

**T.C.  
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÖZEL YETENEKLİ ÇOCUKLARA SAHİP OLAN AİLELERİN  
BESLENME BİLGİSİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mustafa AKCAN**

**Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON**

**Tez Danışmanı : Prof. Dr. Çetin YAMAN**

**Eylül 2019**

T.C.  
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÖZEL YETENEKLİ ÇOCUKLARA SAHİP OLAN AİLELERİN  
BESLENME BİLGİSİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mustafa AKCAN

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Bu tez 19/09/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından  
oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.



Prof. Dr.  
Çetin YAMAN  
Jüri Başkanı



Dr. Öğr. Üyesi  
İpek EROĞLU KOLAYIŞ  
Üye



Doç. Dr.  
Mustafa BAYRAKÇI  
Üye

## **BEYAN**

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Mustafa AKCAN

.../.../2019

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışman hocam Prof. Dr. Çetin YAMAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu zorlu süreçte desteğini esirgemeyen değerli hocam Öğr. Gör. Dr. Metin ÇENGEL'e ve her zaman varlıklarıyla huzur bulduğum kıymetli aileme çok teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR .....	i
İÇİNDEKİLER .....	ii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	v
SUMMARY .....	vi
<b>BÖLÜM 1.</b>	
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Cümlesi .....	3
1.2. Alt Problemler.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları .....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	4
1.6. Tanımlar.....	4
<b>BÖLÜM 2.</b>	
<b>ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...</b>	<b>5</b>
2.1. Beslenme Kavramı.....	5
2.1.1. Yeterli ve dengeli beslenme .....	6
2.1.2. Yetersiz ve dengesiz beslenme .....	7
2.1.3. Temel besin öğeleri.....	7
2.1.4. Beslenmenin önemi ve sağlığa etkileri .....	9
2.1.5. Beslenme bilgi düzeyi üzerine yapılan araştırmalar .....	9
2.2. Fiziksel Aktivite Kavramı.....	13
2.2.1. Fiziksel aktivitenin yararları .....	13
2.2.1.1. Fiziksel aktivitenin sağlık açısından yararları .....	14
2.2.1.2. Fiziksel aktivitenin bedensel açıdan yararları .....	14
2.2.1.3. Fiziksel aktivitenin motorsal açıdan yararları .....	16
2.2.1.4. Fiziksel aktivitenin psikolojik açıdan yararları .....	18
2.2.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler .....	19
2.2.3. Fiziksel aktivite düzeyi üzerine yapılan araştırmalar.....	20
<b>BÖLÜM 3.</b>	
<b>MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>	<b>25</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	25
3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme.....	25

3.3. Araştırmanın Etiği .....	26
3.4. Veri Toplama Araçları .....	27
3.4.1. Kişisel bilgi formu .....	27
3.4.2. Beslenme bilgisi ölçeği .....	27
3.4.3. Fiziksel aktivite anketi .....	27
3.5. Verilerin Toplanması .....	28
3.6. Verilerin Analizi .....	29
<b>BÖLÜM 4.</b>	
<b>ARAŞTIRMA BULGULARI .....</b>	<b>30</b>
<b>BÖLÜM 5.</b>	
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>34</b>
5.1. Tartışma .....	34
5.2. Sonuç .....	39
5.3. Öneriler .....	40
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>41</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>50</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>59</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar. ....	26
Tablo 4.1: Araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi puanlarının betimsel istatistik sonuçları. ....	30
Tablo 4.2: Araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları. ....	30
Tablo 4.3: Araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi puanların eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları. ....	31
Tablo 4.4: Araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi puanlarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırma sonuçları. ....	31
Tablo 4.5: Araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları. ....	32
Tablo 4.6: Araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları. ....	32
Tablo 4.7: Araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırma sonuçları. ....	32
Tablo 4.8: Araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi puanları ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki sonuçları. ....	33

# ÖZEL YETENEKLİ ÇOCUKLARA SAHİP OLAN AİLELERİN BESLENME BİLGİSİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

## ÖZET

Çalışmanın temel amacı özel yetenekli çocuklara sahip olan ailelerin beslenme bilgisi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırma ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Sakarya ilindeki özel yetenekli çocuğa sahip olan aileler oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu aileler içerisinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 230' u kadın, 191' i erkek toplam 421 aile oluşturmaktadır.

Araştırmanın verileri Özdoğan (2013) tarafından geliştirilen “Beslenme Bilgisi Ölçeği”, Craig ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Öztürk (2005) tarafından yapılan “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır. Araştırma verileri SPSS 21.00 Windows paket programı ile çözümlenmiştir. Verilere normallik testi uygulanmış ve yapılan analizin sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde betimsel istatistikler, Mann Whitney- U, Kruskal Wallis- H ve Spearman korelasyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma bulguları sonucunda ailelerin beslenme bilgi düzeylerinde cinsiyet ve eğitim durumlarında farklılık tespit edilirken ( $p < .05$ ); medeni durumlarında ise farklılık tespit edilmemiştir. Ailelerin fiziksel aktivite düzeylerinde ise cinsiyet ve eğitim durumlarında farklılık tespit edilirken ( $p < .05$ ); medeni durumlarında ise farklılık tespit edilmemiştir. Öte yandan beslenme bilgi düzeyleri ile boy, vücut ağırlığı ve gelir durumları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilirken ( $p < .05$ ); yaş ile beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ). Ayrıca fiziksel aktivite ile çocuk yaş, boy, kilo ve gelir ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Son olarak; ailelerin beslenme bilgi düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

**Anahtar Kelime:** Beslenme, Fiziksel aktivite, Aile



# **THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF FAMILIES WITH SPECIAL TALENTED CHILDREN**

## **SUMMARY**

The main purpose of this study is to investigate the relationship between nutrition knowledge and physical activity levels of families with special talented children.

The research was conducted with relational screening model. The population of the study consists of families with special talented children in Sakarya province. A total of 421 families (230 females and 191 males) were selected among these families with convenience sampling method.

The data of the research was collected with "Nutrition Knowledge Scale", developed by Ozdogan (2013), "International Physical Activity Questionnaire-Short Form", developed by Craig et al. (2003) and adapted to Turkish by Ozturk (2005), and "Personal Information Form" created by the researcher. The data were analyzed by SPSS 21.00 Windows package program. The normality test was applied to the data and as a result of the analysis it was determined that the data did not show normal distribution. Data were analyzed using descriptive statistics, Mann Whitney-U, Kruskal Wallis-H and Sperman correlation analysis.

As a result of the research findings, there was a difference in the nutritional knowledge levels of the families in terms of gender and educational status ( $p < .05$ ), but no difference was found in marital status. While there was a difference in physical activity levels of the families in terms of gender and educational status ( $p < .05$ ), no difference was found in marital status ( $p > .05$ ). On the other hand, while there was a negative significant relation between nutritional knowledge levels and height, body weight and income ( $p < .05$ ), no significant relationship was found between age and nutritional knowledge levels ( $p > .05$ ). In addition, no significant relationship was found between child's age, height, weight and income and physical activity levels ( $p > .05$ ).

Finally, no significant relationship was found between the nutritional knowledge level of the families and their physical activity levels ( $p > .05$ ).

**Keywords:** Nutrition, Physical activity, Family

## BÖLÜM 1. GİRİŞ

Bugünün çocuklarının ve gençlerinin sağlığı anne babalarının yani ebeveynlerinin aynı yaşta olduğundan daha kötü durumdadır. Yani ebeveynler çocuklarının yaşında iken daha sağlıklı idiler. İyi, doğru, sağlıklı beslenme ve yeterli egzersiz, ergenlik döneminde normal büyüme ve gelişme için ve gelecekteki yaşlılık hastalıklarına bulaşma riskini azaltmada oldukça etkilidir (Meredith ve Dwyer, 1991). Beslenme, hayatın sağlıklı bir şekilde idamesi ve hem fiziksel hem de psiko-sosyal sağlığın korunmasında önemli bir faktördür (Demirezen ve Coşansu, 2005). Sağlıklı ve doğru beslenme tutumları, vücut yapısına ve gelişim dönemine uygun, doğru besin seçimi ve sağlıklı bir şekilde yaşamın sürdürülmesi için bireylerin yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olması gerekmektedir. Beslenme bilgisi de ancak beslenme eğitimi ile kazanılır (Steafleu ve diğerleri, 1996). Günümüzde bilinçsiz beslenmenin etkisi, gençlerde obeziteden, anemiye veya doğan düşük kilolu bebeklere kadar uzanmaktadır. Bu sorunların birçoğu, yüksek risk altındaki ergenlere daha iyi destek verilmesi ve ergenlerin beslenme ve egzersiz için ihtiyaçları hakkında daha fazla eğitilmesiyle çözülebilir (Meredith ve Dwyer, 1991). Beslenme ile ilgili bireylerin eğitimine ne kadar erken yaşta başlanırsa o kadar etkili ve kalıcı olmaktadır. Çocuklara beslenme bilgisi özellikle ilköğretim çağından itibaren verildiğinde, büyüme ve gelişmeleri için gerekli olan yiyecek türleri hakkında bilgi sahibi olurlar (Martin ve Driskell, 2001). Okul ortamı, öğretmen ve akran etkisiyle doğru beslenme alışkanlıkları kazandırarak gerekli olan bilgi ve tutumların gelişmesinde önemli bir role sahiptir (Jonides ve diğerleri, 2002). Yapılan bir araştırmada beslenme derslerinin ilkokulda başlamasının yararlı sonuçlar verdiği rapor edilmiştir (DeCicco ve Bergman, 1997).

Kültürel beslenme alışkanlıkları, günlük yaşantı biçimi ile yeme alışkanlıkları hızla değişim göstermektedir. Bu değişim, şimdiki kadar fark edilmeyen ya da dikkate alınmayan bazı davranış kalıplarının araştırılmasına önayak olmuştur (Andesen ve Yager, 2005). Ebeveynlerin bilinçli ve doğru beslenme alışkanlığı edinmesi, çocuk ve

ergenlerin sağlıklı beslenme ve tutumlarının edinilmesinde çok önem arz etmektedir (Turconi ve diğerleri, 2003). Dolayısıyla yeme davranışı, besinlere karşı tutumlar ve sağlıklı yeme ilişkisinin bağlantılı olduğu bir yaklaşımın önemi vurgulanmaktadır (Johnson ve diğerleri, 2002). ocuk ve ergenlerin sağlıklı bir şekilde yaş almak, ne yemelerini gerektiği konusunda bilgiye sahip oldukları ancak bilgilerini davranışlarına yansıtamadıkları rapor edilmiştir (Frobisher ve diğerleri, 2005).

Günümüz dünyasında yaygın olarak görülen kalp rahatsızlıkları, şeker hastalığı, kanser gibi pek çok biyolojik, bedensel rahatsızlıkların ocuk ve ergenlik çağında temelleri atılmaktadır (Balmaker ve Cohen, 1985; Quesenberry ve diğerleri, 1998). Fiziksel, biyolojik büyümeye bağlı olarak vitamin mineral eksikliği, beslenme bozuklukları, bilinçsiz yiyecek seçimi ve güzel olma kaygılarından dolayı sağlıksız diyet uygulamaları gibi istenmeyen birçok yeme bozukluğu (bulimiya vs.) davranışı oldukça sık olarak görülmektedir (Benjelloun, 2000). Bilinçsizce yapılan diyet, kilo vermek adına sağlıklı (sebze ve meyve yemek vb.) ve sağlıksız (ğn atlama vb.) girişimler arasındaki ayırımın genellikle yapılamamasına yol açmaktadır (Gillen ve diğerleri, 2012). Literatürde sağlıklı yaşam biçimi davranışları; yeterli ve dengeli beslenme, stres yönetimi, düzenli egzersiz yapma, bireyin sağlığını koruma ve geliştirmesine ilişkin sorumluluk alması gibi başlıklar altında ele alınmaktadır (Tambağ, 2011). Dolayısıyla bilinçli beslenmenin yanında düzenli egzersiz yapmanında oldukça önemli olduğu söylenbilir.

Egzersiz; kilonun dengeli ve sağlıklı olması yani fit olmak için yenen yiyeceklerle elde edilen kalori harcanması olarak tanımlanabilir (Bek, 2008). Yetersiz egzersiz; şişmanlığın, obezitenin ve şeker hastalığının başlıca nedenlerden biridir (Öztora ve diğerleri, 2006). Bilinçli beslenme ile birlikte yapılan egzersiz, kilonun artmamasına, vucudun yağlı görünümünün azalmasını sağlar. Ayrıca egzersiz ve hareketli yaşam stili pek çok hastalığın tedavisinde ve hastalığın kalıcı hasar bırakmasını engellemede son derece yararlı ve etkilidir (Nader ve diğerleri, 2008).

### **1.1. Problem Cümlesi**

Özel yetenekli çocuklara sahip olan ailelerin beslenme bilgisi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

### **1.2. Alt Problemler**

Araştırma kapsamında aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

- Özel yetenekli çocuğa sahip ailelerin beslenme bilgi düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Özel yetenekli çocuğa sahip ailelerin beslenme bilgi düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Özel yetenekli çocuğa sahip ailelerin beslenme bilgi düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Özel yetenekli çocuğa sahip ailelerin fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Özel yetenekli çocuğa sahip ailelerin fiziksel aktivite düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Özel yetenekli çocuğa sahip ailelerin fiziksel aktivite düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Özel yetenekli çocuğa sahip ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ile yaş, boy, vücut ağırlığı arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Özel yetenekli çocuğa sahip ailelerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaş, boy, vücut ağırlığı arasında anlamlı ilişki var mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Kutlu ve Çivi (2010) egzersiz yapmanın yanı sıra çocuklarda gelişimi etkileyen diğer bir faktörün bilinçli, sağlıklı yemek yeme olduğunu ayrıca beslenmenin; kişinin fiziksel, psikolojik sağlamlığını ve ruhsal sağlığını korumak ve devam ettirmek için vücudun ihtiyaç duyduğu yemekleri yeterli miktarlarda ve gereken zamanda alma olduğunu belirtmektedir. Çağdaş ve modern toplumlarda teknoloji kullanımının artmasıyla egzersiz yapma kültürünü azalttığı ve bu hayat tarzının birçok hastalığa da davetiye

çıkardığı, çocuk ve gençlerin sağlıklı bir büyüme gerçekleştirebilmeleri için egzersizin önemli bir unsur olduğu bildirilmektedir (Sağlam ve diğerleri, 2014; Keleş ve Alpkaya, 2016). Özellikle geleceğimizin mimarı sayılan özel yetenekli öğrencilerin beslenme ve egzersiz konusunda bilinçli olması önemlidir. Bu bilinçte, çekirdek olan aileden geçmektedir. Bu nedenle özel yetenekli ailelerin beslenme ve egzersiz konusunda bilinçli olması oldukça önem arz etmektedir. Bu nedenle bu çalışma ile ortaya konulacak sonuçların bundan sonraki çalışmalara katkı sağlaması bakımından önemli olacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde, ulaşılan bulguların yorumlanmasında araştırmaya katılan özel yetenekli çocuğa sahip velilerin beslenme bilgi-tutum ve egzersiz seviyeleri anketinde yer alan yeterlilik ifadelerini nesnel ve doğru bir biçimde cevap verdikleri kabul edilmiştir.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışma özel yetenekli çocuklara sahip olan ailelerin beslenme bilgi tutum ve egzersiz seviyelerinin tespiti yapıldığı için özel yetenekli çocuklara sahip olan aileler örneklem tanımı içerisinde sınırlılık kabul edilmiştir.

