL	45	2,64	0,952			
	7501+	47	2,70	1,051			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz	0-2500 TL	87	2,82	1,026	0,34	0,79	-
	2501-5000 TL	64	2,91	1,015			
	5001-7500 TL	45	2,99	1,004			
	7501+	47	2,97	1,138			
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz	0-2500 TL	87	2,55	0,942	0,56	0,64	-
	2501-5000 TL	64	2,71	0,882			
	5001-7500 TL	45	2,70	0,934			
	7501+	47	2,71	0,929			
Öğün Düzeni	0-2500 TL	87	2,88	1,146	0,21	0,89	-
	2501-5000 TL	64	3,01	1,120			
	5001-7500 TL	45	2,88	0,999			
	7501+	47	2,95	1,120			

* p<0,05 ; Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

Tablo 10’da katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ölçek genel puanı ve tüm alt boyutlarda gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Her ne kadar gelir düzeyi arttıkça ortalama puanlarda hafif artışlar gözlenirse de bu farklar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilebilecek düzeyde değildir. Bu bulgular, katılımcıların beslenme ve egzersiz davranışlarının gelir durumlarından bağımsız olarak benzer düzeyde gerçekleştiğini göstermektedir.

Tablo 11: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Evde Yaşayan Kişi Değişkenine Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Evde Yaşan	N	X	S	F	p	Post Hoc
BEDÖ	1-3 Kişi	78	2,73	0,861	0,12	0,890	-
	4-5 Kişi	133	2,79	0,906			
	6+ Kişi	32	2,80	1,142			
Psikolojik Yeme	1-3 Kişi	78	2,65	0,949	0,04	0,957	-
	4-5 Kişi	133	2,66	1,016			
	6+ Kişi	32	2,71	1,218			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz	1-3 Kişi	78	2,86	1,013	0,24	0,791	-
	4-5 Kişi	133	2,95	1,026			
	6+ Kişi	32	2,86	1,164			
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz	1-3 Kişi	78	2,59	0,849	0,64	0,526	-
	4-5 Kişi	133	2,64	0,905			
	6+ Kişi	32	2,81	1,136			
Öğün Düzeni	1-3 Kişi	78	2,89	1,057	0,33	0,723	-
	4-5 Kişi	133	2,97	1,100			
	6+ Kişi	32	2,81	1,243			

* $p < 0,05$; Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

Tablo 11’de katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel puanları ve alt boyutlarının, evde birlikte yaşanan kişi sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ölçek genel puanı ve alt boyutlar açısından evde yaşayan kişi sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Her grupta ortalama puanlar birbirine yakın düzeyde olup, özellikle 6 ve daha fazla kişi ile yaşayan katılımcıların bazı alt boyutlarda biraz daha yüksek puanlara sahip oldukları gözlemlenmiştir; ancak bu farklar anlamlı düzeyde değildir. Bu bulgular, öğrencilerin beslenme ve egzersiz davranışlarının evde yaşayan kişi sayısından bağımsız olarak benzer şekilde sürdüğünü göstermektedir.

Tablo 12: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, BKİ Arasındaki Anova Testi Analizi Sonuçları

Ölçekler ve Alt	BKİ	N	S	F	p	Post Hoc	
BEDÖ	Zayıf	28	2,77	0,764	0,492	0,612	-
	Kilolu	167	2,80	0,961			
	Obez	48	2,65	0,878			
Psikolojik Yeme	Zayıf	28	2,58	0,811	0,549	0,578	-
	Kilolu	167	2,71	1,068			

	Obez	48	2,55	0,961			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz	Zayıf	28	2,94	0,885			
	Kilolu	167	2,94	1,083	0,516	0,598	-
	Obez	48	2,77	0,963			
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz	Zayıf	28	2,67	0,759			
	Kilolu	167	2,67	0,959	0,245	0,783	-
	Obez	48	2,57	0,877			
Öğün Düzeni	Zayıf	28	2,90	0,965			
	Kilolu	167	2,97	1,135	0,603	0,548	-
	Obez	48	2,77	1,071			

* p<0,05 ; Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

Katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının, beden kitle indeksi (BKİ) kategorilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz bulgularına göre, ölçeğin genel puanı ve alt boyutları açısından zayıf, kilolu ve obez gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Tüm gruplarda ortalama puanlar birbirine yakın seviyelerde olup, özellikle sağlıklı beslenme-egzersiz ve öğün düzeni alt boyutlarında küçük değişimler gözlemlense de bu farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu sonuçlar, katılımcıların beden kitle indeksi düzeylerinin beslenme ve egzersiz davranışları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 13: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Bel Kalça oranı Arasındaki Anova Testi Analizi Sonuçları

	BKİ	N	X	S	F	P	Post
BEDÖ	Normal	196	2,74	0,929			
	Kilolu	32	2,88	0,915	0,659	0,519	-
	Şişman	15	2,96	0,876			
Psikolojik Yeme	Normal	196	2,62	1,022			
	Kilolu	32	2,79	1,021	0,842	0,432	-
	Şişman	15	2,91	1,004			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz	Normal	196	2,88	1,049			
	Kilolu	32	3,01	1,025	0,365	0,695	-
	Şişman	15	3,05	0,950			
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz	Normal	196	2,62	0,923			
	Kilolu	32	2,77	0,914	0,606	0,546	-
	Şişman	15	2,80	0,913			
Öğün Düzeni	Normal	196	2,89	1,113			
	Kilolu	32	2,99	1,085	0,57	0,566	-
	Şişman	15	3,19	1,023			

* p<0,05 ; Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

Katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel puanları ve alt boyutlarının, bel-kalça oranına göre sınıflandırılan gruplar (normal, kilolu, şişman) arasında anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ölçek genel puanı ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ortalama puanlar kilolu ve şişman

gruplarda normal gruba göre hafif yükselme eğilimi göstermiştir; ancak bu farklar istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilememektedir. Bu bulgular, katılımcıların bel-kalça oranına dayalı beden kompozisyonlarının beslenme ve egzersiz davranışları üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 14: Katılımcılara Uygulanan Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Puan Ortalamalarının, Pearson Correlation Testi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.BEDÖ	r 1									
2.Psikolojik	r ,912**	-								
3.Sağlıklı	r ,937**	,759**	-							
4.Sağlıksız	r ,941**	,870**	,814**	-						
5.Öğün Düzeni	r ,843**	,670**	,817**	,699**	-					
6.Boy	r -0,064	-0,024	-0,124	-0,005	-0,08	-				
7.Kilo	r -0,111	-0,08	-,157*	-0,051	-	,722**	-			
8.Bel	r -,131*	-0,109	-,170**	-0,063	-	,556**	,821**	-		
9.Kalça	r -,201**	-,186**	-,231**	-0,119	-	,452**	,589**	,610**	-	
10.Bel/Kalça	r 0,026	0,041	0,007	0,034	0,01	,264**	,460**	,638**	-	-

Tablo 14’te verilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, bazı fiziksel değişkenlerle Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kilo ile sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı ($r = -0,157$; $p < 0,05$) ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, katılımcıların kilo düzeyi arttıkça sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışlarının azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, bel çevresi ile BEDÖ genel puanı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ($r = -0,131$; $p < 0,05$) gözlenmiştir. Ayrıca, bel çevresi ile sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları arasında da anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,170$; $p < 0,01$). Bu bulgular, bel çevresi arttıkça bireylerin genel ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının azaldığı yönünde bir eğilim olduğunu ortaya koymaktadır.

Kalça çevresi ile yapılan analizlerde de benzer sonuçlar elde edilmiştir. Kalça çevresi ile BEDÖ genel puanı ($r = -0,201$; $p < 0,01$), psikolojik yeme davranışı ($r = -0,186$; $p < 0,01$), sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları ($r = -0,231$; $p < 0,01$) ve öğün düzeni ($r = -0,206$; $p < 0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, katılımcıların kalça çevresi arttıkça beslenme ve egzersize yönelik olumlu davranışlarının azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Beden ölçümleri (özellikle kilo, bel ve kalça çevresi) ile beslenme-egzersiz davranışları arasında düşük düzeyde, ancak istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü ilişkiler bulunmaktadır. Bu durum, fiziksel ölçütlerdeki artışların bireylerin sağlıklı yaşam davranışlarına ilişkin puanlarını olumsuz etkileyebileceği yönünde bir eğilimi işaret etmektedir. Ancak bu ilişkiler

korelasyon düzeyinde olup, nedensel bir çıkarım yapılamaz. Bu ilişkiler neden-sonuç değil, yalnızca eğilimsel düzeyde değerlendirilmelidir.

Tablo 15: Cinsiyet ile Besin Tüketimi İlişkisini Gösteren Ki Kare Analiz Sonuçları

Süt	Cinsiyet		Toplam	X ²	Df	p
	Kadın	Erkek				
Hiç	18	33	51	3,439	4	0,49
Haftada 5-6	6	22	28			
Haftada 3-4	19	33	52			
Haftada 1-2	26	39	65			
Her Gün	14	32	46			
Ayran	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	9	14	23	3,525	4	0,47
Haftada 5-6	15	41	56			
Haftada 3-4	23	49	72			
Haftada 1-2	25	34	59			
Her Gün	11	21	32			
Dondurma	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	12	36	48	5,287	4	0,26
Haftada 5-6	12	24	36			
Haftada 3-4	23	44	67			
Haftada 1-2	27	33	60			
Her Gün	9	22	31			
Yoğurt	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	7	10	17	2,951	4	0,57
Haftada 5-6	19	40	59			
Haftada 3-4	23	58	81			
Haftada 1-2	18	27	45			
Her Gün	16	24	40			
Peynir	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	5	8	13	5,628	4	0,23
Haftada 5-6	15	40	55			
Haftada 3-4	22	56	78			
Haftada 1-2	18	25	43			
Her Gün	23	30	53			
Kırmızı Et	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	14	16	30	6,345	4	0,18
Haftada 5-6	16	41	57			
Haftada 3-4	26	43	69			
Haftada 1-2	21	35	56			
Her Gün	6	24	30			
Tavuk	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	4	7	11	2,975	4	0,56
Haftada 5-6	15	34	49			
Haftada 3-4	35	52	87			
Haftada 1-2	19	37	56			
Her Gün	10	29	39			
Balık	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	26	37	63	9,863	4	0,04
Haftada 5-6	12	24	36			
Haftada 3-4	8	39	47			
Haftada 1-2	27	38	65			
Her Gün	10	21	31			
Yumurta	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	9	11	20	10,63	4	0,03
Haftada 5-6	15	42	57			
Haftada 3-4	21	52	73			
Haftada 1-2	22	19	41			
Her Gün	16	35	51			