#### **1.6. Tanımlar**

Beslenme: “Vücudun çalışması için gerekli olan besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması, sindirimi, emilimi ve metabolize olmasıdır” (Ersoy, 2011, s. 11).

Fiziksel aktivite: “İskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcamasıdır” (Zorba ve Saygın, 2009, s. 1).

## **BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

### **2.1. Beslenme Kavramı**

Beslenme, insanlık tarihi kadar geçmişe sahip olan bir kavramdır. Çünkü beslenme insanların ortaya çıkışıyla beraber gelişen en önemli gereksinimlerden bir tanesidir. İnsanların beslenme gereksinimlerini öncelikli olarak karşıladıkları metot genellikle avcılık ve toplayıcılığı temeline dayamakta idi. Genellikle insanlığın ilkel dönemlerine denk gelen bu beslenme şekli, dönemin sosyo-kültürel yaşayışını gösteren en önemli örneklerdendir. Bu nedenle, bu süreçte tüketilen ürünler genellikle avlanan hayvanlar ve doğadan elde edilen bitkilerden oluşmaktadır (Işkın ve Sarıışık, 2017, s. 34). Beslenme, teorik ve uygulamalı bir bilim dalıdır. Biyoloji, biyokimya (hayati kimya), tıp, sosyoloji, mikrobiyoloji, tarım, hayvancılık gibi çok çeşitli fen ve sosyal bilimlerle yakından bağlantılıdır (MEB, 2011, s. 3).

Kavram olarak değerlendirildiğinde beslenme “insan bedeninin varlığını sürdürebilmesi, yara alan ya da hasarlı dokuların onarılması, canlının yitirdiği maddeleri geri alması ve büyümesi için besin maddelerinin sindirim aracılığıyla vücuda alınmasından onların canlı üzerinde asimilasyonuna dek geçen süreç” olarak açıklanmaktadır. Beslenme bir bilim dalı olarak aşağıdaki olguları incelemektedir;

- Besin maddelerinin oranları, çeşitleri, beden üzerindeki fonksiyonları ve çalışma özellikleri,
- Besinlerin fiziksel ve kimyasal nitelikleri, besinlerin bileşimleri, bahçeden sofraya dek yapılan işlemlerde besin kalitesinde yaşanan değişiklikler,
- Çeşitli cinsiyet, yaş, çalışma ve özel sağlık durumu olan kişiler ya da gruplar için en uygun beslenme programlarının planlanması (Tayar ve Haşıl-Korkmaz, 2007, s. 4).

Beslenme iki şekilde meydana gelmekle beraber, bunlar yeterli ve dengeli beslenme ile yetersiz ve dengesiz beslenmedir. Yeterli beslenme; sağlıklı bir biçimde büyüme ve

gelişmenin gerçekleşmesi, ayrıca sağlığın muhafazası için gereken besin ve enerji oranının kaliteli, düzenli ve sağlıklı bir şekilde vücuda alınması anlamına gelmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme ise vücudun ihtiyacı olan besin ve enerji oranının istenilen oran, miktar ve özellikte vücuda alınmaması anlamına gelmektedir (Şanlıer ve Ersoy, 2003, s. 17).

### **2.1.1. Yeterli ve dengeli beslenme**

Beslenme, yaşamın sürdürülebilmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için besin maddelerinin tüketimi olarak ifade edilmektedir. Sağlık haline etki eden temel davranışların başında “yeterli ve dengeli beslenme” gelmektedir. Sağlıklı beslenme, direkt olarak kişi, aile ve toplumun sağlık potansiyelinin gelişimi ve iyilik durumunun yükseltilmesine önemli katkı sağlar (Özcebe ve Bosi-Bağcı, 2013, s. 1). Hastalıkların önüne geçilmesi, tedavi edilmesi ve yaşam standardının artırılması için yeterli ve dengeli beslenmeyi bilmek ve öğrenmek gerekir. Yeterli ve dengeli beslenme hastalık hali, genetik, fizyolojik nitelikler, fiziksel aktivite, yaş, cinsiyet vb. unsurlara göre besin ve enerji unsurlarının her birini yeterli seviyede alabilmek, hale getirmeden işleyip tüketebilmektir. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlık halinin muhafazası ve yeniden kazandırılmasındaki etkisi gün geçtikçe önem arz etmektedir. Bu nedenle beslenme, bireye özgü şekilde planlanmalı ve uygulanmalıdır (Şanlıer, 2017, s. 43).

Batmaz’a (2018, s. 5) göre, sağlıklı beslenme farklı besin maddeleri ile dengeli beslenerek, tüm besin maddelerini kişinin gereksinim duyduğu kadar tüketmesi ve olması gereken fiziksel ağırlığını korumasıdır. Sağlıklı beslenmeye daha dünyaya gelmeden anne karnında iken başlanmalı ve yaşam boyu bedenin büyümesi, yenilenmesi, çalışması ve kronik hastalıkların engellenmesi için devam ettirilmelidir. Bu faaliyetlerin devamlılığı için ihtiyaç duyulan enerji ve besin öğelerinin yeteri kadar tüketilmesi ve vücutta uygun olarak kullanımı yeterli ve dengeli beslenme olarak nitelendirilmektedir. Başka bir deyişle sağlıklı beslenme dengeli ve yeterli beslenme anlamına gelmektedir.

### **2.1.2. Yetersiz ve dengesiz beslenme**

Besin öğeleri bedenın ihtiyaçı oranında alınmazsa, yeterli enerji ortaya çıkmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından “yetersiz beslenme” oluşur. Birey ihtiyaçı olandan fazla besin tüketirse, bu besinler vücutta yağ olarak birikerek sağlık için zararlı hale gelir. Bu durum “dengesiz beslenme” şeklinde ifade edilir. Birey yeteri kadar yemesine rağmen, uygun tercih edemediği ya da hatalı pişirme teknikleri uyguladığından bu besin maddelerinin bazılarını alamayabilir. Bu noktada, o besin unsurunun vücudun işleyişindeki fonksiyonu sağlayamadığı için yine sağlık bozukluğu yaşanır. Bu durum da “dengesiz beslenme” olarak açıklanır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 1997, s. 1).

Yetersiz ve dengesiz beslenme halinde bedenın büyüme, gelişme ve normal işleyişinde aksamalar yaşanacağından “yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir” diyebiliriz. Yetersiz ve dengesiz beslenme pek çok hastalığın (beriberi, pellegra, skorbüt, marasmus, raşitizm gibi) doğrudan kaynağı olmasının yanı sıra, diğer pek çok hastalığın (kızamık, boğmaca, verem, ishal gibi) kolay yerleşmesinde ve ciddi seyretmesinde önemli etkiye sahiptir. Yetersiz ve dengesiz beslenen bireyin bedeni mikroplara karşı dayanıksızdır. Dolayısıyla bu tür kişiler kolaylıkla hastalanır ve hastalıkları ağır geçer. Ayrıca, herhangi bir besin maddesinin yeterli alınmaması halinde bedende o besin maddesinin fonksiyonunun yerine getirilemeyeceğinden vücudun işleyişi aksamakta ve hastalıklar ortaya çıkmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 1997, s. 1). Literatürde yer alan çalışmalarda da yetersiz ve dengesiz beslenmenin birçok sağlık sorununu beraberinde getirdiği belirtilmektedir (Huang ve diğerleri, 2013, s. 1; Lopez-Jornet ve diğerleri, 2013, s. 43; Müller ve Krawinkel, 2005, s. 279; Saunders ve Smith, 2010, s. 624).

### **2.1.3. Temel besin öğeleri**

İnsanların günlük yaşamda tükettikleri besin maddeleri sahip oldukları içerik ve işlevlerine göre bazı gruplara ayrılmaktadır. Literatürde temel besin öğeleri ve temel besin maddelerinin genel özellikleri aşağıdaki gibi açıklanmıştır.

**Proteinler:** Proteinler aminoasitlerden oluşan besin maddeleridir. Her bir aminoasit oksijen, azot, karbon ve hidrojenle oluşmakla beraber, bazı aminoasitlerin yapısında kükürt mevcuttur. Proteinler hücrenin ana unsurunu oluşturmakla beraber, yetişkin kişilerin vücut yapılarının ortalama olarak %16-18'i proteinden oluşmaktadır. İnsan



bedeni protein üretme niteliğine sahip olmadığından proteinlerin dışarıdan besin aracılığı ile alınması gerekmektedir. Ayrıca alınan proteinin vücuda faydalı olabilmesi için proteinlerin emilim ve sindirimlerinde herhangi bir problemle karşılaşılması gerekmektedir (Şanlıer ve Ersoy, 2003, s. 21). Proteinler aynı zamanda vücutta enerji verici madde olarak da kullanılmaktadırlar (T.C. Sağlık Bakanlığı, 1997, s. 3).

**Karbonhidratlar:** Karbon, hidrojen ve oksijenden oluşan moleküllerdir. Gıda ürünlerinin içinde oldukça fazla bulunan ve enerji veren etkenlerdir. Karbonhidratlar kendi içinde basit karbonhidratlar (basit şekerler) ve kompleks karbonhidratlar (nişasta ve posa gibi) olarak iki grupta ele alınabilirler (Şanlıer, 2003, s. 48). Bu kategorizasyon karbonhidratların içinde mevcut molekül sayılarına göre yapılmaktadır. Karbonhidratların en küçük birimi monosakkaritler olup, erişkin bir bireyin vücudunda ortalama olarak 400-500 gram karbonhidrat vardır. Karbonhidratlar bitkisel besin maddeleri ile vücuda alınmakta olup, karbonhidratların vücuda yarar sağlayabilmeleri için sindirim ve emilim sürecinde herhangi bir problem olmaması gerekmektedir (Şanlıer ve Ersoy, 2003, s. 24).

**Yağlar:** Bitki ve hayvan dokularının benzin, eter ve kloroform gibi yağ çözücülerde eriyebilen bölümleri lipid şeklinde ifade edilmektedir. Yağlar da lipidlerin içerisinde bulunmaktadır. Temel yapı taşları yağ asitleri ile gliserolden (bir tür alkol) oluşan yağların, bir kısmı ısı ve enzimlerin etkisi ile ağızda parçalanırken bir kısmı da mide de parçalanmaktadır. Fakat yağların sindirimi ince bağırsakta meydana gelmektedir (Şanlıer ve Ersoy, 2003, s. 27).

**Vitaminler:** Vitaminler vücudun çalışmasında görevli olan besin maddeleri arasında bulunmaktadır (Şanlıer ve Ersoy, 2003, s. 30). Birçok besin maddesinde olduğu gibi vitaminlerin de vücuda az ya da yüksek düzeyde olması bazı sağlık sorunlarına zemin hazırlamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013, s. 22).

**Mineraller:** Vücutta bazı işlevlere sahip olan mineraller bedenin ortalama olarak %4-5'ini oluşturmaktadırlar. Bu oranın ortalama olarak yarısı kalsiyum,  $\frac{1}{4}$ 'ü fosfor, diğer kalan oran ise klor, magnezyum, kükürt, sodyum ve diğer makro minerallerdir. Bunların haricinde de vücutta bir takım mineraller bulunmakla birlikte, bu minerallerin seviyesi çok düşük oranda olduğundan element olarak tanımlanmaktadırlar. Vücuttaki mineraller bazı organların içinde yer almakla beraber, mineraller hücre çalışmasında, büyüme ve

hayatın devam ettirilmesinde, kemik ve diş yapısının gelişmesinde önemlidir (şanlıer ve Ersoy, 2003, s. 34).

Su: Su, besinlerin sindirimi ve dokulara taşınmasının yanında besinlerin hücresel kullanımıyla ilgili olarak gelişen atık maddelerin bedenden atılmasında, ayrıca vücut ısısının muhafazasında önemli bir etkiye sahiptir. Vücuttaki tüm kimyasal tepkimelerde su oldukça önemli bir paya sahip olduğundan vücutta yeterli seviyede su olması yaşamsal bir zorunluluk olarak nitelendirilmektedir (Tayar ve Haşıl-Korkmaz, 2007, s. 11).

#### **2.1.4. Beslenmenin önemi ve sağlığa etkileri**

Beslenme insanların toplumsal, ruhsal ve fiziksel olarak gelişmiş bir bedene sahip olmalarına, ayrıca sağlıklı hayat şeklini yaşam boyu korumalarına yardımcı olmaktadır. Hayat standardının yüksek olması ve bunun yaşam boyu devam edebilmesi giyim ve barınmanın yanı sıra beslenme ihtiyaçlarının da giderilmesine bağlıdır. Beslenme ve besinler üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonuçları da insanların besinsiz yaşamlarını sürdüremeyeceklerini ortaya koymakta, sağlıklı hayat için besinlerin sağlıklı ve dengeli şekilde alınmaları gerektiği göstermektedir (Tayar ve Haşıl-Korkmaz, 2007, s. 1).

Diyetteki değişimler yaşam süresince sağlık konusunda olumlu ve olumsuz etkilere yol açmaktadır. Gerçekleşen olumlu değişimler insanların sağlık durumlarının korunmasını sağlarken, gelişebilecek hipertansiyon, osteoporoz, kalp hastalıkları, şeker hastalıkları, kanser vb. hastalıkların ortaya çıkma ihtimalini de düşürmektedir. İnsan sağlıklı ve üretken olduğu sürece yaşam kalitesi yükselir. Dengeli ve yeterli beslenme, yaşamın her aşamasında uygun çevre koşulları ile birlikte insan sağlığının alt yapısını oluşturmakta, sağlık hizmetlerinde koruyucu ve tedavi edici yeri daha çok fark edilmektedir (şanlıer, 2017, s. 43).

#### **2.1.5. Beslenme bilgi düzeyi üzerine yapılan araştırmalar**

Uyar (2019, s. 33) tarafından yapılan araştırmada beslenme ile ilgili internet sitelerini takip eden ve etmeyen bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Ekim 2018-Kasım 2018 tarihleri arasında forum ve sosyal medya sayfalarını kullanan 350 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda katılımcıların beslenme konusunda eğitim almaları ve internet üzerinde beslenme ile

ilgili siteleri takip etmeleri arasından anlamlı bir ilişkinin olduğu, beslenme ile ilgili eğitim almış olmanın beslenme bilgi düzeyini olumlu şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların eğitim seviyeleri ile beslenme bilgi düzeyleri arasından anlamlı bir bağlantının olduğu, beslenme ile ilgili bilgi aktaran sayfaları ve hesapları takip edenlerin beslenme eğitimi alanlara karşı, almayanların daha fazla takip etmesi arasında da anlamlı bir ilişkinin olmadığı ifade edilmiştir.

Kiraz (2018, s. 52) tarafından yapılan araştırmada tekstil sektöründe bir işletmede çalışanların beslenme durumlarının ve enerji durumlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 1 Aralık 2017-31 Ocak 2018 tarihleri içinde Tekirdağ iline bağlı Çorlu ilçesi içinde tekstil ürünleri üretimi gerçekleştiren bir işletmede 18-61 yaş aralığında 150 işçi katılmıştır. Araştırma sonunda kadınların yarısına yakının normal, erkeklerinde yarısına yakının hafif şişman olarak nitelendirilmiş, Türkiye Beslenme Rehberi ne göre yapılan değerlendirmede çalışanların günlük diyetlerinde ve öğle öğününde harcadıkları enerjinin yetersiz olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca çalışanların TÜBER önerileri ile kıyaslandığında belirli vitaminleri yetersiz tükettikleri ve tekstil çalışanlarının yarısından fazlasının yeterli ve dengeli beslenmedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Elbay (2016, s. 78) tarafından yapılan araştırmada polislerin beslenme durumları ve beslenme bilgi düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2016 yılı nisan ve mayıs ayları içinde Yozgat İl Emniyet Müdürlüğüne bağlı 326 polis memuru katılmıştır. Araştırma sonunda polislerin beslenme bilgi seviyeleri ile cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı ve eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, bireylerin depresyon durumları, aldıkları besinler ve beslenme türü arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca son zamanlarda düzensiz ve yetersiz beslenme durumlarında ortaya çıkan olumsuz durumları ortadan kaldırmak için bireylere bilgi verilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Aydoğan-Arslan (2016, s. 175) ve diğerleri tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesinin incelenmesi ve araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 753 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin beslenme şekillerinde, suç içme

alışkanlıkları ve hızlı tüketim yiyecekler tüketme gibi zararlı özelliklere sahip olduklarını ifade edilmiştir. Ayrıca sağlık bilimlerinde okuyan ve ileride sağlık sektöründe önemli konumlarda çalışma hayatında olacak bireylerin dengeli ve düzenli beslenmeleri ve insan sağlığı için gerekli sportif aktiviteleri yapmaları toplum açısından örnek alınacak bir durum olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yücel (2015, s. 82) tarafından yapılan araştırmada sağlık çalışanlarının beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul İli Fatih ilçesinde Mart-Haziran 2014 tarihlerinde farklı kurumlarda görev yapan 321 sağlık personeli dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda yaş grubu özelliklerine göre değerlendirildiğinde katılımcıların yaşı yüksek olan bireylerin beslenme bilgisi düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğün atlama durumları, meslekleri ve eğitim durumları ile beslenme bilgi düzeyi arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Berksoy (2011, s. 71) tarafından yapılan araştırmada beslenme alışkanlıklarını ve fiziksel aktivitelerini etkileyen faktörlerin İzmir ve Ankara illerinde yaşayan kadınların üzerinden araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya İzmir ve Ankara illerinde toplamda 170 kadın dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda beslenme özellikleri kıyaslandığında ana yemek besin tercihleri ve yemeği hazırlama yöntemleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca kadınların besin tüketim durumları incelendiğinde Ankara'da bulunan kadınların tüketim beslenme yani enerji alımlarının daha çok olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ulaş ve Genç (2010, s. 187) tarafından yapılan araştırmada Malatya Asker Hastanesinde 2007 yılında görev yapan personelin sağlıklı beslenme konusundaki tutum ve davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2007 yılında Malatya Asker Hastanesinde görev yapan 268 personel dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda sağlıklı beslenme seçeneklerinden olan yağ oranı düşük olması ve sebze meyve ağırlıklı beslenme türünü erkeklerden daha çok kadınların tercih ettiği sonucuna ulaşıldığı, bireylerin sağlıklı bilgilere sahip olması sağlıklı besleneceği anlamına gelmediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sağlıklı beslenme davranışı kazandırma metotları açısından yeni stratejiler geliştirilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Onur (2007, s. 118) tarafından yapılan araştırmada farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ile sebze-meyve tüketim alışkanlıkları üzerinde araştırmanın yapılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Ordu ili Kabataş ilçesine bağlı farklı sosyo-ekonomik düzeydeki 330 kişi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda bireylerin beslenme bilgi seviyesinin yüksek olduğu, düşük sosyo-ekonomik seviyede olan bireylerin yüksek sosyo-ekonomik seviyedeki bireylere göre daha yüksek oranda kahvaltı yaptığı, araştırmaya katılan bireylerin en fazla tükettiği meyve limon sebzeler ise domates, patates, kuru fasulye, kuru soğan ve sarımsak olduğu, bireylerin hepsinin de sebze meyve saklama işlemini yaptığı ifade edilmiştir. Ayrıca sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan bireylerin tamamına yakının meyveleri dondurarak sakladıkları ifade edilmiştir.

Gürel ve diğerleri (2004, s. 24) tarafından yapılan araştırmada bir grup ilköğretim öğretmeninin beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları ve fiziksel aktivite durumlarının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Milli Eğitim Bakanlığına başlı 15 farklı ilimizde görev yapan 143 öğretmen dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin düşük olduğu, beslenme bilgi kaynaklarının en başında medya geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğu ve beslenme konusundan eğitime ihtiyaç olduğu ve bununla bağlantılı olarak fiziksel aktivite seviyesinde de değişiklik olacağı ifade edilmiştir.

Sarbağ (2003, s. 80) tarafından yapılan araştırmada ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara ili Keçiören İlçesine bağlı ilköğretim okullarında görev yapan 381 öğretmen dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda katılımcıların cinsiyetleri gözetilmeksizin beslenme konusunda ders alma dağılımları arasındaki farklılık rakamsal olarak önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Öğretmenlerin besleme eğitimine ait bütün konuların dâhil edilmesini, derslerin beslenme saati yapan öğretmenlerin yapmayanlardan daha fazla olduğu bu durumda da beslenme eğitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Özçelik ve Sürüoğlu (2000, s. 15) tarafından yapılan araştırmada tıp doktorlarının beslenme bilgi düzeyleri üzerine bir araştırmanın incelenmesi ve araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara'da farklı sağlık kuruluşları ve hastanelerde görev

yapan 300 tıp doktoru dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda doktorların yarısından fazlasının orta beslenme bilgi seviyesinde oldukları ve uzmanlık alanlarının önemli bir etkisinin olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca uzman olmayan doktorların beslenme bilgi düzeyleri uzman olan doktorlara istinaden düşük olduğu, Beslenme bilgi düzeylerinin 30 yaş grubu doktorlarda 31-40 yaş grubu doktorlarına istinaden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## **2.2. Fiziksel Aktivite Kavramı**

Kavram olarak fiziksel aktivite “iskelet kaslarının kasılması neticesinde dinlenik duruma oranla daha çok enerji sarf edilmesi ile sonuçlanan bedensel etkinlikler” olarak açıklanmaktadır. Fiziksel aktivite ile sıkça aynı anlama karşılık gelecek şekilde kullanılan egzersiz kavramı fiziksel aktivitenin bir alt boyutu olarak nitelendirilmektedir. Bu kapsamda egzersiz, planlı, yapılandırılmış, fiziksel özellikler ve fiziksel uygunluk faktörlerinin geliştirilmesini hedefleyen bedensel etkinlikler bütünüdür (Özer, 2006, s. 11). Fiziksel aktivite terimi sıkça spor kavramı ile aynı anlama karşılık gelecek şekilde kullanılmakla birlikte, bu kavramlar mana ve kapsam açısından birbirinden farklılıklar göstermektedir. Fiziksel egzersiz insanların gündelik hayatta yaptıkları pek çok bedensel aktiviteyi (masa başı egzersiz, yürüme, koşma, merdiven çıkma vb.) ifade etmektedir. Spor ise bir takım kurallar kapsamında yapılan bedensel faaliyetlerden oluşmaktadır. Bu anlamda bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme ya da profesyonel amaçlarla yöneldikleri basketbol, futbol ve voleybol gibi belirli kurallar çerçevesinde yapılan fiziksel etkinlikler spor dahilinde nitelendirilmektedir. Burada mevcut bilgiler ışığında fiziksel etkinlik ile karşılaştırıldığında spor faaliyetlerinin belirli amaçlar ve kurallar bağlamında yapıldığı görülmektedir (Yüksel ve diğerleri, 2014: 327).

### **2.2.1. Fiziksel aktivitenin yararları**

Fiziksel aktiviteye katılımın bedensel, sosyal, motorsal ve psikolojik faydalarının yanında genel sağlık açısından da birçok yararı bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin söz konusu yararlarına ilişkin bilgiler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

### **2.2.1.1. Fiziksel aktivitenin sağlık açısından yararları**

Fiziksel aktivitenin genel sağlık düzeyi üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmekle beraber, literatürde yer alan çalışma bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Din ve Güzel (2012, s. 220) tarafından yapılan araştırmada rekreasyon amaçlı fiziksel etkinliklere katılımın bilişsel ve sosyal gelişimi desteklediği, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini arttırdığı, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasına yardımcı olduğu, bunun yanında çeşitli kronik hastalıkların tedavilerinin desteklenmesine katkı sağladığı belirtilmiştir. Vuillemin ve diğerleri (2005, s. 562) tarafından yapılan benzer bir araştırmada da insanların serbest zaman etkinliklerine katılımlarının yaşam kalitesi üzerinde önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiş, elde edilen bulgulara göre serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımın sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini arttırdığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan farklı araştırmalarda da fiziksel aktivite, egzersiz ve spor etkinliklerine katılımın sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bize ve diğerleri, 2007, s. 401; Painter ve diğerleri, 2001, s. 213; Acree ve diğerleri, 2006, s. 1).

Fiziksel aktivite ve egzersiz faaliyetleri kalp kasının gelişmesine ve daha sağlıklı işleyişine yardımcı olmaktadır. Özellikle bisiklet, kayak, koşu, yürüyüş ve jogging gibi büyük kas kütlelerinin aktif şekilde çalıştıkları fiziksel faaliyetlerde kaslar karnın kalbe dönüşünde oldukça etkili role sahiptirler. Kendisine daha yüksek oranda kan geldiği için kalp daha büyük bir yükle çalışmakta ve daha çok kanı çevreye dağıtmak durumunda kalmaktadır. Planlı bir antrenman periyodundan sonra kalp, fazla yük ile çalışmaya uyum sağladığından daha iyi çalışmaya başlamakta ve görevini daha ekonomik çalışarak gerçekleştirmektedir. Kalbin uyum aşamasında yaşanan en önemli değişiklik kalp kasının daha çok güçlenmesi ve hacim olarak büyümesidir. Böyle bir kalp yapısı dinlenik halde iken sedanter bir bireyin kalbine oranla daha az sayıda atmaktadır (Zorba, 2006, s. 26).

### **2.2.1.2. Fiziksel aktivitenin bedensel açıdan yararları**

İnsanların fiziksel sağlıklarını tehdit eden bir unsurların başında fiziksel aktivite yetersizliği gelmektedir (Kilpatrick ve diğerleri, 2005, s. 87). Günümüzde yetişkin bireylerin yanında (Conn ve diğerleri, 2009, s. 330), gençlerin ve çocukların da

hareketsiz yaşam tarzına sahip oldukları belirtilmektedir (Carver ve diğerleri, 2008, s. 217). Küresel çapta gerçekleştirilen araştırmalarda yetişkin bireylerin ortalama %31,1'inin fiziksel olarak inaktif oldukları tespit edilmiştir. Fiziksel açıdan en yüksek inaktivite düzeyinin %43 ile Amerika ve Doğu Akdeniz bölgesine ait olduğu belirlenmiştir (Hallal ve diğerleri, 2012, s. 247).

Bilindiği gibi hareketsiz yaşam tarzının ortaya çıkardığı fiziksel sağlık problemlerinin başında obezite gelmektedir (Wang ve diğerleri, 2002, s. 433). Özellikle hareketsiz yaşam tarzının yüksek olduğu Amerika Birleşik Devleti'nde obezite ciddi bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (Frank ve diğerleri, 2004, s. 87).Çünkü obezite ile hareketsiz yaşam tarzı ve günlük enerji tüketim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Church ve diğerleri, 2011). Bu noktada spor, fiziksel aktivite ve egzersize katılımın obezitenin önlenmesinde büyük bir öneme sahiptir. Literatürde yer alan araştırmalarda da obezite çağımızın hastalığı olarak değerlendirilmiş, obezite ile mücadelede sporun koruyucu bir rolü olduğu vurgulanmıştır (Gürel ve İnan, 2001, s. 36; Jakicic ve Otto, 2005, s. 226).Yapılan araştırmalarda düzenli egzersizin obezite ile mücadelede etkili olmasının temelinde, egzersize bağlı olarak vücut yağ oranında azalma meydana gelmesi ve kilo kontrolünün sağlanmasının geldiği tespit edilmiştir (Ross ve Janssen, 2001, s. 521). Özellikle aerobik dayanıklılık çalışmalarına katılmak kilo kontrolünün sağlanmasına ve verilen kiloların geri alınmamasına katkı sağlamaktadır (Kokino ve diğerleri, 2004, s. 93; Blair ve Church, 2004, s. 1233).Literatürde 60 dakika süreyle orta şiddette gerçekleştirilen fiziksel aktivite etkinliklerinin verilen kiloların geri alınması önlemek için yeterli olduğu vurgulanmaktadır (Jakicic ve Otto, 2005, s. 226). Bu nedenle fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılan insanların büyük bir bölümü kilo kontrolünün sağlanması amacıyla bu etkinlikleri tercih etmektedir (Allender ve diğerleri, 2006, s. 826).