Kuru Baklagil	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	8	16	24	2,45	4	0,65
Haftada 5-6	14	34	48			
Haftada 3-4	26	54	80			
Haftada 1-2	25	34	59			
Her Gün	10	21	31			
Yağlı Tohumlar	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	18	16	34	8,025	4	0,09
Haftada 5-6	14	35	49			
Haftada 3-4	19	47	66			
Haftada 1-2	24	39	63			
Her Gün	8	22	30			
Yeşil Yapraklı Sebze	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	8	12	20	1,328	4	0,86
Haftada 5-6	16	40	56			
Haftada 3-4	26	50	76			
Haftada 1-2	18	31	49			
Her Gün	15	26	41			
Diğer Sebze	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	4	10	14	1,391	4	0,85
Haftada 5-6	17	36	53			
Haftada 3-4	25	49	74			
Haftada 1-2	18	37	55			
Her Gün	19	27	46			
Patates	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	5	8	13	1,538	4	0,82
Haftada 5-6	24	43	67			
Haftada 3-4	29	51	80			
Haftada 1-2	14	26	40			
Her Gün	11	31	42			
Domates	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	4	7	11	0,201	4	1
Haftada 5-6	23	46	69			
Haftada 3-4	30	60	90			
Haftada 1-2	11	20	31			
Her Gün	15	26	41			
Meyve	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	2	13	15	6,049	4	0,2
Haftada 5-6	23	37	60			
Haftada 3-4	22	52	74			
Haftada 1-2	13	27	40			
Her Gün	23	30	53			
Meyve Suyu	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	14	20	34	1,747	4	0,78
Haftada 5-6	16	37	53			
Haftada 3-4	23	50	73			
Haftada 1-2	17	32	49			
Her Gün	13	20	33			

Katılımcıların çeşitli besin gruplarını tüketim sıklıkları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Ki-Kare (χ^2) testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, incelenen 34 besin türü arasında sadece üç besin grubu için cinsiyete bağlı istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < .05$). Bunlardan ilki, balık tüketim sıklığıdır. Elde edilen bulgulara göre, balık tüketimi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\chi^2 = 9,863$; $df = 4$; $p = .043$). Erkek katılımcıların balığı daha sık tükettiği, kadın katılımcıların ise “hiç” seçeneğini daha yüksek oranda işaretlediği gözlenmiştir. İkinci olarak, yumurta tüketimi ile cinsiyet arasında da anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($\chi^2 = 10,633$; $df = 4$; $p = .031$). Erkeklerin

haftalık olarak yumurta tüketme oranları kadınlara kıyasla daha yüksektir. Özellikle “her gün” ve “haftada 3–4 kez” seçeneklerinde erkeklerin oranları dikkat çekicidir. Üçüncü olarak, hazır çorba tüketimi ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\chi^2 = 10,248$; $df = 4$; $p = .036$). Kadınların “hiç” tüketmeme oranı erkeklere göre daha yüksektir; bu durum kadınların hazır çorba tüketiminde daha mesafeli olduğunu göstermektedir.

Tablo 16: Besin Tüketimi ile Cinsiyet Değişkeni İlişkisini Gösteren Ki Kare Analiz Sonuçları

Ekmek	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	7	7	14	4,468	4	0,35
Haftada 5-6	12	37	49			
Haftada 3-4	23	47	70			
Haftada 1-2	17	25	42			
Her Gün	24	43	67			
Bulgur	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	9	12	21	4,701	4	0,32
Haftada 5-6	21	27	48			
Haftada 3-4	24	58	82			
Haftada 1-2	20	36	56			
Her Gün	9	26	35			
Makarna	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	7	7	14	6,098	4	0,19
Haftada 5-6	21	43	64			
Haftada 3-4	26	51	77			
Haftada 1-2	20	26	46			
Her Gün	9	32	41			
Sıvı Yağ	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	10	14	24	3,94	4	0,41
Haftada 5-6	16	32	48			
Haftada 3-4	25	56	81			
Haftada 1-2	21	27	48			
Her Gün	11	30	41			
Katı Yağ	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	13	20	33	4,831	4	0,31
Haftada 5-6	14	39	53			
Haftada 3-4	18	43	61			
Haftada 1-2	27	35	62			
Her Gün	11	22	33			
Şeker	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	7	19	26	2,955	4	0,57
Haftada 5-6	16	29	45			
Haftada 3-4	21	45	66			
Haftada 1-2	24	32	56			
Her Gün	15	34	49			
Bal, Reçel, Pekmez	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	11	20	31	8,735	4	0,07
Haftada 5-6	13	41	54			
Haftada 3-4	25	52	77			
Haftada 1-2	24	23	47			
Her Gün	10	23	33			
Hamur Tatlıları	Kadın	Erkek	Toplam	X²	df	p
Hiç	15	19	34	7,556	4	0,11
Haftada 5-6	16	29	45			
Haftada 3-4	20	56	76			
Haftada 1-2	26	34	60			
Her Gün	6	21	27			

Sulu Tatlılar	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	7	15	22			
Haftada 5-6	13	37	50			
Haftada 3-4	26	51	77	4,272	4	0,37
Haftada 1-2	28	36	64			
Her Gün	9	20	29			
Çikolata	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	15	16	31			
Haftada 5-6	11	38	49			
Haftada 3-4	28	50	78	8,423	4	0,08
Haftada 1-2	19	26	45			
Her Gün	10	29	39			
Gazlı İçecek	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	18	21	39			
Haftada 5-6	16	30	46			
Haftada 3-4	18	41	59	5,227	4	0,27
Haftada 1-2	22	37	59			
Her Gün	9	30	39			
Çay	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	3	5	8			
Haftada 5-6	21	39	60			
Haftada 3-4	14	43	57	3,471	4	0,48
Haftada 1-2	10	18	28			
Her Gün	35	54	89			
Bisküvi	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	5	16	21			
Haftada 5-6	10	32	42			
Haftada 3-4	30	52	82	6,512	4	0,16
Haftada 1-2	25	30	55			
Her Gün	13	29	42			
Hazır Çorba	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	34	37	71			
Haftada 5-6	14	27	41			
Haftada 3-4	14	46	60	10,25	4	0,04
Haftada 1-2	13	25	38			
Her Gün	8	24	32			
Cips	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	14	30	44			
Haftada 5-6	14	37	51			
Haftada 3-4	19	39	58	5,895	4	0,21
Haftada 1-2	28	32	60			
Her Gün	8	21	29			
Gevrek	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	24	29	53			
Haftada 5-6	10	29	39			
Haftada 3-4	15	44	59	8,293	4	0,08
Haftada 1-2	22	29	51			
Her Gün	12	28	40			
Fast-Food	Kadın	Erkek	Toplam	X²	Df	p
Hiç	16	31	47			
Haftada 5-6	10	34	44			
Haftada 3-4	20	37	57	4,991	4	0,29
Haftada 1-2	28	37	65			
Her Gün	9	20	29			

Bunun dışında kalan süt, ayran, dondurma, yoğurt, peynir, kırmızı et, tavuk, kuru baklagil, sebze, meyve, hamur tatlıları, çikolata, ekmek, makarna, cips, gazlı içecek, gevrek, fast-food gibi birçok besin grubunda cinsiyet ile tüketim sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Bu gruplarda kadın ve erkek katılımcılar benzer tüketim alışkanlıklarına sahiptir. Özellikle yağlı tohumlar ($p = .091$), bal, reçel, pekmez ($p =$

.068), çikolata ($p = .077$) ve gevrek ($p = .081$) gibi bazı besinlerde anlamlılığa yakın p değerleri elde edilmiş olup, bu besinlerin tüketiminde cinsiyetler arasında farklılık olabileceğine dair zayıf sinyaller gözlemlenmiştir. Ancak bu farklılıklar istatistiksel anlamlılık sınırının altında kalmıştır. Yapılan analizlerde katılımcıların cinsiyetlerine göre balık, yumurta ve hazır çorba tüketim sıklıklarında anlamlı farklar bulunduğu, ancak diğer besin türlerinde bu türden farkların gözlenmediği belirlenmiştir. Bu durum, bazı besin tercihlerinde cinsiyetin etkili olabileceğini, ancak genel beslenme alışkanlıklarının büyük oranda benzer olduğunu göstermektedir.



SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışları ile besin tüketim sıklıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcı profiline bakıldığında, çoğunluğunu genç erişkinlerin oluşturduğu (özellikle 18–23 yaş aralığında) bir üniversite grubuyla karşılaşılmaktadır. Bu yaş aralığı, bireylerin yaşam tarzı alışkanlıklarını şekillendirdiği, bağımsız beslenme ve fiziksel aktivite kararlarını daha aktif biçimde almaya başladığı kritik bir dönemdir.

Katılımcıların büyük bölümü (%68,7) beden kitle indeksi açısından kilolu sınıfında yer almakta, %19,8'i ise obez kategorisine girmektedir. Bu oranlar, genç üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktiviteye dayalı bir bölümde eğitim alınmasına rağmen kilo yönetiminde zorluklar yaşanabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, bel ve kalça çevresi gibi vücut kompozisyonuna ilişkin ortalamaların da dikkat çekici şekilde geniş aralıklarda değiştiği görülmektedir. Bu durum, bireysel metabolizma, beslenme alışkanlıkları ve egzersiz düzenindeki farklılıkların beden ölçümlerine yansıdığını ortaya koymaktadır. Özçelik (2000), 400 sağlık personeliyle gerçekleştirdiği çalışmada, katılımcıların %65.5'inin normal beden kitle indeksine sahip olduğunu, %62.25'inin günde üç öğün beslendiğini, en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğunu ve beslenme alışkanlıklarının psikolojik durumlarından etkilendiğini tespit etmiştir.

Saygın ve arkadaşları (2011), Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin çoğunun normal vücut ağırlığına sahip olduğunu ancak kız öğrenciler arasında düşük kiloluluk oranının yüksek olduğunu, ayrıca eğitim düzeyi ile yemek yeme yerleri ve kızartma tüketimi, fakülte ile gazlı içecek tüketimi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu belirlemişlerdir.

Cinsiyet dağılımında erkek öğrencilerin çoğunlukta olması (%65,4), fakültenin genel yapısına uygun bir örüntü oluşturmakla birlikte, sağlık davranışlarının cinsiyete göre farklılık gösterebilme potansiyelini de gündeme getirmektedir. Aynı şekilde, katılımcıların önemli bir kısmının ev ortamında yaşadığı (%58), %62'sinin ise görece düşük gelir grubunda (0–5000 TL) yer aldığı dikkate alındığında; sosyoekonomik faktörlerin beslenme tercihleri ve egzersiz davranışları üzerinde belirleyici olabileceği öngörülmektedir.

Benzer şekilde Garibağaoğlu vd., (2006), İstanbul, Marmara ve Koç Üniversitelerinde eğitim gören kız öğrencilerle gerçekleştirdikleri çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun günlük enerji ve karbonhidrat alımının önerilen düzeyin altında, protein ve yağdan gelen enerji

oranının ise üzerinde olduğunu; ayrıca tiamin, folik asit, kalsiyum ve demir gibi önemli mikro besin öğelerinin alımının yetersiz olduğunu belirlemiş ve üniversiteli kız öğrenciler arasında yetersiz ve dengesiz beslenmenin yaygın olduğunu vurgulayarak, bu öğrencilere üniversite yıllarında beslenme eğitimi verilmesinin önemine dikkat çekmişlerdir.