Hareketsiz yaşam tarzının ortaya çıkardığı, özellikle yaşlılık döneminde ortaya çıkan fiziksel sağlık problemlerinin başında osteoporoz gelmektedir. Osteoporoz özellikle yaşlı bireylerde sıklıkla görülen bir kemik rahatsızlığı olarak ifade edilmekte, bu nedenle yaşlılık döneminin osteoporoza yakalanma açısından riskli bir dönem olduğu belirtilmektedir (Hannan ve diğerleri, 2000, s. 710). Yaşlılık döneminde osteoporozdan korunmak, orta yaşlardan itibaren ileride meydana gelebilecek osteoporoz riskini en aza indirmek için spor ve egzersizin koruyucu bir rolü olduğu bilinmektedir (Nguyen ve



diğerleri, 2000, s. 322). Schmitt ve diğerleri (2009, s. 34) düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite osteoporozla mücadelenin ayrılmaz birer parçası olarak değerlendirilmektedir. Literatürde yer alan birçok araştırmada da, düzenli egzersizin kemik mineral yoğunluğunu arttırdığı, buna paralel olarak osteoporoz risk faktörlerini azalttığı (Sritara ve diğerleri, 2015, s. 37) ve osteoporozla ilgili olarak ortaya çıkan kemik kırılmalarını önlediği belirtilmektedir (Borer, 2005, s. 780).

Fiziksel aktiviteye katılım bedensel gelişimin önemli bir göstergesi olan kemik sağlığı üzerinde de birçok faydaya sahiptir. Meyer ve diğerleri (2013, s. 16) tarafından yapılan çalışma kapsamında çocuklarda fiziksel etkinlik oranının kemik gelişimi üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi hedeflenmiş, çalışmaya deney grubu olarak 297, kontrol grubu olarak ise 205 çocuk katılmıştır. Deney grubundaki çocuklara okul süresince (9 ay) fiziksel aktivite programı uygulanmış, bu aşamada kontrol grubundaki çocuklar herhangi bir fiziksel etkinlik programı kapsamına alınmamıştır. Araştırma sonucunda fiziksel aktivite programı kapsamına alınan çocukların kemik gelişim düzeylerinin daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Janz ve diğerleri (2006, s. 793) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 5-8 yaş grubundaki çocuklarda fiziksel aktivite seviyesi ile kemik gelişimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Toplam 370 çocuğun katıldığı araştırma dahilinde çocuklarda fiziksel aktivite seviyesinin kemik gelişimini olumlu açıdan etkilediği sonucuna varılmıştır.

### **2.2.1.3. Fiziksel aktivitenin motorsal açıdan yararları**

Literatürde yer alan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman, her yaş grubundan bireye uygulanan farklı fiziksel aktivite, egzersiz ve spor programlarının motor gelişimi desteklediği tespit edilmiştir (Reilly ve diğerleri, 2006, s. 1). Literatürde yer alan deneysel araştırma bulgularının da bu görüşü desteklediği görülmektedir (Houwen ve diğerleri, 2009, s. 103; Graf ve diğerleri, 2004, s. 22). Wrotniak ve diğerleri (2006, s. 1758) tarafından yapılan araştırmada 8-10 yaş grubunda bulunan çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin motor yeterlik üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 8-10 yaş grubunda bulunan 34 kız ve 31 erkek çocuğu dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan çocukların motor yeterlik düzeylerinin belirlenmesinde Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda çocukların motor yeterlikleri üzerinde fiziksel aktiviteye düzeyinin önemli bir belirleyici olduğu tespit

edilmiş, fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin artmasının motor gelişimi pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Barnett ve diğerleri (2009, s. 252) tarafından yapılan araştırmada adolesan dönemde fiziksel aktivite düzeyinin motor performans üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada adolesan dönemde bulunan çocuklarda orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılımın obje kontrolü üzerinde pozitif etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre, adolesan dönemde bulunan çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımın motor gelişimin desteklenmesinde anahtar bir role sahip olduğu vurgulanmıştır.

Fisher ve diğerleri (2005, s. 684) tarafından yapılan araştırmada çocuklarda temel motor beceriler ile fiziksel aktivite yapma alışkanlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin motor performans parametreleri üzerinde önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir. elde edilen bulgulara göre, orta şiddette gerçekleştirilen fiziksel aktivite düzeyi ile motor performans parametreleri arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bu bulgular ışığında çocuklarda temel motor becerilerin geliştirilmesinde fiziksel aktiviteye katılımın önemli bir role sahip olduğu vurgulanmıştır.

Çocukluk yıllarında motor gelişimin desteklenmesinde önemli bir yere sahip olan spor, egzersiz ve fiziksel aktivite çalışmaları yetişkinlik dönemlerinde de motor gelişimin desteklenmesine ve motorsal fonksiyonların sağlıklı bir biçimde çalışmasına katkı sağlamaktadır. Heyn ve diğerleri (2004, s. 1694) tarafından yapılan araştırmada bilişsel bozukluk ve demans rahatsızlığı bulunan yaşlı bireylerde fiziksel aktiviteye katılımın motor performans üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Meta-analiz çalışması olarak gerçekleştirilen araştırmada 1970-2003 yılları arasında konu ile ilgili yapılan araştırmalar değerlendirilmiştir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda bilişsel bozukluk ve demans rahatsızlığı olan yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin artmasının motor performansı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Li ve diğerleri (2007, s. 383) tarafından yapılan araştırmada yaşlılıkla birlikte bazı motor performans parametrelerinde düşüş meydana geldiği belirtilmiş ve Tai Chi egzersizinin 65 yaş üzeri yaşlı bireylerde denge ve seçilmiş bazı motorsal özellikler üzerine

etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Deney ve kontrol gruplu olarak gerçekleştirilen çalışmada deney grubunda bulunan yaşlı bireylere 12 ay boyunca Tai Chi egzersiz programı uygulanmış, bu süreçte kontrol grubunda bulunan yaşlı bireyler günlük yaşantılarına devam etmiş ve herhangi bir egzersiz çalışmasına dahil edilmemiştir. Araştırmanın sonunda deney ve kontrol grubunda bulunan yaşlı bireylerin esneklik ve kas kuvveti performanslarında anlamlı farklılıklar meydana gelmediği, buna karşılık kontrol grubu ile kıyaslandığı zaman deney grubunda bulunan katılımcıların denge performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlı bireyler üzerinde yapılan farklı araştırmalarda da uygulanan fiziksel aktivite ve egzersiz programlarına bağlı olarak motor performans düzeyinin geliştiği rapor edilmiştir (Cao ve diğerleri, 2007, s. 325; Tsourlou ve diğerleri, 2006, s. 811).

#### **2.2.1.4. Fiziksel aktivitenin psikolojik açıdan yararları**

Literatürde yer alan birçok araştırmada da sporun sadece fiziksel ve fizyolojik açılardan değil, aynı zamanda psikolojik yönden de birçok faydası olduğu vurgulanmış (Şahin, 2015: 24), bilişsel ve mental sağlığın korunmasında fiziksel aktiviteye katılımın önemli bir yere sahip olduğu belirtilmiştir (Penedo ve Dahn, 2005, s. 189).

Literatürde yer alan araştırma bulguları düzenli egzersiz ve spor etkinliklerine katılımın stres oluşumunu engellediği, mevcut stres düzeyinin azaltılmasına yardımcı olduğunu göstermektedir (Hassmen ve diğerleri, 2000, s. 21). Çünkü spor etkinlikleri her yaşta insanın yönelebildiği, stresle başa çıkmada oldukça etkili, psikolojik sağlamlığın korunmasında ve geliştirilmesinde araç vazifesi görmektedir (Şahin ve diğerleri, 2012, s. 378). Psikolojik sorunların önlenmesinde önemli bir yere sahip olan spor etkinlikleri zihinsel sağlığın korunmasında kilit bir rol oynamaktadır. Literatürde yer alan araştırmalarda spor ve fiziksel aktiviteye katılımın zihinsel sağlık ve depresyon üzerine olumlu katkıları olduğu belirtilmektedir. Yapılan araştırma bulguları spor yapan ve yapmayan insanların depresyon düzeyleri kıyaslandığı zaman, spor yapan bireylerde depresyon görülme sıklığının daha düşük olduğu (Arslan ve diğerleri, 2011, s. 122), spora katılımın depresyonun azalmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir (McKercher ve diğerleri, 2009, s. 161; Teychenne ve diğerleri, 2008, s. 397). Canan ve Ataoğlu (2010, s. 38) tarafından yapılan çalışmada sportif faaliyetlerde bulunan ve bulunmayan kaygı ve depresyon seviyelerinin karşılaştırılması hedeflenmiştir. Araştırma kapsamına

18-35 yaş aralığındaki 69 sporcu ile (34 bireysel sporlar, 35 takım sporları) 26 spor yapma alışkanlığı olmayan sedanter birey dahil olmuştur. Araştırmaya katılan sporcular haftada beş gün düzenli şekilde spor yapma rutini olan kişilerden tercih edilmiştir. Araştırmanın sonucunda sporcular ile sedanter kişilerin kaygı ve depresyon seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, ulaşılan verilere göre sedanter bireyler ile karşılaştırıldığında sporcuların depresyon ve kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan veriler paralelinde spora katılımın insanların kaygı ve depresyon seviyelerini azaltmaya yardımcı olacağına dikkat çekilmiştir.

Psikolojik sağlık açısından yararlarının yanında spora katılım bazı zihinsel yeteneklerin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle dikkati yoğunlaştırma, zor zamanlarda kıvrak zekâ yeteneğini kullanma ve kişinin kendini kontrol edebilme becerisinin gelişmesinde spora katılımın önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Korucu-Aytan, 2010, s. 3). Bunun yanında spor etkinlikleri insanların dar dünyalarında kurtulmalarına ve başka insanlarla diyalog kurmalarına katkı sağlamaktadır. Bu yönü ile spor etkinliklerinin kişilik gelişimini şekillendirdiği ve olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Küçük ve Koç, 2004, s. 2). Salar ve diğerleri (2012, s. 124) tarafından yapılan araştırmada sporun psikolojik yapı ve kişilik gelişimi üzerine etkilerinin ilgilene spor dalı ile yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir. İlgilenilen spor dalının psikolojik yapıyı farklı yönlerde etkilemesinin temelinde her spor dalının içinde barındırdığı psikolojik olguların (bireysel mücadele, motivasyon, takım ruhu, konsantrasyon düzeyi vb.) birbirinden farklı olmasının yattığı ifade edilmiştir.

### **2.2.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler**

İnsanların fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Literatürde fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen unsurların başında fiziksel aktivite yapmaya yönelik fiziksel olanakların (olanaklar, fiziksel aktivite yapılacak alana yakınlık ve uzaklık, ulaşılabilirlik) kısıtlı olması (Kirtland ve diğerleri, 2003, s. 323), sosyal çevreden kaynaklanan (eğitim düzeyi, ulaşım, şehirleşme oranı, katılımcı sayısı) nedenler (Macera ve diğerleri, 2005, s. 1; Tudor-Locke ve diğerleri, 2005, s. 293), fiziksel aktivite yapmak için yeterli zaman sahip olmama (Kirtland ve diğerleri, 2003, s. 323), yaş, cinsiyet ve kalıtım (Guthold ve diğerleri, 2008, s. 486; Karaca, 2008, s. 54;

Photiou ve diğeri, 2008, s. 166), duygusal, psikolojik ve motivasyonel faktörlerin (Kirtland ve diğeri, 2003, s. 323; Vanhees ve diğeri, 2005, s. 102; Nahas ve diğeri, 2003, s. 42) geldiği görülmektedir.

### **2.2.3. Fiziksel aktivite düzeyi üzerine yapılan araştırmalar**

Total (2019, s. 56) İlköğretim ve ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin anne ve babalarının beden eğitimi ve spor dersine karşı tutumlarının fiziksel aktivite seviyelerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ili Beykoz ilçesinde 2018-2019 eğitim öğretim dönemi içinde ortaokul ve liselerinde öğrenim gören öğrencilerin ebeveynleri arasından gönüllü olarak 500 ebeveyn dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda katılımcıların cinsiyet özellikleri ile beden eğitimi ve spor eğitimini karşı tutumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, eğitim durumları açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine karşı davranışları ile fiziksel aktivite seviyeleri arasında ilişkinin olduğu ifade edilmiştir

İpek (2018, s. 31) tarafından yapılan araştırmada genç yetişkinlerde vücut kompozisyonu ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak 1970 birey katılmıştır. Araştırma sonunda genç yetişkinlerin yeterli seviye de fiziksel aktivite yapmadıkları ve vücut kompozisyonu arasında olumsuz bir ilişki olduğu, erkek yetişkinlerin kadın yetişkinlere oranla daha fazla fiziksel aktivite yaptığı ve vücut kompozisyonu arasında düşük düzeyde ama anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca genç yetişkinlerin vücut ağırlıkları ve vücut kitle indeksleri arttıkça fiziksel aktivite seviyeleri artmakta olduğu ifade edilmiştir.

Canbolat (2018, s. 6) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerde benlik saygısı ve fiziksel aktivite düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Konya ili Selçuk ilçesine bağlı çeşitli okullardan değişik branş ve kademelerden toplam 364 öğretmen dahil edilmiştir. Araştırma sonunda kadın öğretmenlerin fiziksel aktivite seviyelerinin erkek öğretmenlerden daha düşük olduğu, öğretim kademesi arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin arttığı ama benlik saygısı durumunda ise öğretim kademesinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca farklı branşlar görev yapan öğretmenlerin beden eğitimi

dersinde görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivitelerinin düşük olduğu, fiziksel aktivite oranı yükseldikçe de benlik saygısının da arttığı ifade edilmiştir.

Erol (2018, s. 48) tarafından yapılan araştırmada Çankaya Belediyesi örneği ile çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Çankaya Belediyesine bağlı farklı departmanlarda çalışan 18-65 yaş aralığında olan 460 gönüllü katılmıştır. Araştırma sonunda iş yerinde çalışma, oturma ve vakit geçirme sürelerine istinaden kadınların erkeklerden daha fazla fiziksel aktivite içinde buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Çalışan bireylerin çalışma süreleri, fiziksel aktiviteleri arttıkça ileri yaştaki çalışanların fiziksel aktivite katılım süreleri düştüğü, 34-44 yaş aralığında olan bireylerin fiziksel aktivite sürelerinin diğer yaş gruplarına istinaden daha uzun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca evli bireylerin bekâr olan bireylere karşı çalışma süreleri ve fiziksel aktivitelerinin daha uzun olduğu, lise ve altı eğitim durumuna sahip olan bireylerin çalışma süresi, fiziksel aktivite düzeyleri üniversite ve üzeri bireylerin çalışma ve fiziksel aktivite düzeylerinden daha düşük olduğu ifade edilmiştir.

Aydoğan- Arslan (2016, s. 175) ve diğerleri tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesinin incelenmesi ve araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 753 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda erkek öğrencilerim kız öğrencilerden daha çok fiziksel aktivite yaptığı, erkek öğrencilerin yaşantıları boyunca yükselen yâda orta seviyede devam eden bir aktivite süreci içinde oldukları, kız öğrencilerin ise yaşantıları boyunca düşük seviyede devam eden bir fiziksel aktivite içerisinde oldukları ifade edilmiştir.

Sağlam (2015, s. 53) tarafından yapılan araştırmada Bitlis ili örneği dâhilinde öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Bitlis ili bünyesinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görevini icra eden 474 öğretmen dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda bireylerin cinsiyet özellikleri ile fiziksel aktivite seviyeleri arasında anlamlı bir fark olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinde beden kitle indekslerine göre anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı, öğretmenlerin branş özelliklerine göre fiziksel aktivite seviyelerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır

Samuk (2014, s. 108) tarafından yapılan araştırmada üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivitelere katılmalarının zaman yönetimi açısından ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Eskişehir Osman Gazi Üniversitesi bünyesinde görev yapan 400 personel dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda bireylerin cinsiyetlerine göre zaman harcattırıcı etkinlikler ile fiziksel aktiviteler arasında anlamlı bir farklılık olduğu, yaş grupları özelliklerine göre zamanı planlama aktiviteleri arasında da anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan katılımcıların zamanı planlama ve yönetme konusunda daha başarılı olduğu ifade edilmiştir.

Berksoy (2011, s. 71) tarafından yapılan araştırmada beslenme alışkanlıklarını ve fiziksel aktivitelerini etkileyen faktörlerin İzmir ve Ankara illerinde yaşayan kadınların üzerinden araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya İzmir ve Ankara illerinde toplamda 170 kadın dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda Ankara ili içinde yaşayan kadınlar ve İzmir ili içinde yaşayan kadınların yaptıkları bütün aktiviteler, enerji harcama düzeyleri ve günlük enerji tüketimleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada çalışma grubu içinde bulunan kadınların fiziksel etkinlik seviyeleri, kadınların gelir seviyelerinden bağımsız olarak etkilediği tespit edilmiştir.

Deniz (2011, s. 47) tarafından yapılan araştırmada yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve ekonomik durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Bursa ilinde yaşayan 20-58 yaş aralığında olan kamu ve özel kurumlarda çalışan 501 birey dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda erkeklerin fiziksel aktivite seviyelerinin kadınlara oranlara daha düşük olduğu, bekâr olan bireylerin evli olan bireylere istinaden fiziksel aktivite seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sigara ve alkol tüketimi yapan, kronik bir hastalığı olan bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin diğer bireylere göre düşük olduğu ifade edilmiştir.

Genç ve diğerleri (2011, s. 146) tarafından yapılan araştırmada Erkek ve kadın genç erişkinler arasında yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite farklılıklarının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak 710 birey dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda erkeklerin kadınlara istinaden fiziksel aktivite süresinin fazla olması yaşan standardının yüksek olmasına katkı sağlamış olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca erkek ve kadınların fiziksel aktivite değişikliği, haftalık yürüme zamanı haricinde orta

dereceli ve yüksek fiziksel aktivite farklılığından kaynaklandığı, kadınların erkeklere göre fiziksel aktivitesinin yüksek olabilmesi için orta dereceli ve yüksek fiziksel aktiviteler yapabileceği ifade edilmiştir

Esen (2010, s. 43) tarafından yapılan araştırmada Karaman ili merkezinde milli eğitime bağlı ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan bayan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Karaman il merkezinde görev yapan 233 gönüllü bayan öğretmen dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda bireylerin günlük fiziksel aktiviteleri, ulaşım, ev aktiviteleri, hobi, merdiven çıkma ve spor aktivitelerinin yüksek olduğu, harcadıkları kalori ile doğru orantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca evli veya bekâr olma durumlarının fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, çocuk sahibi olma ve olmama durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Sandıkçı (2012, s. 135) tarafından yapılan araştırmada Bitlis Üniversitesinde görev yapan akademik personelin regreatif tercihleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Bitlis Üniversitesi bünyesinde görev yapan akademik personellerden 244 kişi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda katılımcıların sporu sevdikleri ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için fiziksel aktivite yaptıkları ve bu yüzden de fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca personelin cinsiyeti yaş, idari görev, akademik unvan ve çalışma yılları ile fiziksel aktivite seviyeleri arasında rakamsal olarak anlamlı bir fark bulunmazken, fiziksel aktivite seviyeleri ile gönüllü işe sahip olma durumu arasında rakamsal olarak anlamlı fark olduğu ifade edilmiştir.

Vural ve diğerleri (2010, s. 69) tarafından yapılan araştırmada yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite ilişkisinin masa başı çalışanlarda etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara il merkezi içinde masa başında çalışan 313 gönüllü katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda haftalık enerji tüketimi ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ama araştırmaya katılan bireylerin yarısına yakınının fiziksel aktivite seviyesinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının yaş ve cinsiyet özelliklerine göre incelenmesinde fiziksel sağlık ve mental sağlık skorları arasında anlamlı bir farkın olduğu, bu alanda fiziksel aktivite seviyeleri ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir



Şanlı ve Atalay-Güzel (2009, s. 23) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi, cinsiyet, yaş ve beden kitle endeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara iline bağlı Beypazarı ilçesinde görevini sürdüren farklı alanlarda 286 öğretmen dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda katılımcıların yarısından fazlasının fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğuna, kadınlarda fiziksel aktivite yeterlilik oranının erkeklere oranla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında katılımcıların yaş aralıkları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Gürel ve diğerleri (2004, s. 24) tarafından yapılan araştırmada bir grup ilköğretim öğretmenin beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları ve fiziksel aktivite durumlarının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Milli Eğitim Bakanlığına bağlı 15 farklı ilimizde görev yapan 143 öğretmen dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin düşük olduğu, beslenme bilgi kaynaklarının en başında medya geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğu ve beslenme konusundan eğitime ihtiyaç olduğu ve bununla bağlantılı olarak fiziksel aktivite seviyesinde de değişiklik olacağı ifade edilmiştir.

## **BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM**

Çalışmanın bu kısmında araştırmadaki model, araştırmadaki örneklem grubu, veri toplamada kullanılan veri toplama araçları, verilerin elde edilmesi süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve tekniklere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırmada özel yetenekli çocuğa sahip ailelerin beslenme bilgi düzeyi ve egzersiz seviyelerinin belirlenmesinde “tarama modeli” kullanılmıştır. Tarama modeli, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2016, s. 109). Araştırmanın yöneldiği amaç ve kapsam bakımından ise tarama modelinin bir türü olan “ilişkisel tarama” modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli ise, “iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği” araştırmalardır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017, s. 15).

### **3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Sakarya ilinde özel yetenekli çocuğu olan veliler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise bu evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen özel yetenekli çocuğa sahip toplam 421 veli oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur” (Karagöz, 2017, s. 66).

Tablo 3.1: Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar.

Cinsiyet	n	%
Kadın	230	54,6
Erkek	191	45,4
Medeni durum	n	%
Evli	406	96,4
Diğer	15	3,6
Eğitim durumu	n	%
İlköğretim	17	4,1
Lise	59	14,0
Lisans	224	53,2
Lisansüstü	121	28,7
Toplam	421	100,0

Tablo 3.1’ de araştırma grubuna ati bazı demografik özelliklerin dağılımlarına yer verilmiştir. Sonuçlara göre araştırma grubunu oluşturan velilerin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında kadın katılımcıların oranı %54,6 (n:230); erkek katılımcıların oranı %45,4 (n:191)’dür. Velilerin medeni durumlarına göre dağılımına bakıldığında evli katılımcıların oranı %96,4 (n:406); diğer katılımcıların oranı %3,6 (n:15)’dir. Araştırma grubunun eğitim durumuna göre dağılımları incelendiğinde ise ilköğretim mezunu olan katılımcıların oranı %4,1 (n:17); lise mezunu olan katılımcıların oranı %14,0 (n:59); lisans mezunu olan katılımcıların oranı %53,2 (n:224); lisansüstü mezunu olan katılımcıların oranı ise %28,7 (n:121)’dir.

### 3.3. Araştırmanın Etiği

Araştırmanın uygulanması için Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik kurulundan araştırmanın yapılabilmesine dair yazılı izinler alınmıştır. Örneklem grubundaki her bir bireye araştırmada kullanılan ölçeklerdeki şahıslarına ait bilgilerin saklı tutulacağı, istedikleri takdirde araştırmadan ayrılma hakları olduğu konusunda bilgilendirme yapılmıştır.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada “Kişisel Bilgiler Formu”, “Beslenme Bilgisi Ölçeği” “Fiziksel Aktivite Anketi” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

#### **3.4.1. Kişisel bilgi formu**

Araştırmacı kişisel araştırmacı ölçeğinden yararlanılmıştır, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu toplamda 7 sorudan oluşmaktadır. Bu formda ailelerin cinsiyeti, medeni hali, eğitim durumu, yaşı, boyu, vücut ağırlığı ve aylık toplam geliri gibi bilgilere ulaşılmaya çalışılmıştır.

#### **3.4.2. Beslenme bilgisi ölçeği**

Araştırmada kullanılan Beslenme Bilgisi ölçeği Özdoğan (2013) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirme çalışmaları öncesi araştırma kapsamının temellendirilmesi amacıyla konu alanı ile ilgili olarak detaylı araştırmalar yapılmış ve ana çerçeve belirlenmiştir. Ölçme araçlarının güvenilirlik çalışmaları kapsamında önce test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Test tekrar test yöntemi aynı ölçme aracının belirli zamandan sonra bir kez daha uygulanmasını içermektedir. Test tekrar test yöntemi iki ölçme aracı arasındaki korelasyon yöntemi ile elde edilir. Bu aynı zamanda tutarlılık katsayısıdır. Araştırma kapsamında ölçme aracına ait güvenilirlik için yapılan analizler sonucu test KR-20 ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur (Özdoğan, 2013). Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracının KR-20 ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı .75 olarak tespit edilmiştir.

#### **3.4.3. Fiziksel aktivite anketi**

Bu çalışmada bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ)’nin kısa formu kullanılmıştır. Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve arkadaşları tarafından yapılan bu anket için Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Öztürk tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmıştır (Öztürk, 2005). Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika

yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta Şiddetli fiziksel aktivite ve Şiddetli fiziksel aktivitenin süre (dakika) ve frekans (gün sayısı) toplamını içermektedir. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanır. Bir MET-dakika, yapılan aktivitenin dakikası ile MET skorunun çarpımından hesaplanmaktadır. MET-dakika skorları 60 kilogramlık bir kişinin kilokalori değerlerine göre belirlenmiştir. Kilokaloriler, takip eden eşitlikten hesaplanabilir:

MET-dk x (kişinin vücut ağırlığı kg / 60 kilogram).

IPAQ verilerinin analizi için aşağıdaki değerler kullanılmaktadır:

1. Yürüme: 3.3 MET
2. Orta Şiddetli fiziksel aktivite: 4.0 MET
3. Şiddetli fiziksel aktivite: 8.0 MET.

Örneğin, haftada 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/ hafta skoru;  $3.3 \times 30 \times 3 = 297$  MET-dk/ hafta olarak hesaplanmaktadır. Bu sürekli skorlamanın yanı sıra, ondan elde edilen sayısal verilerle, kategorisel skorlama yapılmaktadır (Ekelund ve diğ., 2005; Öztürk, 2005). Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracının hesaplanan güvenilirlik katsayısı .79 olarak tespit edilmiştir.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

İlgili merci olan Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü müdürlüğünden gerekli izinlerin alınması ile beraber araştırmanın örneklem grubunu oluşturan bireylere yönelik Kişisel Bilgi Formu, Beslenme Bilgisi Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Anketi ve uygulanmış ve oluşturulan sorulara paralel olarak istatistiksel teknikler yapılmıştır. Uygulamalar yapılmadan önce online sistem üzerinden araştırmacı tarafından her katılımcıya gerekli açıklamalar yapılmış ve ölçeklerden önce verilen yönergeler dikkatlice aktarılmış ve ölçme araçlarının içten ve samimi biçimde doldurmaları istenmiştir.

### 3.6. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlanmış ve SPSS 21.00 Windows paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Ölçme araçlarından alınan veriler doğrultusunda hangi istatistiksel tekniğin uygulanıp uygulanmayacağını belirlemek için verilerin normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile incelenmiş ve verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ikili değişkenin bulunduğu (cinsiyet, medeni durum) yapılara göre değişip değişmediğinin belirlemek için *Mann Whitney U testi*; İki den fazla değişkenlerin oldukları gruplarda (eğitim düzeyi) ise *Kruskal Wallis H testi* uygulanmıştır. Bağımlı gruplar arasındaki ilişkiyi tespit etmek için ise *Spearman Korelasyon* analizinden yararlanılmıştır.

## BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında yer alan çalışma grubunun demografik bilgilerini kapsayan yüzdeler ve frekans tabloları ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş soru cümleleri ile beraber kişisel bilgi formunda yer alan sosyo-demografik değişken ve ölçme araçlarından elde edilmiş bulguların anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğine ilişkin verilere yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi puanlarının betimsel istatistik sonuçları.

	n	Ort.	ss
Beslenme Bilgisi	421	35,04	5,09
Fiziksel Aktivite	421	2646,33	4444,75

Tablo 4.1’de araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi puanlarının betimsel istatistik sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde beslenme bilgisi puan ortalamasının 35.04 olduğu; fiziksel aktivite düzeyleri puan ortalamasının 2646,33 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2: Araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

Boyutlar	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Beslenme Bilgisi	Kadın	232	233,45	16715,0	-4,209	.000
Düzeyi	Erkek	189	183,44			

Tablo 4.2’de araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “Mann Whitney U Testi” sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $U=-4,209$ ;  $p=.000$ ;  $p<0,05$ ).

Tablo 4.3: Araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi puanların eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları.

Boyutlar	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	sd	X <sup>2</sup>	p	Farklar
Beslenme Bilgi Düzeyi	1)İlköğretim	17	125,79	3	10,335	,016	4>1,2,3
	2)Lise	59	197,36				
	3)Lisans	224	215,42				
	4)Lisansüstü	121	221,44				

Tablo 4.3’ de araştırma grubunun beslenme bilgisi puanlarının eğitim duruma göre karşılaştırılmasında kullanılan “Kruskal Wallis H Testi” sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi puanlarının eğitim duruma göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $X^2=10.335$ ;  $p=.016$ ;  $p<.05$ ).

Tablo 4.4: Araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi puanlarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırma sonuçları.

Değişken	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Beslenme Bilgisi Düzeyi	Evli	406	209,69	2512,0	-1,156	,248
	Diğer	15	246,53			

Tablo 4.4’ de araştırma grubunun beslenme bilgisi puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasında kullanılan “Mann Whitney U Testi” sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre araştırma grubunun beslenme bilgi puanlarının medeni duruma göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $U=-1.156$ ;  $p=.248$ ;  $p>.05$ ).