Tüm bu demografik bulgular, üniversite öğrencilerinin sadece akademik değil; aynı zamanda fizyolojik, çevresel ve sosyoekonomik koşullarla şekillenen yaşam tarzlarını anlamaya yönelik önemli ipuçları sunmaktadır (Tablo 4).

Araştırma kapsamında katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel puanları ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bağımsız grup t-testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, kadın ve erkek öğrencilerin genel puanları ile alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur ($p > 0,05$).

Kadınların ve erkeklerin hem genel beslenme-egzersiz davranışlarında hem de psikolojik yeme, sağlıklı/sağlıksız beslenme ve öğün düzeni gibi alt alanlardaki puan ortalamaları birbirine oldukça yakın seyretmiştir. Bu bulgular, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında cinsiyete bağlı olarak belirgin farklılaşan bir sağlık davranışı örüntüsü olmadığını göstermektedir.

Spor bilimleri öğrencilerinin hem akademik eğitimlerinde hem de fiziksel performans odaklı ders içeriklerinde sağlıklı yaşam ve egzersiz temelli bilgilere sıkça maruz kaldıkları göz önüne alındığında, bu ortak eğitim çevresinin cinsiyetten bağımsız olarak benzer davranış kalıpları geliştirilmesine katkı sağladığı düşünülebilir. Ayrıca, kadın ve erkek öğrencilerin benzer kampüs ortamlarında bulunmaları, ortak sosyal çevrelere sahip olmaları ve benzer zamanlarda ders dışı etkinliklere katılmaları da sağlık davranışlarının paralel gelişmesini destekleyici etmenler olabilir.

Yılmaz ve Özkan (2007), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, katılımcıların %90'ından fazlasının öğün atladığını, en fazla atlanan öğünün öğle yemeği olduğunu ve bunun en temel nedeninin zaman bulamama olduğunu belirlemiş; ayrıca öğrencilerin çoğunun beslenme eğitimi almasına rağmen sağlıklı beslendiklerine inanmadıklarını ve süt, meyve-sebze gibi besinleri yetersiz tükettiklerini saptayarak, genel olarak dengesiz bir beslenme alışkanlığına sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Ermiş, Doğan, Erilli ve Satıcı (2015), Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, öğrencileri öğrenim gördükleri alanlara göre gruplandırarak beslenme alışkanlıklarını incelemiş ve sağlıkla ilgili bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin, diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla beslenme eğitimi alma ve sağlıklı beslenmeye inanma

konusunda anlamlı fark göstermediklerini; ancak düzenli spor yapma ve sigara kullanımı açısından gruplar arasında anlamlı farklar bulunduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca sağlıkla ilgili bölümlerdeki öğrencilerin beslenme davranışlarının daha olumlu yönde şekillendiği de çalışmanın dikkat çeken bulguları arasındadır.

Yardımcı ve Özçelik (2015), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, beslenme eğitimi sonrasında öğrencilerin beslenme bilgi puanlarında anlamlı artış olduğunu belirlemiş; bu etkinin hem bölüm hem de cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve beslenme derslerinin mesleki bilgi aktarımında önemli rol oynayabileceğini vurgulamışlardır.

Ancak dikkat çeken bir diğer unsur, kadınların sağlıklı beslenme ve öğün düzeni gibi bazı alt boyutlarda erkeklere kıyasla bir miktar daha yüksek ortalama puanlara sahip olmasıdır. Bu durum, kadınların sağlıklı yaşam davranışlarına yönelik daha duyarlı olduklarını düşündüren bazı literatür bulgularıyla örtüşse de, mevcut çalışmada bu fark istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. (Tablo 5). Bu araştırma kapsamında, beslenme ve egzersiz davranışlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, öğrencilerin sağlık davranışlarında cinsiyetten ziyade ortak öğrenim ortamı ve benzer yaşam tarzlarının daha belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer (2009), 1340 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada, kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, davranışları ve bilgi puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu; ancak beden kütle indeksi ile bu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını ve bilgilerin davranışa dönüşebilmesi için sürekli beslenme eğitiminin gerekli olduğunu ortaya koymuşlardır

Araştırma kapsamında katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel puanları ve alt boyutlarının yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Her ne kadar 21–23 yaş aralığındaki katılımcılar bazı boyutlarda görece daha yüksek ortalama puanlara sahip olsa da, bu farklar istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu bulgu, beslenme ve egzersiz davranışlarının yaşa göre belirgin biçimde değişmediğini ortaya koymaktadır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin büyük çoğunluğunun benzer yaş aralıklarında (özellikle 18–23 yaş arasında) yer alması ve bu yaş grubunun ortak üniversite yaşam koşullarına sahip olması, davranış kalıplarının benzeşmesini açıklayan bir faktör olabilir.

Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, Yel vd.,(2024), fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının sağlıklı yaşam ve yaşam kalitesi üzerindeki tamamlayıcı etkilerini ele aldıkları çalışmalarında, hareketsiz yaşam tarzının sağlık üzerindeki olumsuz sonuçlarını

vurgulayarak, dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivitenin bireysel ve toplumsal düzeyde teşvik edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Ayrıca, öğrencilerin yaşa bağlı davranış farklılıklarını ortaya çıkaracak kadar geniş bir yaş yelpazesine sahip olmamaları, yaşın etkisinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde gözlemlenememesine neden olmuş olabilir. Bu durum, yaş faktörünün tek başına belirleyici bir değişken olmadığı; aksine sosyal çevre, bilgi düzeyi, fiziksel eğitim içeriği gibi çoklu etkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Yaş değişkenine göre beslenme ve egzersiz davranışlarında anlamlı bir fark bulunmaması, öğrencilerin yaşları ilerledikçe bu davranış kalıplarını ciddi şekilde değiştirmedikleri ya da yaş grupları arasında yaşam tarzı açısından önemli farklılıklar olmadığını göstermektedir. Ancak bu bulgunun, yaş faktörünün etkisini daha güçlü şekilde ölçmek adına daha geniş yaş aralıklarını içeren örneklemelerle yeniden değerlendirilmesi önerilmektedir (Tablo 6).

Garipağaoğlu ve Özgüneş (2008), okul çağındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının okul ortamından önemli ölçüde etkilendiğini, okul yemeklerinin çocukluk çağı şişmanlığında rol oynayabileceğini ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında okulların ailelerden önce etkili olabileceğini vurgulamışlardır.

Araştırmada katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının, öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği bölümleri arasında ölçek genel puanı ve alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinin özellikle Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı alt boyutunda görece daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülse de, bu farklılıklar istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu durum, öğrencilerin bölüm farklılıklarından bağımsız olarak benzer sağlık davranışları sergilediklerini göstermektedir. Fakülte genelinde ortak eğitim içerikleri, benzer fiziksel aktivite uygulamaları ve sağlıklı yaşam kültürüne vurgu yapan derslerin yer alması, öğrenciler arasında disiplinler arası farklılıkların sınırlı kalmasına yol açmış olabilir.

Bu bulgu, fakülte bünyesindeki bölümler arasında egzersiz ve beslenme odaklı bilgi ve tutumların ortak bir zemin üzerinden geliştiğini düşündürmektedir. Ayrıca, öğrencilerin bölümler arası sosyal etkileşim içinde bulunmaları, ders dışı etkinliklerde benzer çevresel koşullarda bulunmaları da davranış örüntülerinin benzeşmesini destekleyici bir faktör olabilir.

Sonuç olarak, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, spor bilimleri eğitiminin genel yapısının sağlık davranışları üzerinde bölüm farkı gözetmeksizin benzer etkilere sahip olabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak daha ileri çalışmalarda, bölümler arası müfredat farklılıklarının derinlemesine incelenmesi, olası mikro düzey etkilerin belirlenmesine katkı sağlayabilir. Tablo 7

Araştırmada öğrencilerin Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve yapılan ANOVA analizi sonucunda, sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

3. sınıf öğrencilerinin genel BEDÖ puanları ile özellikle Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı ve Öğün Düzeni alt boyutlarında diğer sınıflara kıyasla daha yüksek ortalama puanlara sahip oldukları görülse de, bu farklar anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu durum, sınıf düzeyinin yani öğrencinin eğitim sürecindeki ilerleme durumunun, beslenme ve egzersiz davranışlarında belirgin bir değişim yaratmadığını göstermektedir.

Bu bulgu, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, sınıf düzeyleri ilerledikçe sağlık davranışlarında anlamlı bir gelişme göstermediğini, dolayısıyla üniversite eğitiminin bu alanlarda belirli bir düzeyin ötesinde farklılık yaratmadığını düşündürmektedir. Bu noktada, öğrencilerin bu konulara ilişkin bilgileri büyük ölçüde ilk yıllarda edindiği ve sonraki sınıf düzeylerinde bu bilgilerin davranışa dönüşmesinin sabit kaldığı yorumlanabilir.

Ayrıca, sınıf düzeyine bağlı farkların anlamlı düzeyde olmaması; öğrencilerin benzer eğitim içeriği, ortak spor altyapısı ve yakın sosyal çevrelere sahip olmalarıyla da ilişkilendirilebilir. Fakülte ortamı, öğrencilerin yıl farkı gözetmeksizin benzer yaşam tarzlarını benimsemelerine olanak tanıyor olabilir.

Sonuç olarak, sınıf düzeyi öğrencilerin beslenme ve egzersiz davranışlarında belirleyici bir faktör olarak öne çıkmamaktadır. Ancak ileri düzey sağlık eğitiminin, özellikle üst sınıf öğrencilerde davranışsal düzeyde farklılık yaratması beklenebileceğinden, uygulamalı ders içeriklerinin bu yönüyle yeniden değerlendirilmesi ve davranışa dönük kazanımların daha sistematik şekilde izlenmesi önerilmektedir (Tablo 8).

Katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının, yaşanılan yer değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan bağımsız grup t-testi sonuçlarına göre, evde ya da yurttaki ikamet etmenin beslenme ve egzersiz davranışları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Evde yaşayan öğrencilerin tüm alt boyutlarda ortalama puanlarının yurt ortamında kalanlara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlense de, bu farklar anlamlılık düzeyine

ulaşmamıştır. Bu durum, öğrencilerin konut türünden bağımsız olarak benzer sağlık davranışları geliştirdiklerini düşündürmektedir.

Tayhan Kartal vd., (2019) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ile annelerinin eğitim seviyesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Beslenme bilgi düzeyi iyi ve yeterli olan öğrenciler, yetersiz düzeydekilere göre daha düzenli öğün tüketmekte ve süt, et gibi temel besin gruplarını daha sık tüketmektedir. Ayrıca, erkek öğrencilerde sağlıklı beslenme ve egzersiz davranış puanlarının daha yüksek olduğu, beslenme bilgisi arttıkça psikolojik yeme davranışlarının azaldığı ve fiziksel aktivite eğiliminin arttığı belirlenmiştir. Ve beslenme bilgi düzeyi, barınma durumu ve ebeveyn eğitimi; öğrencilerin beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını anlamlı şekilde etkilemektedir.

Özcan ve Baysal (2016), vejetaryen beslenmenin kalp hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların riskini azalttığını; ancak bu beslenme biçiminde B12 vitamini, D vitamini, omega-3 yağ asitleri, kalsiyum, demir ve çinko gibi besin öğelerinin yeterli alımına dikkat edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Sakar ve Açkurt (2019), ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerle yürüttükleri araştırmada, öğretmenlerin çoğunun beslenme eğitimi almadığını, ilkökul müfredatındaki beslenme konularını yetersiz bulduklarını, öğle yemeğinin en çok atlanan öğün olduğunu ve ara öğünlerde en sık bisküvi tercih ettiklerini belirterek, etiket okuma alışkanlıklarının düşük, diyet ürün tüketiminin ise yaygın olduğunu ortaya koymuşlardır.

Vançelik vd., (2007), Atatürk Üniversitesi'nde 1120 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada, öğrencilerin %87.4'ünün öğün atladığını ve en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğunu belirlemiş; sigara kullanımı, alkol tüketimi ve düzenli spor yapmanın beslenme alışkanlıklarını anlamlı düzeyde etkilediğini, ayrıca erkeklerin beslenme alışkanlık puanlarının, kız öğrencilerin ise beslenme bilgisi puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır

Bu bulgular, günümüzde üniversite öğrencilerinin özellikle beslenme ve egzersiz davranışlarını sadece yaşadıkları ortam değil; erişim imkanları, bireysel farkındalık düzeyi, sosyal çevre ve kişisel tercihler gibi daha geniş kapsamlı faktörlerin şekillendirdiğine işaret etmektedir. Özellikle yurtda yaşayan bireylerin dışa bağımlı yemek düzenleri ya da ortak kullanım alanlarının sınırlılığı gibi yapısal etkenlerin, bu davranışlar üzerinde sanıldığı kadar belirleyici olmayabileceği anlaşılmaktadır.

Ayrıca, ev ya da yurt ortamında kalan öğrencilerin büyük oranda benzer yaş grubunda, benzer akademik takvimde ve aynı sosyal çevre içinde yaşamaları, yaşam tarzı benzerliklerini pekiştiren bir unsur olabilir. Bu bağlamda, öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarını

geliştirmelerinde sadece fiziksel yaşam ortamı değil, bu ortamın sunduğu olanakların nasıl kullanıldığı daha önemli hale gelmektedir.

Konut tipi ile sağlık davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koysa da, yaşam alanlarının niteliği, bireysel kontrol düzeyi ve çevresel destek sistemleri gibi değişkenlerin daha kapsamlı olarak ele alındığı ileri araştırmalar, bu ilişkiyi daha derinlikli olarak açıklamada faydalı olacaktır (Tablo 9).

Çakır ve Coşkuntürk (2022), Bayburt Üniversitesi BESYO’da öğrenim gören 339 aktif sporcuyla gerçekleştirdikleri araştırmada, öğrencilerin sporcu beslenmesi konusundaki bilgi düzeylerinin istenilen seviyede olmadığını, çoğunun eksik veya hatalı bilgilere sahip olduğunu ve beslenmelerine yeterince önem vermediklerini belirlemiş; ayrıca beslenme bilgisi düzeylerinin bölüm ve sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuşlardır

Saygın ve arkadaşları (2011), Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin çoğunun normal vücut ağırlığına sahip olduğunu ancak kız öğrenciler arasında düşük kiloluluk oranının yüksek olduğunu, ayrıca eğitim düzeyi ile yemek yeme yerleri ve kızartma tüketimi, fakülte ile gazlı içecek tüketimi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu belirlemişlerdir.

Ermiş, Doğan, Erilli ve Satıcı (2015), Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, öğrencileri öğrenim gördükleri alanlara göre gruplandırarak beslenme alışkanlıklarını incelemiş ve sağlıkla ilgili bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin, diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla beslenme eğitimi alma ve sağlıklı beslenmeye inanma konusunda anlamlı fark göstermediklerini; ancak düzenli spor yapma ve sigara kullanımı açısından gruplar arasında anlamlı farklar bulunduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca sağlıkla ilgili bölümlerdeki öğrencilerin beslenme davranışlarının daha olumlu yönde şekillendiği de çalışmanın dikkat çeken bulguları arasındadır.

Yıldırım vd., (2011), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin büyük çoğunluğunun iki öğünle beslendiğini, düzenli kahvaltı yapmadığını ve beslenme bilgilerinin yetersiz olduğunu; buna karşılık ekonomik durumu iyi ve yurttan kalan öğrencilerin daha düzenli beslendiğini ortaya koymuştur.

Bozkurt ve Nizamlioğlu (2005), aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin besin bilgisi düzeylerinin orta seviyede olduğunu ve bireysel sporcuların müsabaka öncesi beslenme konusunda takım sporcularına kıyasla daha bilinçli olduğunu belirterek, sporcu eğitiminde beslenmenin önemine daha fazla vurgu yapılması gerektiğini vurgulamışlardır.

Katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının aile gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Benzer şekilde Çakır ve Coşkuntürk (2022), Bayburt Üniversitesi BESYO’da öğrenim gören 339 aktif sporcuyla gerçekleştirdikleri araştırmada, öğrencilerin sporcu beslenmesi konusundaki bilgi düzeylerinin istenilen seviyede olmadığını, çoğunun eksik veya hatalı bilgilere sahip olduğunu ve beslenmelerine yeterince önem vermediklerini belirlemiş; ayrıca beslenme bilgisi düzeylerinin bölüm ve sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuşlardır.

Gelir düzeyi arttıkça puanlarda hafif yükseliş eğilimleri görülse de, bu farklar anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu durum, öğrencilerin beslenme ve egzersiz davranışlarının yalnızca ekonomik gelir düzeyi ile açıklanamayacağını, daha çok bireysel tutumlar, yaşam tarzı tercihleri ve sağlıkla ilgili farkındalık düzeyi gibi faktörlerin etkili olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun sınırlı ekonomik kaynaklara sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda, beslenme tercihlerinde uygun maliyetli ama alışkanlığa dönüşmüş gıda kalıplarının benimsendiği söylenebilir. Ayrıca, devlet yurtlarında kalan ya da okul yemekhanesinden yararlanan bireyler için gelir düzeyinin etkisi sınırlanabilir; bu durum, farklı ekonomik sınıflara ait öğrencilerin benzer yemek ortamlarını paylaşmaları nedeniyle davranışlar arasındaki farkların silikleşmesine yol açabilir.

Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran (2015), Trakya Üniversitesi Keşan Yusuf Çapraz Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu’nda 444 öğrenciyle yürüttükleri araştırmada, öğrencilerin yalnızca %34’ünün beslenme eğitimi aldığını ve %64’ünün sağlıklı beslendiğine inanmadığını belirtmişlerdir. Ayrıca yapılan analizlerde, cinsiyet ile et, süt, sebze, meyve ve yumurta tüketim sıklığı, beslenme tercihi ve öğünlerin tüketildiği yerler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Orak vd., (2006), Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun günde iki veya üç öğün beslendiğini, en sık atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğunu ve bu durumun en yaygın nedeninin iştahsızlık ve zaman yetersizliği olduğunu belirtmiş; ayrıca öğrencilerin çoğunun lokanta gibi okul dışı yerlerde beslendiğini ve bazı sebzeleri tüketmeyi tercih etmediklerini ortaya koymuşlardır.

Tanır vd., (2001), bir tekstil fabrikasında çalışan işçilerin beslenme durumunu inceledikleri araştırmada, öğle yemeklerinde yağ oranının önerilenin üzerinde, karbonhidrat oranının ise önerilenin altında olduğunu; ayrıca işçilerin kalsiyum ve tiamin alımının yetersiz, vitamin A, C ve niasin alımının ise gereksinimin üzerinde olduğunu belirlemişlerdir.

Bununla birlikte, gelir düzeyindeki artışın bazı alt boyutlarda ortalama puanları olumlu yönde etkilemesi, ekonomik olanakların uzun vadede daha çeşitli ve planlı bir beslenme alışkanlığı geliştirme potansiyeli taşıdığını düşündürmektedir. Ancak bu eğilimin istatistiksel olarak anlamlı olmaması, bireysel bilinç ve tercihin ekonomik koşullardan daha baskın bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Bu araştırmada gelir düzeyinin tek başına beslenme ve egzersiz davranışlarını belirlemediğini, bunun yerine öğrencilerin bireysel farkındalık, sağlık kültürü ve yaşam çevresi gibi çok boyutlu faktörlerle şekillenen davranış kalıplarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Tablo 10).

Çalışmada, katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının, evde birlikte yaşanan kişi sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Evde yaşayan kişi sayısı 1–3, 4–5 ve 6 ve üzeri olan katılımcılar arasında ortalama puanlar benzer düzeylerde seyretmiştir. Her ne kadar 6 ve daha fazla kişiyle yaşayan bireylerin bazı alt boyutlarda hafif yüksek puanlara sahip olduğu görülse de, bu farklar anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu bulgu, öğrencilerin sağlık davranışlarının sadece evdeki kişi sayısından etkilenmediğini, daha çok bireysel bilinç, çevresel koşullar ve yaşam tarzı tercihleriyle şekillendiğini göstermektedir.

Hendekci ve Aydın Avcı'nın (2020) çalışmasında, araştırmaya katılan adölesanların İnternet bağımlılığı ile beslenme ve egzersiz davranışları arasında adölesanların demografik özelliklerine göre farklılıklar olduğu bu risk faktörlerinin erken dönemde belirlenmesi ve okul–aile–öğrenci iş birliği ile uygun eğitim programlarının uygulanmasının önemli olduğu vurgulanmıştır.

Yurt ve Özdemir (2020) çalışmasında üniversite öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışları incelenmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.41 olup, %52.9'u kadın ve %46.7'si ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Katılımcıların %16.1'i beslenme, %34.1'i egzersiz davranışlarını yetersiz bulmuş; %64.7'si günlük fiziksel aktivite düzeyini orta düzeyde tanımlamıştır. Erkek öğrenciler, ailesiyle yaşayanlar ve davranışlarını yeterli bulan bireylerin ölçekten aldıkları toplam puan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < .01$). Çalışma, özellikle ailesi dışında yaşayan ve kadın öğrencilerin beslenme ve egzersiz davranışları açısından risk grubunda olduğunu ortaya koymuştur.