Tablo 4.5: Araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Fiziksel Aktivite	Kadın	232	195,83	18403,5	-2,842	.004
	Erkek	189	229,63			

Tablo 4.5’ de araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “Mann Whitney U Testi” sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (U=-2,842; p=,004; p<0,05).

Tablo 4.6: Araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları.

	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	sd	X <sup>2</sup>	p	Farklar
Fiziksel Aktivite	1)İlköğretim	17	132,21	3	10,549	,014	2>1
	2)Lise	59	224,51				3>1
	3)Lisans	224	220,31				4>1
	4)Lisansüstü	121	198,24				

Tablo 4.6’ de araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının eğitim duruma göre karşılaştırılmasında kullanılan “Kruskal Wallis H Testi” sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının eğitim duruma göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (X<sup>2</sup>=10.549; p=.014; p<.05).

Tablo 4.7: Araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırma sonuçları.

Boyutlar	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Fiziksel Aktivite	Evli	406	211,58	2,809	-,511	.609
	Diğer	15	195,27			

Tablo 4.7’ da araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasında kullanılan “Mann Whitney U Testi” sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyi puanlarının medeni duruma göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $U=-,511$ ;  $p=,609$ ;  $p>.05$ ).

Tablo 4.8: Araştırma grubunun beslenme bilgi düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi puanları ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki sonuçları.

	Beslenme Bilgisi Düzeyi	Fiziksel Aktivite
Beslenme Bilgisi Düzeyi	1	
Fiziksel Aktivite	,074	1
Yaş	,017	,021
Boy	-,156**	,045
Vücut ağırlığı	-,180**	-,049
Toplam Aylık Gelir	,183**	-,021

\*  $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 4.8’de araştırma grubunun grubunun beslenme bilgi düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi puanları ile bazı demografik değişkenler arasındaki spearman korelasyon sonuçları yer almaktadır. Sonuçlar incelendiğinde beslenme bilgi düzeyi ile boy ( $r = -.156$ ;  $p < .01$ ) ve vücut ağırlığı ( $r = -.180$ ;  $p < .01$ ) arasında negatif yönde düşük düzeyde toplam aylık gelir ile ise ( $r = .183$ ;  $p < .01$ ) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ile yaş ( $r = .021$ ;  $p > .05$ ), boy ( $r = .045$ ;  $p > .05$ ), vücut ağırlığı ( $r = -.049$ ;  $p > .05$ ) ve toplam aylık gelir ( $r = -.021$ ;  $p > .05$ ) arasında ise anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir. Son olarak ise beslenme bilgi düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $r = -.074$ ;  $p > .05$ ).

## **BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

### **5.1. Tartışma**

Araştırmaya katılan bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, elde edilen bulgulara göre erkek katılımcılar ile kıyaslandığı zaman kadınların beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kadınların beslenmelerine önem verme ve özen gösterme düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olmasının yattığı düşünülebilir. Yapılan benzer bir çalışmada da özellikle sağlıklı beslenme konusunda kadınların bilgi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Ulaş ve Genç, 2010, s. 187). Yapılan diğer bir çalışmada ise kadın ve erkeklerin beslenme konusundaki bilgileri kitle iletişim araçlarından takip etme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği rapor edilmiştir (Uyar, 2019, s. 16). Buna karşılık literatürde beslenme bilgi düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koyan araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Özçelik ve Sürücüoğlu, 2000, s. 15). Yücel (2015, s. 56) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada sağlık çalışanlarının beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan sonuçlar değerlendirildiği zaman cinsiyete değişkenine göre beslenme bilgi düzeyine ilişkin çelişkili sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında araştırmaların yürütüldüğü örneklem gruplarının beslenme konusunda eğitim alma durumlarının birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, elde edilen bulgulara göre katılımcıların eğitim düzeyleri yükseldikçe beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde eğitim düzeyi yüksek olan

bireylerin beslenmelerine daha fazla dikkat etmelerinin ve beslenme konusundaki bilgilerini arttırmalarının etkili olduğu düşünülebilir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da eğitim düzeyi arttıkça insanların sağlıklı beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin de arttığı rapor edilmiştir (Ulaş ve Genç, 2010, s. 187; Uyar, 2019, s. 21). Yücel (2015, s. 60) tarafından sağlık çalışanları üzerinde yürütülen çalışmada personelin eğitim düzeyi arttıkça beslenme konusundaki bilgi düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman eğitim düzeyinin artmasının beslenme konusundaki bilgi düzeyini de olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde bu alanda yapılan benzer bir çalışmada evli ve bekâr bireylerin beslenme konusundaki bilgi kaynaklarını takip etme sıklıklarının medeni duruma göre farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Uyar, 2019, s. 16). Sarbağ (2003, s. 79) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada öğretmenlerin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış, araştırmada medeni durum değişkenine göre ele alındığı zaman öğretmenlerin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Elbay (2016, s. 5) tarafından yapılan diğer bir çalışmada da polislerin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan benzer çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman medeni durum değişkeninin beslenme bilgi düzeyi üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, elde edilen bulgulara göre kadın katılımcılar ile kıyaslandığı zaman erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kadınların çoğunluğunun ev hanımı olmalarının, erkek katılımcıların ise genellikle iş yaşamına dahil oldukları için gün içerisinde daha fazla fiziksel efor harcamalarının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında kadın ve erkeklerin zaman tutumlarının ve zaman yönetimlerinin birbirinden farklı olmasının da bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir. Nitekim literatürde yer alan araştırma bulguları da kadın ve erkeklerin zaman tutumlarının

birbirinden farklı olduğu görüşünü desteklemektedir (Samuk, 2014, s. 100; Kidak, 2011, s. 159).

Literatürde yer alan birçok araştırma bulgusunun da bu çalışmada elde edilen sonuçlar ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Topal (2019, s. 489) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada ortaokul ve liselerde öğrenim gören öğrencilerin ebeveynlerinin iş ve ev ortamındaki fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 161 kadın ve 113 erkek ebeveyn katılmıştır. Araştırmanın sonunda erkek ebeveynler ile kıyaslandığı zaman kadınların ev ortamındaki fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu, buna karşılık kadın ebeveynler ile kıyaslandığı zaman erkek ebeveynlerin iş yaşamındaki fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erol (2018, s. 28) tarafından yapılan çalışmada farklı meslek kollarında çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması amaçlanmış, araştırmada iş yaşamında kadınlar ile kıyaslandığı zaman erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiş, benzer şekilde ev ortamında fiziksel aktivite düzeyinin kadın çalışanlar lehine yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada kadın ve erkek çalışanların gerek hafta içi gerekse de hafta sonu spor yapma düzeylerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bunun yanında gerek ev ortamı gerekse de iş yaşamında kadın ve erkek çalışanların fiziksel aktivite düzeylerine göre harcadıkları enerji miktarının da cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı rapor edilmiştir.

Genç yetişkin bireyler üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada kadın ve erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 953 erkek ve 1017 kadın katılmıştır. Araştırmanın sonunda kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu tespit edilmiş, bunun yanında günlük yaşam içerisinde kadınların oturma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada erkeklerin %64'ünün fiziksel olarak aktif, %30'unun minimal aktif, %6'sının ise inaktif olduğu belirlenmiş, kadınların ise %54'ünün fiziksel açıdan minimal aktif, %32'sinin aktif, %15'inin ise inaktif olduğu tespit edilmiştir (İpek, 2018, s. 20). Öğretmenler üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada kadın öğretmenler ile kıyaslandığı zaman erkek öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Canbolat, 2018, s. 20). Öğretmenler üzerinde yapılan diğer bir araştırmada erkek öğretmenlerin %55,4'ünün fiziksel olarak minimal aktif düzey fiziksel aktivite grubunda yer aldığı, kadın

öğretmenlerin ise %49'unun inaktif düzey fiziksel aktivite grubunda yer aldığı, elde edilen bu sonuçlara göre erkek öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın öğretmenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışma sonuçları ile bu araştırmada elde edilen bulgular değerlendirildiği zaman cinsiyet değişkeninin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bulguların aksine literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Kiraz (2018, s. 37) tarafından tekstil sektöründe çalışan bireyler üzerinde yapılan çalışmada hem kadın hem de erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Sandıkçı (2012, s. 59) tarafından akademik personel üzerinde yürütülen diğer bir araştırmada çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, elde edilen bulgulara göre diğer eğitim düzeylerine sahip olan bireyler ile kıyaslandığı zaman lise mezunu katılımcıları en yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Literatürde yer alan araştırma sonuçları da ebeveyn eğitim düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin de arttığı görüşünü desteklemektedir. Topal (2019, s. 49) tarafından ortaokul ve liselerde öğrenim gören öğrencilerin ebeveynleri üzerinde yürütülen bir çalışmada ilkokul, ortaokul ve lise mezunu ebeveynler ile kıyaslandığı zaman üniversite mezunu ebeveynlerin eğitim düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Erol (2018, ss. 36-37) tarafından farklı meslek dallarında çalışan bireyler üzerinde yapılan araştırmada da çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Söz konusu araştırmada eğitim düzeyi üniversite ve lisansüstü olan çalışanların iş yerinde ayakta durma süresi, hafta sonu ulaşım amaçlı yürüyüş süresi, hafta sonu ve toplam ulaşım süresi, hafta sonu evde oturularak yapılan aktivitelere harcanan süre, evde ayakta yapılan aktivitelere harcanan süre (hafta içi ve toplam), ev aktiviteleri ne harcanan süre (hafta içi, hafta sonu ve toplam) ve spor aktiviteleri süresinin (hafta içi, hafta sonu, toplam) lise ve altı eğitim düzeyine sahip olan çalışanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre haftalık enerji tüketim düzeylerinin de

eğitim durumu değişkenine göre farklılaştığı rapor edilmiştir. Ulaş ve Genç (2010, s. 189) tarafından yapılan çalışmada da insanların eğitim düzeyleri arttıķa fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise fiziksel aktivite düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Berksoy (2011, s. 50) tarafından yapılan çalışmada Ankara ve İzmir illerinde yaşayan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkili parametrelerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada kadınlarnn fiziksel aktivite düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada kadınlarnn haftalık enerji tüketim düzeylerinin de eğitim durumlarına göre farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular ve literatürde yer alan çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman, medeni durum değişkeninin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir.

Medeni durum değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da medeni durum değişkenine göre insanların fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Erol (2018, ss. 33-34) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada farklı meslek dallarında çalışan kadın ve erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve fiziksel aktivite şiddetlerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Aynı araştırmada çalışanların fiziksel aktivite düzeylerine göre enerji tüketim durumlarının da medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Esen (2010, s. 40) tarafından kadın öğretmenler üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda medeni durum değişkenine göre değerlendirildiği zaman öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Berksoy (2011, s. 52) tarafından yapılan çalışmada Ankara ve İzmir illerinde yaşayan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ile haftalık enerji tüketim düzeyinin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde yapılan yetişkin bireyler üzerinde yürütülen bazı çalışma sonuçları ise fiziksel aktivite düzeyinin medeni duruma göre farklılaştığını ortaya koymaktadır.

Deniz (2011, s. 29) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yürütülen çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş, söz konusu çalışmada evli katılımcılar ile kıyaslandığı zaman bekâr katılımcıların ağır ve orta düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip olma durumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ulaş ve Genç (2010, s. 189) tarafından yapılan çalışmada da bekâr bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin evli bireylerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ile boy ve vücut ağırlığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde beslenme konusundaki bilgi düzeyi değiştikçe katılımcıların beslenme alışkanlıklarının da değişmesinin, beslenme alışkanlıklarının değişmesinin günlük enerji alımını ve vücut kompozisyonunu etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da günlük enerji alım düzeyi ile vücut kompozisyonu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir (Berksoy, 2011, s. 59).

Araştırmaya katılan bireylerde beslenme konusundaki bilgi düzeyi ile gelir düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Literatürde yetişkin bireyler üzerinde yapılan benzer çalışmalarda da yetişkin bireylerin beslenme konusundaki ilgi ve tutumlarının gelir düzeyi değişkenine göre farklılaştığı bulgularına ulaşılmıştır (Onur, 2007, s. 118).

Araştırmaya katılan bireylerde beslenme konusundaki bilgi düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise fiziksel aktivite düzeyi düşük olan bireylerin sağlıklı beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin de düşük olduğu rapor edilmiştir (Aydoğan-Arslan ve diğerleri, 2016, s. 171; Gürel ve diğerleri, 2014, s. 21).

## **5.2. Sonuç**

Sonuç olarak, araştırmaya katılan ebeveynlerin beslenme bilgi düzeylerinin cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık ebeveynlerin beslenme bilgi düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde ebeveynlerin fiziksel aktivite



düzeylerinin de cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaştığı, buna karşılık medeni durum değişkenine göre farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiği zaman ebeveynlerin beslenme bilgi düzeyleri ile hem vücut ağırlığı hem de gelir düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş, buna karşılık ebeveynlerin beslenme bilgi düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir.

### 5.3. Öneriler

Araştırmada elde edilen sonuçlar ile literatürde yer alan benzer çalışma bulguları dâhilinde aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

- Öğrenci velilerinin beslenme bilgi düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin daha geniş kapsamlı bilgilere ulaşılabilmesi için daha büyük örneklem grupları ile benzer çalışmalar yapılabilir.
- Öğrenci velilerinin beslenme bilgi düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen demografik değişkenlere ilişkin daha detaylı bilgiye ulaşılabilmesi için velilerin beslenme bilgi düzeyi ile fiziksel aktivite düzeylerinin farklı demografik değişkenlere (aylık gelir düzeyi, yerleşim yeri, çocuk sahibi olma durumu vb.) göre ele alındığı araştırmalar yapılabilir.
- İnsanların beslenme konusundaki bilgi düzeyleri ile fiziksel aktivite konusundaki farkındalık düzeyleri uygun eğitim programları ile geliştirilebilmektedir. Bu kapsamda öğrenci velilerine beslenme ve fiziksel aktivite konusunda eğitimler verilebilir. Eğitimlerin öncesi ve sonrasında velilerin beslenme ve fiziksel aktivite konularındaki görüşleri değerlendirilebilir.
- Özel yetenekli çocukların ailelerine yapılan bu araştırmanın başka araştırmacılar tarafından özel yetenekli çocuklara uygulanarak aileler ile çocukların verileri karşılaştırılabilir.

## KAYNAKLAR

- Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., ... & Gardner, A. W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and quality of life outcomes*, 4(1), 37.
- Allender, S., Cowburn, G. ve Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health education research*, 21(6), 826-835.
- Andesen, A.E. ve Yager, J. (2005). *Eating disorders. Comprehensive text book of psychiatry. 8th edition*, Volume 1.,Sadock, B. Sadock, V. (eds), Lippincott Williams and Wilkins, pp. 2005-2021, Philadelphia.
- Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi 1. *Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2). 120-132.
- Aydoğan-Arslan, S. A., Daşkapan, A. ve Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O. ve Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of adolescent health*, 44(3), 252-259.
- Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlilik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Sağlık Bakanlığı Yayın No:730. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Belmaker, E. ve Cohen, J. D. (1985). The advisability of the prudent diet in adolescence. *Journal of Adolescent Health Care*, 6(3), 224-232.
- Benjelloun, S. (2002). Nutrition transition in Morocco. *Public health nutrition*, 5(1a), 135-140.
- Berksoy, D. (2011). *İzmir ve Ankara illerinde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bize, R., Johnson, J. A. ve Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415.

- Blair, S. N. ve Church, T. S. (2004). The fitness, obesity, and health equation: is physical activity the common denominator?. *Jama*, 292(10), 1232-1234.
- Borer, K. T. (2005). Physical activity in the prevention and amelioration of osteoporosis in women. *Sports Medicine*, 35(9), 779-830.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Çakmak, E. K. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Canbolat, D. (2018). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi ve benlik saygısının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Cao, Z. B., Maeda, A., Shima, N., Kurata, H. ve Nishizono, H. (2007). The effect of a 12-week combined exercise intervention program on physical performance and gait kinematics in community-dwelling elderly women. *Journal of Physiological Anthropology*, 26(3), 325-332.
- Carver, A., Timperio, A. ve Crawford, D. (2008). Playing it safe: The influence of neighbourhood safety on children's physical activity—A review. *Health and place*, 14(2), 217-227.
- Church, T.S., Thomas, D.M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., Earnest, C. P., Rodarte, R. Q. ve Bouchard, C. (2011). Trends over 5 decades in US occupation-related physical activity and their associations with obesity. *Plos one*, 6(5), e19657.
- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M. ve Lusk, S. L. (2009). Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *American journal of preventive medicine*, 37(4), 330-339.
- DeCicco, C.M. ve Bergman, E.A. (1997). Nutrition knowledge and attitudes of elementary school teachers in Washington state. *Journal of American Dietetic Association*, Vol. 92(9), p. A-38.
- Demirezen, E. ve Coşansu, G. (2005). Adolesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi, *Sted*, 8: 174-178
- Deniz, M. (2011). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
- Dinç, N. ve Güzel, P. (2012). *Gençlerde rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki*. 1. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi. 12-15 Nisan Kemer/Antalya.
- Elbay, G. (2016). *Polislerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumlarının belirlenmesi* Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Erol, G. (2018). *Çalışan Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi: Çankaya Belediyesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale.
- Ersoy, G. (2011). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Esen, H.T. (2010). *Karaman il merkezinde milli eğitime bağlı ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan bayan öğretmenlerin, fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman.
- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J.Y. ve Grant, S.
- Frank, L. D., Andresen, M. A. ve Schmid, T.L. (2004). Obesity relationships with community design, physical activity, and time spent in cars. *American journal of preventive medicine*, 27(2), 87-96.
- Frobisher, C., Jepson, M. ve Maxwell, S. M. (2005). The attitudes and nutritional knowledge of 11-to 12-year-olds in Merseyside and Northern Ireland. *International Journal of Consumer Studies*, 29(3), 200-207.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Gillen, M. M., Markey, C. N. ve Markey, P. M. (2012). An examination of dieting behaviors among adults: Links with depression. *Eating behaviors*, 13(2), 88-93.
- Graf, C., Koch, B., Kretschmann-Kandel, E., Falkowski, G., Christ, H., Coburger, S. ve Predel, H.G. (2004). Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-project). *International journal of obesity*, 28(1), 22.
- Gürel, F.S. ve İnan, G. (2001). Çocukluk çağı obezitesi tanı yöntemleri, prevalansı ve etyolojisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2(3): 39-46.
- Gürel, F.S., Gemalmaz, A. ve Dişçigil, G. (2004). Bir grup ilköğretim öğretmenin beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları ve fizik aktivite durumları. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 5(3), 21-26.
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K.L., Chatterji, S. ve Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(6), 486-494.
- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W. ve Ekulund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls and prospects. *The Lancet*, 380, 247-257
- Hannan, M. T., Felson, D. T., Dawson-Hughes, B., Tucker, K. L., Cupples, L. A., Wilson, P. W. ve Kiel, D. P. (2000). Risk factors for longitudinal bone loss in elderly men and women: the Framingham Osteoporosis Study. *Journal of Bone and Mineral Research*, 15(4), 710-720.

- Hassmen, P., Koivula, N. ve Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25.
- Heyn, P., Abreu, B. C. ve Ottenbacher, K.J. (2004). The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: a meta-analysis. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85(10), 1694-1704.
- Houwen, S., Hartman, E. ve Visscher, C. (2009). Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(1), 103-109.
- Huang, C., Phillips, M.R., Zhang, Y., Zhang, J., Shi, Q., Song, Z., Martorell, R. (2013). Malnutrition in early life and adult mental health: evidence from a natural experiment. *Social science & medicine*, 97, 259-266.
- İpek, C. (2018). *Genç yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Işkın, M., Sarıışık, M. (2017). Öğrencilerin besin tüketim alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 33-42.
- Jakicic, J.M. ve Otto, A.D. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. *The American journal of clinical nutrition*, 82(1), 226-229.
- Janz, K. F., Gilmore, J.M., Burns, T.L., Levy, S.M., Torner, J.C., Willing, M.C. ve Marshall, T.A. (2006). Physical activity augments bone mineral accrual in young children: The Iowa Bone development study. *The Journal of pediatrics*, 148(6), 793-799.
- Johnson, F., Wardle, J. ve Griffith, J. (2002). The adolescent food habits checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(7), 644-649.
- Jonides, L., Buschbacher, V. ve Barlow, S. E. (2002). Management of child and adolescent obesity: psychological, emotional, and behavioral assessment. *Pediatrics*, 110 (Supplement 1), 215-221.
- Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 54-62.
- Karagöz, H. (2017). *Spss ve Amos uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar ilkeler ve teknikler*. (31. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keleş, Ö. F. ve Alpkaya, U. (2016). Orta Okul Öğrencilerinin Düzenli Sportif Aktivite ve Okul Başarı Puanlarının Karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 31-36.
- Kidak, L.B. (2011). Hastane yöneticilerinin zaman yönetimi tutumlarının belirlenmesi: İzmir ili eğitim ve araştırma hastaneleri uygulaması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 159-172.

- Kilpatrick, M., Hebert, E. ve Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.
- Kiraz, A.S. (2018). *Tekstil sektöründe bir işletmede çalışanların beslenme durumlarının ve enerji harcamalarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kirtland, K.A., Porter, D.E., Addy, C.L., Neet, M.J., Williams, J.E., Sharpe, P.A. ve Ainsworth, B.E. (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 323-331.
- Kokino, S., Tuna, H. ve Yıldız, M. (2004). Obezite. *Fiziksel Aktivite ve Rehabilitasyon, Fiziksel Tıp Dergisi*, 7(2), 93-98.
- Korucu-Aytan, G. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10.
- Kutlu, R. ve Çivi, S. (2009). Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1), 18-24.
- Li, Y., Devault, C.N. ve Van Oteghen, S. (2007). Effects of extended Tai Chi intervention on balance and selected motor functions of the elderly. *The American journal of Chinese medicine*, 35(03), 383-391.
- Lopez-Jornet, P., Saura-Perez, M., & Llevat-Espinosa, N. (2013). Effect of oral health dental state and risk of malnutrition in elderly people. *Geriatrics & gerontology international*, 13(1), 43-49.
- Macera, C. A., Ham, S. A., Yore, M. M., Jones, D. A., Kimsey, C. D., Kohl, H. W. ve Ainsworth, B. E. (2005). Peer reviewed: prevalence of physical activity in the united states: behavioral risk factor surveillance system, 2001. *Preventing Chronic Disease*, 2(2).
- Martin, H.D. ve Driskell, J.A. 2001. The teaching of food guide pyramid concepts by Nebraska elementary school educators. *Journal of Family and Consumer Sciences*, Vol. 93(1), pp. 65-72.
- McKercher, C. M., Schmidt, M. D., Sanderson, K. A., Patton, G. C., Dwyer, T. ve Venn, A.J. (2009). Physical activity and depression in young adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(2), 161-164.
- MEB (Milli eğitim Bakanlığı). (2011). *Beslenme önerileri*. Ankara.
- Meredith, C. N. ve Dwyer, J. T. (1991). Nutrition and exercise: effects on adolescent health. *Annualreview of publichealth*, 12(1), 309-333.
- Meyer, U., Ernst, D., Zahner, L., Schindler, C., Puder, J.J., Kraenzlin, M. ve Kriemler, S. (2013). 3-Year follow-up results of bone mineral content and density after a school-based physical activity randomized intervention trial. *Bone*, 55(1), 16-22.

- Müller, O. ve Krawinkel, M. (2005). Malnutrition and health in developing countries. *Cmaj*, 173(3), 279-286.
- Nader, P. R., Bradley, R. H., Houts, R. M., McRitchie, S. L. ve O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *Jama*, 300(3), 295-305.
- Nahas, M.V., Goldfine, B. ve Collins, M.A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60(1), 42.
- Nguyen, T. V., Center, J. R. ve Eisman, J. A. (2000). Osteoporosis in elderly men and women: effects of dietary calcium, physical activity, and body mass index. *Journal of bone and mineral research*, 15(2), 322-331.
- Onur, F. (2007). *Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ile sebze-meyve tüketim alışkanlıkları üzerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özcebe, H. ve Bossi-Bağcı, T. (2013). *Çocukluk çağı obezite araştırması (COSI-TR) Ön Rapor*. Ankara.
- Özçelik, Ö. ve Sürücüoğlu, M. S. (2000). Tıp doktorlarının beslenme bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 29(1), 11-16.
- Özdoğan, Y. (2013). *Adolesanların yeme davranışı ve beslenme bilgilerini saptamaya yönelik ölçek geliştirme çalışması*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Öztora, S., Hatipoğlu, S., Barutçugil, M. B., Salihoğlu, B., Yıldırım, R. ve Şevketoğlu, E. (2006). İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 2(1), 11-14.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Painter, P., Krasnoff, J., Paul, S. M. ve Ascher, N. L. (2001). Physical activity and health-related quality of life in liver transplant recipients. *Liver transplantation*, 7(3), 213-219.
- Penedo, F.J. ve Dahn, J.R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Photiou, A., Anning, J.H., Mészáros, J., Vajda, I., Mészáros, Z., Sziva, A. ve Ng, N. (2008). Lifestyle, body composition, and physical fitness changes in Hungarian school boys (1975–2005). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(2), 166-173.
- Quesenberry, C. P., Caan, B. ve Jacobson, A. (1998). Obesity, health services use, and health care costs among members of a health maintenance organization. *Archives of internal medicine*, 158(5), 466-472.

- Reilly, J.J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., Fisher, A., McColl, J.H. ve Grant, S. (2006). Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomised controlled trial. *Bmj*, 333(7577), 1041.
- Ross, R. ve Janssen, I. (2001). Physical activity, total and regional obesity: dose-response considerations. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(6), S521-S527.
- Sağlam, M., İnce, D., Yağlı, N., Arıkan, H., Kütükçü, E., Karakaya, G. ve Kalyoncu, F. (2014). Erişkin astımlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3),132-141.
- Sağlam, Y. (2015). *Öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması (Bitlis ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde sosyal gelişim yetersizlikleri: Sosyalleşme sürecinde sporun faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Şahin, M., Yetim, A.A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Samuk, E. (2014). *Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivitelere katılmalarının zaman yönetimi açısından ilişkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Sandıkçı, M.B. (2012). *Bitlis Eren Üniversitesinde görev yapan akademik personelin rekreatif tercihleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Şanlı, E. ve Atalay-Güzel, N. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- Şanlıer N. (2017). *Anne ve çocuk beslenmesi*. Ankara: Pegem.
- Şanlıer, N. (2003). *Anne ve çocuk beslenmesi*. Bölüm (1-6-7) Ankara: Pegem Akademi.
- Şanlıer, N. ve Ersoy, Y. (2003). *Çocuk ve beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür.
- Şanlıer, N. ve Ersoy, Y. (2005). *Anne ve çocuk için beslenme prensipleri*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Sarbağ, Ç. (2003). *İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Saunders, J. ve Smith, T. (2010). Malnutrition: causes and consequences. *Clinical medicine*, 10(6), 624-627.



- Schmitt, N. M., Schmitt, J. ve Dören, M. (2009). The role of physical activity in the prevention of osteoporosis in postmenopausal women—an update. *Maturitas*, 63(1), 34-38.
- Sritara, C., Thakkinstian, A., Ongphiphadhanakul, B., Pornsuriyasak, P., Warodomwichit, D., Akrawichien, T., ... & Sritara, P. (2015). Work-and travel-related physical activity and alcohol consumption: relationship with bone mineral density and calcaneal quantitative ultrasonometry. *Journal of Clinical Densitometry*, 18(1), 37-43.
- Steaflu, A., Staveren, V.W.A., Graaf, C.D., Burema, J. ve Hautvast, J.G.A.J. 1996. Nutrition knowledge and attitudes towards high-fat foods and low-fat alternatives in the generations of women. *European Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 50(1), pp. 33-41.
- T.C. S. Bakanlığı, (1997). *Toplum saha personeli için toplum beslenmesi programı eğitim materyali*. Sağlık Bakanlığı Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü. Ankara.
- T.C. S. Bakanlığı, (2013). *Okul öncesi ve okul çağı çocuklara yönelik beslenme önerileri ve menü programları*. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu: Ankara.
- Tambağ, H. (2011). Hatay sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 18(2), 47-58.
- Tayar, M. ve Haşıl-Korkmaz, N. (2007). *Beslenme ve sağlıklı yaşam*. Nobel. Ankara.
- Teychenne, M., Ball, K. ve Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. *Preventive Medicine*, 46(5), 397-411.
- Topal, Ç. (2019). *Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin ebeveynlerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Tsourlou, T., Benik, A., Dipla, K., Zafeiridis, A. ve Kellis, S. (2006). The effects of a twenty-four-week aquatic training program on muscular strength performance in healthy elderly women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 811.
- Tudor-Locke, C., Burkett, L., Reis, J.P., Ainsworth, B.E., Macera, C.A. ve Wilson, D.K. (2005). How many days of pedometer monitoring predict weekly physical activity in adults?. *Preventive Medicine*, 40(3), 293-298.
- Turconi, G., Celsa, M., Rezzani, C., Biino, G., Sartirana, M.A. ve Roggi, C. (2003). Reliability of a dietary questionnaire on food habits, eating behaviour and nutritional knowledge of adolescents. *European Journal Clinical Nutrition*. Vol. 57(6), pp. 753-763.
- Ulaş, B. ve Genç, M. F. (2010). Malatya Asker Hastanesinde 2007 yılında görev yapan personelin sağlıklı beslenme konusundaki tutum ve davranışları. *Journal of Inonu University Medical Faculty*, 17(3), 187-193.