Geniş aile ortamlarında yaşamak, teorik olarak düzenli öğün paylaşımı ve sosyal destek açısından olumlu etkilere sahip olabilirken, pratikte bu etki her bireyde aynı yönde

gerçekleşmeyebilir. Özellikle üniversite çağındaki bireyler, ailesiyle birlikte yaşıyor olsalar bile, kendi sağlık davranışlarını bireysel olarak yönlendirme eğilimindedirler. Bu bağlamda, evde yaşayan kişi sayısının beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını doğrudan belirlemediği, bunun yerine kişinin bireysel motivasyonu, bilgi düzeyi ve erişim imkanlarının daha etkili olduğu söylenebilir. Bu durum, öğrencilerin bireysel yaşam koşullarının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisine dikkat çeken önceki araştırmalarla da örtüşmektedir. Nitekim Filiz ve Demir'in (2004) Gazi Üniversitesi BESYO öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin çoğunluğunun ailesinden ayrı yaşadığı, en çok akşam öğünü tükettikleri ve beslenme düzenlerinin bireysel tercihlere bağlı olarak şekillendiği görülmüştür.

Evde yaşayan kişi sayısı ile beslenme ve egzersiz davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, öğrencilerin sağlık davranışlarının sosyo-ailevi yapılar kadar bireysel tutumlarla belirlendiğini göstermektedir. Bu durum, bireylerin içinde bulundukları aile yapısından bağımsız olarak, sağlıkla ilgili davranışları öğrenme ve sürdürme kapasitesine sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Tablo 11)

Araştırmada katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının, beden kitle indeksi (BKİ) kategorilerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, zayıf, kilolu ve obez gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur ($p > 0,05$).

Tüm BKİ gruplarında puanlar benzer düzeylerde seyretmiş; yalnızca sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı ve öğün düzeni alt boyutlarında küçük ortalama farklılıklar gözlenmiş ancak bu farklar anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu durum, beden kitle indeksi farklılıklarının, öğrencilerin beslenme ve egzersiz davranışlarını anlamlı ölçüde değiştirmediğini göstermektedir.

Bu bulgu, özellikle genç erişkin yaş grubundaki bireylerde beden kitle indeksi ile sağlık davranışları arasında beklenen doğrusal ilişkinin her zaman görülmeyebileceğini işaret etmektedir. Bazı bireyler fiziksel olarak zayıf ya da kilolu olmalarına rağmen sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını yeterince sürdürmeyebilirken, bazı bireyler ise yüksek BKİ'ye sahip olmalarına rağmen bu davranışlara dikkat ediyor olabilir. Bu noktada, BKİ gibi fiziksel ölçütlerin bireyin davranışlarını tam olarak yansıtmadığı, yalnızca genel bir sağlık göstergesi sunduğu unutulmamalıdır.

Ünver ve Ünüsan (2005), Çanakkale ili Bayramiç ilçesinde yürüttükleri araştırmada, okul öncesi dönemdeki 5-6 yaş grubundaki çocuklara verilen dört haftalık beslenme eğitiminin etkilerini incelemişlerdir. Rasgele seçilen 25 kişilik deney ve 25 kişilik kontrol grubuyla yapılan

çalışmada, deney grubuna okulda düzenli eğitim verilmiş, kontrol grubu ise yalnızca sınıf öğretmenlerinden sınırlı bilgi almıştır. Eğitim sonunda yapılan değerlendirmede, deney grubundaki çocukların besin gruplarına ilişkin bilgi düzeylerinin arttığı ve yeme davranışlarında anlamlı ve olumlu değişiklikler gözlemlendiği belirlenmiştir; dolayısıyla okul öncesi eğitim kurumlarında beslenme eğitiminin, çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesinde önemli rol oynadığı sonucuna varılmıştır.

Süel vd., (2006), Türkiye 1. ve 2. liginde yer alan 69 elit basketbolcu ile yaptıkları çalışmada, sporcuların beslenme bilgilerini en çok sporcu arkadaşlarından ve kitaplardan edindiklerini; ancak kulüplerin sporcu beslenmesine yeterince önem vermediğini, bu nedenle sporcuların bilgiye bireysel çabalarıyla ulaştıklarını ortaya koymuşlardır.

Ulusoy (2020), uykunun sporcularda yalnızca temel bir fizyolojik ihtiyaç olmanın ötesinde, antrenman performansı, toparlanma, bilişsel işlevler ve ruh hali üzerinde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Literatürde, 6–8 saatlik uykunun sporcular için yeterli olabileceği, ancak triptofan açısından zengin besinlerin uyku kalitesini artırabileceği ve alkol ile kafein gibi uyarıcıların uyku üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği belirtilmiştir. Uyku, beslenme ve toparlanma süreçleriyle doğrudan ilişkili olup, sporcuların performans gelişimini destekleyen temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Ulusoy, 2020).

Ayrıca üniversite öğrencilerinin, özellikle beden algısı, motivasyon, bilgi düzeyi ve çevresel etkenler gibi psikososyal faktörlerin etkisiyle sağlık davranışlarını yönlendirmesi mümkündür. Bu nedenle, BKİ farklılıkları ile davranış düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak için daha çok yönlü analizlere ihtiyaç duyulmaktadır.

Erkan (2011), ergenlik döneminde artan enerji ve besin gereksinimlerinin sağlıklı büyüme için dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyle karşılanması gerektiğini vurgulamıştır.

Mızrak (2016), ülkemizde yanlış beslenme ve hareketsizlik kaynaklı kronik hastalıkların giderek arttığını, bunun toplum sağlığını olumsuz etkilediğini ve sağlık harcamalarını artırdığını belirterek, sağlıklı bir toplum için beslenme ve sporun önemine dikkat çekmiş ve kamu tarafından verilmesi gereken hizmetlere dair önerilerde bulunmuştur.

Filiz ve Demir (2004), Gazi Üniversitesi BESYO öğrencilerinin barınma ve beslenme durumlarını inceledikleri araştırmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun kiralık evlerde kaldığını, en çok akşam öğününü tükettiklerini ve aylık gıda harcamalarının yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Elde edilen bulgular BKİ düzeyinin tek başına beslenme ve egzersiz davranışlarının güçlü bir belirleyicisi olmadığını, bireysel farklılıklar ve yaşam tarzı faktörlerinin bu davranışları şekillendirmede daha etkili olabileceğini göstermektedir. Tablo 12.

Katılımcıların Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel ve alt boyut puanlarının, bel-kalça oranına göre sınıflandırılan gruplar (normal, kilolu, şişman) arasında anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Ortalama puanların kilolu ve şişman gruplarda hafifçe daha yüksek olması, belirli bir eğilim olduğunu düşündürse de bu fark anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.

Bu bulgular, vücut kompozisyonuna dayalı ölçütlerin (örneğin bel-kalça oranı) bireylerin beslenme ve egzersiz davranışlarını doğrudan belirlemediğini, bu davranışların daha çok bireysel tutumlar, sağlık bilinci ve yaşam tarzı tercihleriyle şekillendiğini göstermektedir. Sonuç olarak, beden yapısına dair göstergeler ile sağlık davranışları arasında güçlü ve doğrudan bir ilişki kurmak bu örnekte mümkün olmamıştır. Tablo 13.

Araştırmada elde edilen korelasyon analizleri, bazı fiziksel değişkenlerle Beslenme-Egzersiz Davranışları Ölçeği (BEDÖ) genel puanları ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Özellikle kilo, bel çevresi ve kalça çevresi gibi fiziksel ölçütlerin artışı, bireylerin sağlıklı yaşam davranışları açısından daha düşük puanlar almasıyla ilişkilidir. Bu durum, beden ölçütleri büyüdükçe bireylerin sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz yapma ve öğün planlaması gibi davranışlara daha az eğilim gösterdiği yönünde bir eğilimi yansıtmaktadır.

Kilo ile sağlıklı beslenme-egzersiz davranışları arasında tespit edilen negatif ilişki ($r = -0,157$; $p < 0,05$), kilo arttıkça bireylerin bu davranışlardan uzaklaşabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, bel çevresi ile hem genel BEDÖ puanı ($r = -0,131$; $p < 0,05$) hem de sağlıklı beslenme-egzersiz alt boyutu ($r = -0,170$; $p < 0,01$) arasındaki negatif ilişkiler, abdominal yağlanmanın artmasının sağlık davranışlarındaki azalmayla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, bel çevresinin sadece fizyolojik bir risk faktörü değil, aynı zamanda davranışsal göstergelerle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Daha dikkat çekici olan ise kalça çevresi ile birden fazla alt boyut arasında anlamlı ve negatif ilişkilerin saptanmış olmasıdır. Kalça çevresi, hem genel BEDÖ puanı ($r = -0,201$) hem de psikolojik yeme ($r = -0,186$), sağlıklı beslenme-egzersiz ($r = -0,231$) ve öğün düzeni ($r = -0,206$) ile anlamlı ilişki göstermektedir (tüm $p < 0,01$). Bu bulgular, vücut yapısındaki genişleme eğilimi gösteren bu fiziksel ölçütün, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde sağlıksız davranışlarla ilişkili olabileceğini işaret etmektedir. Psikolojik yeme ile olan

negatif ilişki, özellikle duygusal ya da stres kaynaklı yeme davranışlarının vücut kompozisyonuyla olan karmaşık ilişkisini düşündürmektedir.

Bu ilişkilerin yönü negatif, düzeyi ise düşük olmakla birlikte, istatistiksel anlamlılığa ulaşmaları, beden algısı, öz yeterlilik, motivasyon ve yaşam tarzı gibi daha karmaşık psikososyal faktörlerin devreye girdiği bir dinamiğe işaret etmektedir. Bu bulgular ayrıca beden ölçümlerinin sadece fizyolojik değil, aynı zamanda davranışsal sonuçlar doğurabilecek sosyal ve psikolojik birer göstergeler olarak da ele alınabileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte, korelasyon analizi doğası gereği neden-sonuç ilişkisi kurmamaktadır. Örneğin, beden ölçüleri daha yüksek olan bireylerin neden daha düşük sağlık davranışı puanları aldığına dair açıklamalar, ancak nitel veriler ya da daha ileri düzey çok değişkenli analizlerle yapılabilir. Ayrıca, bireylerin vücut ölçümleri ile kendi yaşam tarzları arasındaki farkındalık düzeyi de bu ilişkileri etkileyebilir. Bazı bireyler yüksek kiloya sahip olmalarına rağmen sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sonradan edinmiş olabilir; bu da ölçümlerle davranışlar arasındaki ilişkiyi zayıflatabilir.

Sakar ve Açkurt (2019), ilköğretim okullarında görevli öğretmenlerle yürüttükleri araştırmada, öğretmenlerin çoğunun beslenme eğitimi almadığını, ilkokul müfredatındaki beslenme konularını yetersiz bulduklarını, öğle yemeğinin en çok atlanan öğün olduğunu ve ara öğünlerde en sık bisküvi tercih ettiklerini belirterek, etiket okuma alışkanlıklarının düşük, diyet ürün tüketiminin ise yaygın olduğunu ortaya koymuşlardır.