- Uyar, U. (2019). *Beslenme ile ilgili internet sitelerini takip eden ve etmeyen bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T. ve Beunen, G. (2005). how to assess physical activity? how to assess physical fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102-114.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., ... & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive medicine*, 41(2), 562-569.
- Vural, Ö., Eler, S. ve Güzel, N.A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Wang, C. J., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M. ve Biddle, S. J. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72(3), 433-445.
- Wrotniak, B.H., Epstein, L.H., Dorn, J.M., Jones, K.E. ve Kondilis, V.A. (2006). The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics*, 118(6), 1758-1765.
- Yücel, B. (2015). *Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel, Y., Hekim, M. ve Gürkan, O. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranış biçimlerinin fiziksel aktiviteye katılım ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. III. *Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi*, Sakarya Üniversitesi, 12, 326-333.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: İnceler Ofset Matbaacılık.

## EKLER

### EK A: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 27/02/2019-E.2112



T.C.  
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER  
ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurulu

Sayı :26428519/100/  
Konu :Anket İzni

#### LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Etik Kurulunun 27/02/2019 tarih ve 03 no'lu toplantısında almış olduğu üçüncü maddesine (**madde 3-**) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.  
Bilgilerinize gereğini rica ederim.

**Prof.Dr. Yusuf ÇAY**  
Etik Kurulu Başkanı

**Madde 3-** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 26/02/2019 tarihli ve 100/2063 sayılı Anket Onay İzni konulu yazısı ve eki görüşmeye açıldı.  
Enstitümüz Spor Yöneticiliği Enstitü Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi **Mustafa AKCAN**'ın **Prof.Dr. Çetin YAMAN** danışmanlığında hazırladığı "**Özel Yetenekli Çocuklara Sahip Olan Ailelerin Beslenme, Bilgi, Tutum ve Egzersiz Seviyelerinin Tespiti**" konulu tez çalışmasında kullanmak üzere yazı ekindeki anket çalışmasını dilekçede belirtilen kurumlarda yapabilmemesinin Etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

EK :  
Gelen Yazı ve Ekleri ( 15 sayfa )

## **EK B: Araştırmanın Anket ve Ölçek Formaları**

### Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Yapmış olduğumuz araştırma “Özel Yetenekli Çocuklara Sahip Olan Ailelerin Beslenme Bilgisi ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki” başlıklı bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Ankete katılımı gönüllülük esastır. Sizin için en uygun cevabın verilmesi araştırmanın bilimsel sonuçları açısından son derece önemlidir. Bu nedenle sizlerden aşağıdaki sorulara samimi ve içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir. Çalışmanın sonuçları sadece bilimsel amaçlı kullanılacak olup vermiş olduğunuz yanıtlar ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Ankete katılımınız ve değerli zamanınızı ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Mustafa AKCAN

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Yüksek Lisans Öğrencisi

## Demografik Bilgiler

- 1- Cinsiyetiniz: .....
- 2- Yaşınız: .....
- 3- Boyunuz: .....
- 4- Kilonuz: .....
- 5- Eğitim durumunuz:  
Okur yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )  
Lisans ( ) Lisansüstü ( )
- 6- Medeni haliniz:  
Evli ( ) Bekar ( ) Diğer .....
- 7- Toplam geliriniz: .....

## Beslenme Bilgisi Ölçeği

1. Beslenmenin tanımını en doğru olarak veren ifade aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Günlük yeme alışkanlıklarına göre besinleri tüketmektir.
- B) Tüm besin öğelerini vücuda almaktır.
- C) Açlık duygusunu gidermek için yemek yemektir.
- D) Besinleri tür ve miktar olarak yeterli ve dengeli tüketmektir.

2. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisinin tüketiminin artırılması doğrudur?

- A) Kurubaklagiller
- B) Tereyağı
- C) Beyaz ekmek
- D) Çay Şekeri

3. Bireylerin enerji ihtiyacı ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) 50 yaşındaki bir kişinin enerji ihtiyacı 15 yaşındakinden azdır.
- B) Bireylerin vücut ağırlığı enerji ihtiyacını etkiler.
- C) Bireylerin vücut ağırlığı enerji ihtiyacını etkilemez.
- D) Çalışma şekli ve süresi bireylerin enerji ihtiyacını etkiler.

4. En doğru nasıl beslenilir?

- A) Çok fazla yiyerek
- B) Her besin grubundan yeterince yiyerek
- C) Sevilen şeyleri yiyerek
- D) Gece süt içerek

5. I. Fiziksel aktiviteyi artırmak II. Bol bol greyfurt suyu içmek.  
III. Öğün atlamak. IV. Yiyecek alımını azaltmak.

Yukarıdaki davranışlardan hangileri kilo vermede etkilidir?

- A) I-III
- B) II-IV
- C) I-IV
- D) II-III

6. Et ve süt grubu besinlerde hangi besin öğeleri daha çok bulunur?

- A) C vitamini-protein
- B) Protein-kalsiyum
- C) Protein-demir
- D) C vitamini-kalsiyum

7. I. Vitaminler II. Yağlar III. Karbonhidratlar  
IV. Mineraller V. Proteinler

Vücutta asıl görevi enerji vermek olan besin öğesi çifti yukarıdakilerden hangileridir?

- A) I- II
- B) II-III
- C) II-IV
- D) III-IV

8. Vücutta esas görevi büyütücü-onarıcı olan besin öğesi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Protein
- B) Mineraller
- C) Yağlar
- D) Karbonhidratlar

9. Aşağıdaki besin öğelerinden hangisi vücuda enerji vermez?

- A) Proteinler
- B) Mineraller
- C) Yağlar
- D) Karbonhidratlar

10. Aşağıdaki grupların hangisinde besin öğelerinin tamamı yer alır?  
A) Yağ, protein, karbonhidrat, vitaminler, mineraller, su  
B) Protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller, şekerler  
C) Su, yağ, protein, karbonhidrat, vitaminler  
D) Karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller
11. Bir öğrencinin öğün aralarında aşağıdakilerden hangisini tüketmesi en uygundur?  
A) Bisküvi-kola  
B) Elma-çikolata  
C) Peynirli sandviç-taze meyve suyu  
D) Patates kızartması-ayran
12. Amino asitler aşağıdaki besin öğelerinin hangisinin yapısında bulunur?  
A) Karbonhidratlar  
B) Proteinler  
C) Yağlar  
D) Vitaminler
13. Sağlıklı olabilmek için aşağıdaki yağlardan hangisi tercih edilmelidir?  
A) Tereyağı  
B) Zeytinyağı  
C) Margarin  
D) Kuyruk yağı
14. Aşağıdakilerden hangisi vücutta demirin emilimini azaltır?  
A) Et  
B) Çay  
C) Portakal  
D) Maydanoz
15. Kaliteli protein yönünden zengin yiyecekler aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Taze fasulye-patlıcan  
B) Yumurta-et  
C) Bulgur-pirinç  
D) Nohut-mercimek
16. Nohut, mercimek, kuru fasulye aşağıdaki gruplardan hangisinin içinde yer alır?  
A) Tahıllar  
B) Sebzeler  
C) Kurubaklagiller  
D) Yağlar
17. Glikoz aşağıdaki besin öğelerinin hangisinin yapısında bulunur?  
A) Vitaminler  
B) Proteinler  
C) Karbonhidratlar  
D) Yağlar
18. Vücuda fazla miktarda yağ alındığında hangi hastalık görülür?  
A) Kalp damar hastalığı  
B) Kemik erimesi  
C) Kansızlık  
D) Guatr
19. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisinin protein içeriği en fazladır?  
A) Elma-patlıcan  
B) Et-yumurta  
C) Süt-yoğurt  
D) Ekmek-makarna
20. Süt ve süt ürünlerinin tüketim sıklığı ile ilgili hangisi doğrudur?  
A) Hergün tüketilmeli  
B) Onbeş günde 1 tüketilmeli  
C) Haftada 1-2 tüketilmeli  
D) Ayda 1 tüketilmeli
21. Aynı miktarlarda tüketildiğinde aşağıdaki besinlerden hangisi kalsiyum bakımından en zengindir?  
A) Yoğurt  
B) Ayçiçeği yağı  
C) Patates  
D) Bal

22. Kan yapımı için gerekli olan besin ögesi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kalsiyum                      B) Demir                      C) D vitamini                      D) İyot

23. Karaciğer, kemik iliği, kandaki kırmızı hücrelerde önemli bir kısmı bulunan mineral aşağıdakilerden hangisidir?

- A) İyot                      B) Demir                      C) Çinko                      D) Florür

24. Vücuda yeteri kadar demir minerali alınmadığında hangi hastalık görülür?

- A) Kansızlık                      B) Guatr                      C) Beriberi                      D) Skorbut

25. Kansızlıkta verilebilecek en uygun yiyecekler aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yağ-reçel                      B) Süt-yoğurt  
C) Karaciğer-et                      D) Ekmek-makarna

26. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisinin diş çürütücü etkisi en fazladır?

- A) Yer fıstığı                      B) Çikolata                      C) Kereviz                      D) Süt

27. Süt tüketemediğiniz zaman eşdeğer olarak hangisini tüketebilirsiniz?

- A) Yumurta                      B) Yoğurt                      C) Balık                      D) Ekmek

28. Et tüketemediğiniz zaman eşdeğer olarak hangisini tüketebilirsiniz?

- A) Yumurta                      B) Bal                      C) Pekmez                      D) Tereyağı

29. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisinde kolesterol bulunur?

- A) Et                      B) Meyve                      C) Zeytinyağı                      D) Bulgur

30. İnsan vücudunun mutlaka alması gereken yağ aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Margarin                      B) Tereyağı  
C) Kuyruk yağı                      D) Bitkisel sıvı yağ

31. Aynı miktarlarda tüketildiğinde hangisinin yağ içeriği en fazladır?

- A) Süt                      B) Reçel  
C) Mayonez                      D) Yoğurt

32. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisinin iyot içeriği en fazladır?

- A) Balık                      B) Dana eti                      C) Süt                      D) Elma

33. Vücuda yeteri kadar iyot alınmadığı zaman aşağıdaki hastalıklardan hangisi görülür?

- A) Kansızlık                      B) Guatr  
C) Raşitizm                      D) Hipertansiyon

34. Vitaminlerle ilgili olarak doğru olan ifade aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Vücudun dirençli olmasına yardım ederler.  
B) Her yiyecek maddesinde bol miktarda bulunurlar.  
C) Vücuda enerji verirler.  
D) Yiyeceklerle alınmaları gerekli değildir.



35. Minerallerin (madensel maddelerin) vücuttaki görevleri ile ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Kemiklerin normal oluşmasını sağlarlar.
- B) Birçok enzimin yapısını oluştururlar.
- C) Vücuda enerji verirler.
- D) Hücre içi ve hücre dışı sıvıların dengede olmasını sağlarlar.

36. Hangi vitamin ve mineral yetersizliğinde kemik sağlığı bozulur?

- A) E vitamini- Çinko
- B) D vitamini-Kalsiyum
- C) K vitamini-Bakır
- D) C vitamini-Demir

37. Kanın pıhtılaşmasında görev alan vitamin aşağıdakilerden hangisidir?

- A) D vitamini
- B) A vitamini
- C) B1 vitamini
- D) K vitamini

38. Aşağıdakilerden hangisi suda eriyen vitamindir?

- A) D vitamini
- B) A vitamini
- C) E vitamini
- D) C vitamini

39. A vitamini eksikliğinde oluşan hastalık hangisidir?

- A) Gece körlüğü
- B) Kemik erimesi
- C) Guatr
- D) Raşitizm

40. Güneş ışınları aşağıdaki vitaminlerden hangisinin sentezinde rol oynar?

- A) C vitamini
- B) A vitamini
- C) D vitamini
- D) E vitamini

41. Güneş ışığından yararlanmak hangi vücut sisteminin sağlıklı olmasını sağlar?

- A) Dolaşım sistemi
- B) İskelet sistemi
- C) Solunum sistemi
- D) Sindirim sistemi

42. Aynı miktarlarda tüketildiğinde hangisinin demir içeriği en fazladır?

- A) Bulgur
- B) Süt
- C) Karaciğer
- D) Taze fasulye

43. Aşağıdakilerden hangisinde vitaminler en iyi korunur?

- A) Pişmiş yiyeceklerde
- B) Taze yiyeceklerde
- C) Dondurulmuş yiyeceklerde
- D) Konserve yiyeceklerde

44. Osteoporoz aşağıda verilenlerden hangisi ile ilgili bir hastalıktır?

- A) Kan
- B) Kalp
- C) Kemik
- D) Bağırsak

45. Aşağıdaki besinlerden hangisi probiyotik içerir?

- A) Soğan
- B) Enginar
- C) Yer elması
- D) Yoğurt

## Fiziksel Aktivite Anketi

- Geçen 7 gün** içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?
  - *Haftada\_\_\_\_\_gü*
    - Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → **(3.soruya gidin.)**
- Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?
  - *Günde\_\_\_\_\_saat Günde\_\_dakika*
    - Bilmiyorum/Emin değilim.

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

- Geçen 7 gün** içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi **orta** dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.
  - *Haftada\_\_\_\_\_gün*
    - Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → **(5.soruya gidin.)**
- Bu günlerin birinde **orta** dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?
  - *Günde\_\_\_\_\_saat Günde\_\_dakika*
    - Bilmiyorum/Emin değilim.

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

- Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?
  - *Haftada\_\_\_\_\_gün*
    - Yürümedim. → **(7.soruya gidin.)**
- Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?
  - *Günde\_\_\_\_\_saat Günde\_\_dakika*
    - Bilmiyorum/Emin değilim.

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

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

- Günde \_\_\_\_saat Günde \_\_dakika



## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad** : Mustafa AKCAN  
**Doğum Tarihi ve Yeri** : 13/02/1973 Akyazı/Sakarya  
**E-posta** : makcan895@gmail.com

## ÖĞRENİM DURUMU

**Lisans** : 1997, Selçuk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Tarih Bölümü  
**Yüksek Lisans** : 2019, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Rekreasyon Anabilim Dalı

## MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER

- MEB, Tarih Öğretmeni
- MEB, Okul Müdürü