Vançelik vd., (2007), Atatürk Üniversitesi'nde 1120 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada, öğrencilerin %87.4'ünün öğün atladığını ve en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğunu belirlemiş; sigara kullanımı, alkol tüketimi ve düzenli spor yapmanın beslenme alışkanlıklarını anlamlı düzeyde etkilediğini, ayrıca erkeklerin beslenme alışkanlık puanlarının, kız öğrencilerin ise beslenme bilgisi puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır

Yardımcı ve Özçelik (2015), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, beslenme eğitimi sonrasında öğrencilerin beslenme bilgi puanlarında anlamlı artış olduğunu belirlemiş; bu etkinin hem bölüm hem de cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve beslenme derslerinin mesleki bilgi aktarımında önemli rol oynayabileceğini vurgulamışlardır.

Tanır vd., (2001), bir tekstil fabrikasında çalışan işçilerin beslenme durumunu inceledikleri araştırmada, öğle yemeklerinde yağ oranının önerilenin üzerinde, karbonhidrat oranının ise önerilenin altında olduğunu; ayrıca işçilerin kalsiyum ve tiamin alımının yetersiz, vitamin A, C ve niasin alımının ise gereksinimin üzerinde olduğunu belirlemişlerdir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular; kilo, bel ve kalça çevresi gibi beden ölçütleri ile beslenme ve egzersiz davranışları arasında anlamlı ama düşük düzeyli negatif ilişkiler olduğunu

ortaya koymaktadır. Bu ilişkiler, fiziksel ölçütlerdeki artışların bireylerin sağlıklı yaşam davranışlarında bir azalma eğilimine işaret ettiğini göstermektedir. Tablo 14.

Araştırmada katılımcıların çeşitli besin gruplarını tüketim sıklıkları ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Ki-Kare (χ^2) testi sonuçları, cinsiyetin bazı spesifik besin tercihleri üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymuştur. İncelenen 34 besin türü arasından yalnızca üçünde (balık, yumurta ve hazır çorba) cinsiyet değişkenine bağlı istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p < 0,05$).

Orak vd., (2006), Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun günde iki veya üç öğün beslendiğini, en sık atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğunu ve bu durumun en yaygın nedeninin iştahsızlık ve zaman yetersizliği olduğunu belirtmiş; ayrıca öğrencilerin çoğunun lokanta gibi okul dışı yerlerde beslendiğini ve bazı sebzeleri tüketmeyi tercih etmediklerini ortaya koymuşlardır.

Ünver ve Ünüsan (2005), Çanakkale ili Bayramiç ilçesinde yürüttükleri araştırmada, okul öncesi dönemdeki 5-6 yaş grubundaki çocuklara verilen dört haftalık beslenme eğitiminin etkilerini incelemiştir. Rasgele seçilen 25 kişilik deney ve 25 kişilik kontrol grubuyla yapılan çalışmada, deney grubuna okulda düzenli eğitim verilmiş, kontrol grubu ise yalnızca sınıf öğretmenlerinden sınırlı bilgi almıştır. Eğitim sonunda yapılan değerlendirmede, deney grubundaki çocukların besin gruplarına ilişkin bilgi düzeylerinin arttığı ve yeme davranışlarında anlamlı ve olumlu değişiklikler gözlemlendiği belirlenmiştir; dolayısıyla okul öncesi eğitim kurumlarında beslenme eğitiminin, çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesinde önemli rol oynadığı sonucuna varılmıştır.

Özellikle balık ve yumurta tüketiminde erkek katılımcıların tüketim sıklıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, erkeklerin protein ağırlıklı besin gruplarına daha fazla yöneldiğini ya da bu tür gıdalara erişim ve tüketim alışkanlıklarının daha yaygın olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde, erkeklerin kas gelişimi, performans artışı ve enerji ihtiyacı gibi nedenlerle hayvansal protein kaynaklarına daha fazla eğilim gösterdiği ifade edilmektedir. Bu çalışma da benzer şekilde erkek öğrencilerin haftalık olarak yumurta ve balık tüketimini daha sık gerçekleştirdiğini ortaya koymuştur.

Hazır çorba tüketimiyle ilgili bulgular ise kadınların bu ürüne karşı daha mesafeli bir duruş sergilediğini göstermektedir. Kadın katılımcıların “hiç” tüketmeme oranı anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu durum, kadınların beslenme tercihlerinde işlenmiş ya da endüstriyel ürünleri daha az tercih etme eğiliminde olduklarını düşündürebilir. Sağlıklı yaşam farkındalığı açısından kadınların daha duyarlı olabileceği bazı araştırmalarda da belirtilmektedir; bu bulgu da söz konusu eğilimi destekleyici niteliktedir.

Ancak, geri kalan 31 besin türünde cinsiyete bağılı anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu durum, üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıklarında cinsiyetten bağımsız olarak benzer davranışlar sergilediğini göstermektedir. Ortak yaşam alanları, üniversite yemekhaneleri, ekonomik koşullar ve sosyal çevre gibi etkenler, kadın ve erkek öğrencilerin benzer beslenme düzenlerine sahip olmasına neden olmuş olabilir. Bu, üniversite ortamının sağladığı yapısal eşitliklerden kaynaklı bir yakınsama olarak yorumlanabilir.

Garibağaoğlu vd., (2006), İstanbul, Marmara ve Koç Üniversitelerinde eğitim gören kız öğrencilerle gerçekleştirdikleri çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun günlük enerji ve karbonhidrat alımının önerilen düzeyin altında, protein ve yağdan gelen enerji oranının ise üzerinde olduğunu; ayrıca tiamin, folik asit, kalsiyum ve demir gibi önemli mikro besin öğelerinin alımının yetersiz olduğunu belirlemiş ve üniversiteli kız öğrenciler arasında yetersiz ve dengesiz beslenmenin yaygın olduğunu vurgulayarak, bu öğrencilere üniversite yıllarında beslenme eğitimi verilmesinin önemine dikkat çekmişlerdir.

Dikkat çeken bir diğer nokta ise yağlı tohumlar, bal-reçel-pekmez, çikolata ve gevrek gibi bazı gıda gruplarında istatistiksel anlamlılık sınırına yakın p değerlerinin elde edilmesidir. Bu durum, cinsiyete bağılı besin tercihleri açısından bazı zayıf eğilimlerin varlığına işaret etmektedir. Özellikle kültürel, psikolojik ve duygusal yeme davranışları bu gibi tercihler üzerinde etkili olabilir. Ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamış olması, bu bulguların dikkatle ve sınırlılıklar göz önünde bulundurularak yorumlanmasını gerektirmektedir.

Yapılan çalışmalarda; Yel vd.,(2024), fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının sağlıklı yaşam ve yaşam kalitesi üzerindeki tamamlayıcı etkilerini ele aldıkları çalışmalarında, hareketsiz yaşam tarzının sağlık üzerindeki olumsuz sonuçlarını vurgulayarak, dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivitenin bireysel ve toplumsal düzeyde teşvik edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Yılmaz ve Özkan (2007), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, katılımcıların %90'ından fazlasının öğün atladığını, en fazla atlanan öğünün öğle yemeği olduğunu ve bunun en temel nedeninin zaman bulamama olduğunu belirlemiş; ayrıca öğrencilerin çoğunun beslenme eğitimi almasına rağmen sağlıklı beslendiklerine inanmadıklarını ve süt, meyve-sebze gibi besinleri yetersiz tükettiklerini saptayarak, genel olarak dengesiz bir beslenme alışkanlığına sahip olduklarını ifade etmişlerdir

Özcan ve Baysal (2016), vejetaryen beslenmenin kalp hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların riskini azalttığını; ancak bu beslenme

biçiminde B12 vitamini, D vitamini, omega-3 yağ asitleri, kalsiyum, demir ve çinko gibi besin öğelerinin yeterli alımına dikkat edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran (2015), Trakya Üniversitesi Keşan Yusuf Çapraz Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu'nda 444 öğrenciyle yürüttükleri araştırmada, öğrencilerin yalnızca %34'ünün beslenme eğitimi aldığını ve %64'ünün sağlıklı beslendiğine inanmadığını belirtmişlerdir. Ayrıca yapılan analizlerde, cinsiyet ile et, süt, sebze, meyve ve yumurta tüketim sıklığı, beslenme tercihi ve öğünlerin tüketildiği yerler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Çalışma bulgularında cinsiyetin besin tüketim tercihleri üzerindeki etkisi sınırlı olmakla birlikte, bazı besin gruplarında (balık, yumurta, hazır çorba) belirgin farklar görülmektedir. Bu bulgular, genel beslenme alışkanlıklarının büyük oranda benzerlik taşısa da, bazı besin gruplarında toplumsal cinsiyet rolleri, sağlık algısı ve bireysel tercihler gibi etkenlerin seçimleri şekillendirdiğini göstermektedir. Bu noktada, beslenme davranışlarının cinsiyete göre çeşitlilik gösteren yönlerinin daha ayrıntılı incelenmesi, özellikle uygulamaya dönük beslenme eğitimleri açısından önem taşımaktadır (Tablo 5).

Süel vd., (2006), Türkiye 1. ve 2. liginde yer alan 69 elit basketbolcu ile yaptıkları çalışmada, sporcuların beslenme bilgilerini en çok sporcu arkadaşlarından ve kitaplardan edindiklerini; ancak kulüplerin sporcu beslenmesine yeterince önem vermediğini, bu nedenle sporcuların bilgiye bireysel çabalarıyla ulaştıklarını ortaya koymuşlardır.

Özçelik (2000), 400 sağlık personeliyle gerçekleştirdiği çalışmada, katılımcıların %65.5'inin normal beden kitle indeksine sahip olduğunu, %62.25'inin günde üç öğün beslendiğini, en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğunu ve beslenme alışkanlıklarının psikolojik durumlarından etkilendiğini tespit etmiştir.

Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer (2009), 1340 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada, kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, davranışları ve bilgi puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu; ancak beden kütle indeksi ile bu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını ve bilgilerin davranışa dönüşebilmesi için sürekli beslenme eğitiminin gerekli olduğunu ortaya koymuşlardır.

İnbaşı, Yıldız ve Çelik (2023) tarafından yapılan çalışmada, akademisyenlerin beslenme bilgi düzeyleri ve egzersize yönelik inançları incelenmiştir. Sağlık bilimleri alanında çalışan akademisyenlerin temel beslenme bilgisi (NKLSA-NK), beslenme-sağlık ilişkisi bilgisi ve besin tercihi (NKLSA-FP) puanları ile egzersizin avantajlarına yönelik inanç puanlarının, diğer alanlardaki akademisyenlere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Egzersiz dezavantajlarına ilişkin puanlar gruplar arasında benzer bulunmuştur ($p=0.91$). Ayrıca, beslenme bilgisi ile besin tercihi arasında pozitif; egzersizin avantajlarına inanç ile egzersiz engelleri arasında negatif; egzersizin avantajları ile besin tercihi arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, sağlık alanında çalışan akademisyenlerin daha yeterli beslenme bilgisine sahip oldukları ve egzersizin faydalarına yönelik daha olumlu tutumlar geliştirdikleri belirlenmiştir. Ancak tüm akademisyenlerde egzersize karşı bazı önyargılar ve engelleyici faktörlerin bulunduğu da tespit edilmiştir.

Özdemir (2010) çalışmasında, sporcu beslenmesinin temel amacının; sporcunun yaşı, cinsiyeti, fiziksel aktivitesi, beslenme alışkanlıkları ve enerji harcamasına uygun şekilde yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak olduğu vurgulanmıştır.

Aydoğan (2018), spor yapan çocukların hem büyüme ve gelişmelerini destekleyecek hem de spor performanslarını artıracak şekilde yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine uygun beslenmeleri gerektiğini belirtmiştir.

Araştırma bulguları bütüncül olarak değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışlarının yalnızca yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, barınma şekli, beden kitle indeksi ya da öğrenim gördükleri bölüm gibi demografik ve çevresel değişkenlerle açıklanamayacak kadar çok katmanlı bir yapıya sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Elde edilen bulgular, sağlıkla ilgili olumlu davranışların bireysel farkındalık, bilgi düzeyi, öz-yeterlilik algısı, sosyal çevre desteği ve akademik içeriklerle ne ölçüde beslendiğini ve şekillendiğini göstermektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun benzer yaş gruplarında, aynı sosyal ve akademik çevrede bulunmaları; eğitim programlarının ortak hedef ve içerikler sunması; kampüs yaşamının ve ekonomik koşulların birbirine yakın olması, sağlık davranışlarında grup içi homojenliği artırmakta ve değişkenler arasında anlamlı farklar oluşmasını sınırlamaktadır.

Bununla birlikte, özellikle beden ölçüleri (kilo, bel ve kalça çevresi) ile beslenme ve egzersiz davranışları arasında saptanan düşük düzeyli ancak anlamlı negatif korelasyonlar, öğrencilerin fiziksel durumlarının yaşam tarzı tercihleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Fiziksel uygunluk düzeyleri azaldıkça, sağlıklı davranış eğilimlerinde de azalma gözlenmesi, bireylerin bedensel durumları ile davranışları arasında karşılıklı bir etkileşim bulunduğunu göstermektedir. Bu etkileşim, yalnızca bilgi sahibi olmanın yeterli olmadığını; aynı zamanda bilginin davranışa dönüşmesi için uygun çevresel, psikolojik ve yapısal koşulların sağlanması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, üniversite düzeyindeki genç yetişkinlerde beslenme ve egzersiz davranışlarının geliştirilmesi; yalnızca bireysel sorumluluğa bırakılmamalı, aynı zamanda kurumsal düzeyde yapılandırılmış programlarla desteklenmelidir. Eğitim müfredatlarına sağlık

okuryazarlığı, davranış değiştirme stratejileri, psikososyal destek ve sürdürülebilir yaşam becerileri gibi içeriklerin sistematik şekilde entegre edilmesi, bu davranışların kalıcılığını artırabilir. Ayrıca, öğrencilerin sadece bilgiyle değil; deneyimle, uygulamayla ve modellemeyle öğrenme süreçlerine dahil edilmesi, sağlık davranışlarının yaşam biçimine dönüşmesine katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda üniversitelerin sadece akademik değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam kültürünün geliştirilmesinde rehberlik eden çok yönlü kurumlar olarak yeniden yapılandırılması gerektiği söylenebilir.

Öneriler

Araştırma bulguları doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin beslenme ve egzersiz davranışlarını geliştirmeye yönelik çeşitli öneriler sunulabilir. Özellikle sağlıkla ilişkili bölümlerde öğrenim gören öğrenciler için, beslenme ve egzersiz konularını içeren eğitim programlarının davranış temelli kazanımları da destekleyecek şekilde yeniden yapılandırılması mümkün olabilir. Bu programlar, öğrencilerin günlük yaşamlarına uyarlanabilir biçimde müfredata entegre edilebilir. Üniversite ortamları, sağlıklı yaşam davranışlarını teşvik edecek yapısal düzenlemelerle desteklenebilir; bu kapsamda dengeli beslenme seçenekleri sunan yemekhaneler, fiziksel aktivite alanları ve erişilebilir psikolojik destek birimleri artırılabilir. Öğrencilerin barınma durumu, gelir düzeyi ve aile yapısı gibi demografik özellikleri dikkate alınarak, potansiyel risk grupları tanımlanabilir ve bu gruplara yönelik hedefe odaklı müdahaleler geliştirilebilir. Özellikle yurttaki kalan, düşük gelirli ya da ailesinden uzakta yaşayan bireylerin sağlıklı yaşam davranışlarını sürdürmeleri için daha fazla sosyal ve çevresel desteğe ihtiyaç duyabilecekleri göz önünde bulundurulabilir. Üniversiteler, yalnızca akademik bilgi aktaran kurumlar olmanın ötesinde, genç bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanabilecekleri destekleyici ortamlar olarak şekillendirilebilir. Sağlıklı yaşam davranışlarının sürdürülebilirliği için eğitsel içeriklerin yanı sıra, öğrencilerin bu süreçte düzenli olarak izlenmeleri, geribildirim almaları ve olumlu davranışlarının pekiştirilmesi sağlanabilir. Ayrıca, beden algısı, stres düzeyi, öz-yeterlilik ve sosyal destek gibi psikososyal değişkenlerin etkisi göz önüne alınarak, sağlık eğitimi programlarının kapsamı bu alanları da içerecek şekilde genişletilebilir. Öğrencilerin bireysel farkındalıklarının artırılması amacıyla üniversite bünyesinde gönüllülük temelli sağlık elçiliği ya da akran desteği gibi uygulamalara yer verilebilir. Bu tür çok yönlü yaklaşımlarla, öğrencilerin yaşam boyu sürdürebilecekleri sağlıklı yaşam davranışları geliştirmeleri mümkün hale gelebilir.

KAYNAKÇA

- Açık, Y., Çelik, G., Ozan, A. T., Öncül, A. F., Deveci, S. E., & Gülbayrak, Ö. (2003). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Sağlık ve Toplum*, 13(4), 74–80.
- Akıl, C. (2006). *Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı. (Tez No. 195160).
- American Dietetic Association. (2002). Position of the American Dietetic Association: Food and nutrition misinformation. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(2), 260–266. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90062-3](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90062-3)
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 60(2), 1–8.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329. <https://www.ttb.org.tr/STED/sted0904/beden.pdf>
- Atalar, R. H. (2024). Sporcu beslenmesi ve ergojenik destekler. *İstanbul Rumeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(4), 34-46. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jrhrsrumeli/issue/85410/1510567>
- Aydoğan, A. U. (2018). Spor yapan çocukta beslenme. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 10(5), 19-27. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ktpd/issue/47808/602371>
- Baysal, A. (2002). *Beslenme* (Yenilenmiş 9. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 66-72.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme kitabı* (12. baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, H. T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Merdol, T. K., & Yıldız, E. (2020). *Diyet El Kitabı* (12. baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık.
- Bower, J. K., Hales, D. P., Tate, D. F., Rubin, D. A., Benjamin, S. E., & Ward, D. S. (2008). The childcare environment and children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(1), 22-29. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.09.022>
- Bowman, B. A., & Russall, R. M. (2001). *Present knowledge in nutrition* (8th ed.). Washington, DC: ILSI Press.
- Bozkurt, İ., & Nizamlıoğlu, M. (2005). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 209-215. <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61791/924057>
- Burke, L. M., & Cox, G. R. (2009). Nutrition in combat sports. In C. Zazryn (Ed.), *Combat sports medicine* (pp. 1–20). London: Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-84800-354-5_1
- Burke, L. M., Kiens, B., & Ivy, J. L. (2004). Carbohydrates and fat for training and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 22(1), 15-30.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126–131. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/>

- Chow, L. S., Gerszten, R. E., Taylor, J. M., Pedersen, B. K., van Praag, H., Trappe, S. (2022). Exerkines in health, resilience and disease. *Nature Reviews Endocrinology*, 18(5), 273-289. <https://www.nature.com/articles/s41574-022-00641-2>
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dksbd/issue/77859/1309808>
- Çakır, Z., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda 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>
- Çavdar, F. (2011). *Genel beslenme* (6. baskı). Ankara: Başak Matbaacılık.
- Demirezen, E., & Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
- Devran, B. S. (2014). Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. (Tez No. 366180).
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., van Mechelen, W., et al. (2016). The economic burden of physical inactivity: A global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, 388(10051), 1311-1324. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X)
- Dülger, H. (2015). Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite prevalansı (Yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı. (Tez No. 412778).
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde beslenme. *Türk Pediatri Arşivi*, 46(11), 49-53. <https://doi.org/10.4274/tpa.46.34>
- Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N., & Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.
- Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme*. Ankara: Damla Matbaacılık.
- Ersoy, G. (2013). *Fiziksel uygunluk (fitnes), spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler* (2. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Ersoy, G., & Hasbay, A. (2008). *Sporcu beslenmesi* (1. baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Filiz, K., & Demir, M. (2004). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin, barınma ve beslenme durumlarının araştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 225-234. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefad/issue/57226/808296>
- Flegal, K. M., Graubard, B. I., Williamson, D. F., & Gail, M. H. (2007). Cause-specific excess deaths associated with underweight, overweight, and obesity. *Journal of the American Medical Association*, 298(17), 2028-2037. <https://doi.org/10.1001/jama.298.17.2028>
- Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., & Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-181. <https://dergipark.org.tr/en/pub/eujhs/issue/44518/552046>

- Garipağaoğlu, M., & Özgüneş, N. (2008). Okullarda beslenme uygulamaları. *Journal of Child*, 8(3), 152–159. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jchild/issue/57112/805511>
- Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (Eds.). (2013). *Introduction to human nutrition*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., & Bakır, B. (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50(2), 102-109.
- Günay, M., Cicioğlu, İ., Çimen, Ö., & Erol, E. A. (1995). Futbolda yüksek performans açısından beslenmenin önemi. *Hacettepe Üniversitesi Yayınları*, 3, 29-32.
- Gündoğdu, S. (2009). *Adana ilinde görev yapan okulöncesi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarının araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı. (Tez No. 249722).
- Güneş, Z. (2005). *Antrenör ve sporcu el kitabı: Spor ve beslenme* (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Haspolat, Y., Aktar, F., & Yolbaş, İ. (2016). Adölesanda beslenme. In *Beslenme* (s.89-117). Ankara: Cinius Yayınları.
- Heaney, S., O'Connor, H., Naughton, G., & Gifford, J. (2008). Towards an understanding of the barriers to good nutrition for elite athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(3), 391-401. <https://doi.org/10.1260/174795408786238542>
- Hendekci, A., & Aydın Avcı, İ. (2020). Adölesanlarda internet bağımlılığı ile beslenme egzersiz davranışları arasındaki ilişki. *Ankara Medical Journal*, 20(2), 315-326. <https://doi.org/10.5505/amj.2020.52533>
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., & Peters, J. C. (2012). Energy balance and obesity. *Circulation*, 126(1), 126-132. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.111.087213>
- İnbaşı, E. G., Yıldız, N. N., & Çelik, A. (2023). Akademisyenlerde beslenme bilgi düzeyi ve egzersiz inanışlarının belirlenmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences*, 8(1), 43–50. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7600758>
- Jentjens, R., & Jeukendrup, A. (2003). Determinants of post-exercise glycogen synthesis during short-term recovery. *Sports Medicine*, 33, 117-144. <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200333020-00004>
- Kalay, R., & Türkmen, A. (2015). Adölesanlarda beslenme ve egzersiz davranışlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi*, (5), 1-14.
- Kartal, F. T., Burnaz, N. A., Yaşar, B., Sağlam, S., & Kıymaz, M. (2019). Adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 280-295. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.590620>
- Katzmarzyk, P. T., Church, T. S., Craig, C. L., & Bouchard, C. (2009). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 998-1005. https://www.flexchair.nl/wp-content/uploads/sites/12/2017/05/sitting_time_and_mortality_from_all_causes.pdf
- Kılıç, E., & Şanlıer, N. (2007). Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/49108/626694>

- Koiwai, E. K. (1965). Major accidents and injuries in judo. *Arizona Medicine*, 22(12), 957-962. <https://europepmc.org/article/med/5839689>
- Lemon, P. W. R. (1997). Dietary protein requirements in athletes. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 8(2), 52-60. [https://doi.org/10.1016/S0955-2863\(97\)00007-7](https://doi.org/10.1016/S0955-2863(97)00007-7)
- Mai, R., & Hoffmann, S. (2012). Taste lovers versus nutrition fact seekers: How health consciousness and self-efficacy determine the way consumers choose food products. *Journal of Consumer Behaviour*, 11(4), 316-328. <https://doi.org/10.1002/cb.1390>
- Mızrak, G. (2016). Glisemik indeks, glisemik yük, sağlıklı beslenme ve spor. *Ziraat Mühendisliği*, (363), 4-11. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/zm/issue/38892/454247>
- Mielgo-Ayuso, J., Maroto-Sánchez, B., Luzardo-Socorro, R., Palacios, G., Palacios Gil-Antuñano, N., & González-Gross, M. (2015). Evaluation of nutritional status and energy expenditure in athletes. *Nutrición Hospitalaria*, 31(Suppl 3), 227-236. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.sup3.8770>
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University (JAFAG)*, 32(3), 61-69. <https://doi.org/10.13002/jafag861>
- Orak, S., Akgün, S., & Orhan, H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Medical Journal of Süleyman Demirel University*, 13(2), 5-11. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sdutfd/issue/20984/225568>
- Özcan, T., & Baysal, S. (2016). Vejetaryen beslenme ve sağlık üzerine etkileri. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 101-116. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ziraatuludag/issue/27997/438753>
- Özçelik, A. Ö. (2000). Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. *The Journal of Food*, 25(2). <https://dergipark.org.tr/en/pub/gida/issue/6895/92222>
- Özdemir, G. (2010). Spor dallarına göre beslenme. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6. https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000169
- Öztürk, A. (2006). Profesyonel ve amatör futbolcuların beslenme alışkanlıkları ve vücut bileşimleri (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. (Tez No. 196284).
- Öztürk, M. (2010). Çocukların beslenme alışkanlıklarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. (Tez No. 261028).
- Paker, S. (2004). *Sporda beslenme* (3. baskı). Ankara: Gen Matbaacılık.
- Pekcan, G. (t.y.). Beslenme durumunun saptanması. T. Buzgan, C. Kesici, E. Çelikcan, & M. Soylu (Ed.), *Beslenme bilgi serisi*. T.C. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/beslenme-durumunun-saglanmasi.pdf>
- Sakar, E., & Açıktur, F. (2019). İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(1), 30-36. <https://doi.org/10.33308/2687248X.201911134>
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., & Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Medical Journal*

- Smart, L. R., & Bisogni, C. A. (2001). Personal food systems of male college hockey players. *Appetite*, 37(1), 57-70. <https://doi.org/10.1006/appe.2001.0408>
- Soydemir, G. (2017). *Beslenme ve diyet polikliniğine başvuran hastaların yeme tutum ve davranışları ile diyet algılarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. (Tez No. 454033).
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111, 1713-1726. <https://doi.org/10.1017/S0007114514000087>
- Stephens, T. V., Payne, M., Ball, R. O., Pencharz, P. B., & Elango, R. (2015). Protein requirements of healthy pregnant women during early and late gestation are higher than current recommendations. *The Journal of Nutrition*, 145(1), 73-78. <https://doi.org/10.3945/jn.114.198622>
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., & Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275. https://tip.fusabil.org/pdf/pdf_FUSABIL_446.pdf
- 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>
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., & Bilici, S. (2001). Doğankent Beldesi'nde bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu. *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 2(7), 22-25.
- Top, E., Akıl, M., & Akyüz, M. (2018). Investigation of the children's motives for participating in sports and the difficulties they experience. *Acta Kinesiologica*, 12(2), 36-44. <https://akinesiologica.com/wp-content/uploads/2018/12/512-1.pdf>
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. (2013). *Diabetes mellitus ve komplikasyonlarının tanı, tedavi ve izlem kılavuzu – 2013*. Ankara: BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın. <https://file.temd.org.tr/Uploads/publications/guides/documents/diabetesmellitus2024.pdf>
- Ulusoy, Y. (2020). Uykunun egzersiz performansı üzerine etkisi–Uyku, beslenme ve toparlanma ilişkisi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-22. <https://dergipark.org.tr/en/pub/comusbd/issue/59247/821679>
- Ünver, Y., & Ünüsan, N. (2005). Okulöncesinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 529-551. <https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61791/924103>
- 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.
- Waddington, I. (2000). *Sport, health, and drugs: A critical sociological perspective*. London: Spoon Press.

- Yaman, F. (2003). Müsabaka dönemi sporcu beslenmesi. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (39), 15
- Yardımcı, H., & Özçelik, A. Ö. (2015). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri ve beslenme eğitiminin beslenme bilgisine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 43(1), 19-26. <https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/121>
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkıılıç, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>
- 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.
- Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.
- Yılmaz, K., & Caz, Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer planlamaları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişki. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 39-52. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/comusbd/issue/71126/1129665>
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yurt, S., & Özdemir, T. (2020). Üniversite öğrencilerinin beslenme egzersiz davranışlarının belirlenmesi. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17(3), 238-243. <https://doi.org/10.5222/HEAD.2020.58234>
- Yüksel, E., & Akıl, M. (2019). Investigation of the correlation between the physical activity levels of adolescents and their awareness about obesity and nutritional behaviors. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 185-193. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/50922/664479>
- Yünkül, E. (2019). Çoklu ortam öğrenme materyalinin akademik başarıya ve kalıcılık düzeyine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(2), 727-736. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2701>
- Zaichkowsky, L. D., Zaichkowsky, L. B., & Martince, T. J. (1980). *Growth and development*. U.S.A.: The C. V. Mosby Company. <https://doi.org/10.4324/9780203860137>
- Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2020). *Egzersiz ve beslenme*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.10.2024-235784



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
17.10.2024

Karar Sayısı
267

Oturum Sayısı
11

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 14.10.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-234456 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Antrenörlük Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı 222232007 numaralı öğrencisi Ersin ŞAHİN'in yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme-Egzersiz Davranışları ve Besin Tüketim Sıklıkları Arasındaki İlişkinin 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

Belge Doğrulama Kodu : *BS44YH0UEC*
Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 18.10.2024 16:35

Belge Takip Adresi :

Bilgi için: Nuri T.
Unvanı: A.



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

Ek 2: Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ)

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- tekliif 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 başında gelir.	1	2	3	4	5
35. Arkadaşlarımla beraberken daha fazla yemek yerim.	1	2	3	4	5
36. Tek başıma olduğum zamanlarda daha fazla yerim.	1	2	3	4	5
37. Üzüldüğüm zamanlarda daha çok yemek yerim.	1	2	3	4	5
38. Sinirlendiğim zamanlarda yemek yemek beni yatıştırır.	1	2	3	4	5
39. Çözemediğim bir sorunun 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 3: Beslenme-Egzersiz Davranış Ölçeği (BEDÖ) Kullanım İzni

Kimden: Seher YURT [REDACTED]
Konu: Ölçek
Tarih: 21 Nis 2024 21:50:50
Kime: ersin sahin [REDACTED]

Sayın Şahin,
Ölçeğimi çakışmanızda kullanabilirsiniz.
Kolay gelsin.

Android için [Outlook](#) edinin

From: ersin sahin [REDACTED]
Sent: Sunday, April 21, 2024 6:32:03 AM
To: Seher YURT <[REDACTED]>
Subject: Ölçek

[Bu kullanıcıdan çok sık e-posta [REDACTED]. Bunun neden önemli olduğunu öğrenmek için [REDACTED]

DIKKAT: Bu e-posta, kurumumuzun dışından gönderilmiştir. Lütfen, güvenliğiniz için bu e-postadaki varsa bağlantı ya da ekleri açmadan önce gönderici adresini kontrol ederek, doğru yerden geldiğinden ve adresi tanıdığınızdan emin olunuz..
Destek<[REDACTED]>

Hocam iyi günler bayburt üniversitesi spor bilimleri fakültesinde yüksek lisans öğrencisiyim beslenme egzersiz davranışları ölçeğinizi tez çalışmamda kullanmak istiyorum uygunsa

Lütfen dikkat: Bu ileti İstanbul Kent Üniversitesi tarafından gönderilmiş olup kişisel veri içerebilir. İletinin yalnızca gönderildiği kişi tarafından ve gönderim amacıyla sınırlı olarak kullanılması amaçlanmıştır. Kişisel veri içeren mesajların kullanım amacı sona erdiğinde silinmesi gerekmektedir. Eğer söz konusu iletinin gönderilmek istendiği alıcı siz değilseniz, lütfen önce gönderene ulaşın, ardından bu iletiyi ve tüm eklerini sisteminizden silin. Bu e-posta veya eklerinin izinsiz olarak yayınlanması, kullanılması, dağıtılması, iletilmesi, yazdırılması veya kopyalanması kesinlikle yasaktır.

Disclaimer: This message was sent by İstanbul Kent University and may contain personal data. It was sent solely for its intended purpose and the use of the individual to whom it is addressed. Messages containing personal data are required to be deleted when their purpose of use is no longer valid. If you are not the intended recipient, first please contact the sender and then delete this message and any attachment(s) from your system. Unauthorized publication, use, dissemination, forwarding, printing or copying of this email and its attachments are strictly prohibited.

ÖZ GEÇMİŞ

Ersin ŞAHİN, 2022 yılında Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başlamıştır.

2020 yılından itibaren resmi bir kurumda memur olarak görev yapmakta olup, beden eğitimi ve spor alanında çeşitli akademik çalışmalar yürütmektedir. Bilimsel araştırmalar ve akademik faaliyetlere aktif olarak katılım sağlayarak beden eğitimi ve spor bilimleri literatürüne katkıda bulunmaktadır.

