



**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAMA
SAHİP BİREYLERİN GÜNLÜK SU TÜKETİM VE
GÜNLÜK BESLENME ALIŞKANLIKLARININ
İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Ahmed ISMAEL MOHAMMED QUBLAN

Kütahya-2024

T.C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAMA
SAHİP BİREYLERİN GÜNLÜK SU TÜKETİM VE
GÜNLÜK BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ**

Danışman:
Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK

Hazırlayan:
Ahmed ISMAEL MOHAMMED QUBLAN

Kütahya- 2024

Kabul ve Onay

Beden Eğitim ve Spor Ana bilim dalında, 202185000060 öğrenci numaralı, Ahmed ISMAEL MOHAMMED QUBLAN'nın hazırlamış olduğu “*DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAMA SAHİP BİREYLERİN GÜNLÜK SU TÜKETİM VE GÜNLÜK BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ*” başlıklı yüksek lisans tez çalışması ile ilgili tez savunma sınavı jüri tarafından yapılmış ve adayın tezinin OY BİRLİğİ ile kabul edilmesine karar verilmiştir.

06/06/2024

Tez Jürisi	İmza	
	Kabul	Ret
Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK (Danışman)		
Dr. Öğr. Üyesi Mert KAYHAN		
Doç. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ		

Onay

Doç. Dr. Eray ACAR

Enstitü Müdürü

Bilimsel Etik Bildirimi

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “*Düzenli Egzersiz Yapan ve Sedanter Yaşama Sahip Bireylerin Günlük Su Tüketim ve Günlük Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi*” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

06/06/2024

Ahmed ISMAEL MOHAMMED QUBLAN

Özgeçmiş

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : AHMED ISMAEL MOHAMMED QUBLAN

Uyruğu : IRAK

EĞİTİM

Derece	Adı, İlçe, İl	Bitirme Yılı
Lise	: Musul Meslek Lisesi	2005
Üniversite	: Musul Üniversitesi	2009
Yüksek Lisans	: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	2024

YABANCI DİLLER

Arapça, Türkçe ve İngilizce

ÖZET

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAMA SAHİP BİREYLERİN GÜNLÜK SU TÜKETİM VE GÜNLÜK BESLENME ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

ISMAEL MOHAMMED QUBLAN, Ahmed
Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK
Haziran, 2024, 123 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşama sahip bireyler arasındaki günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıklarını incelemektir. Araştırmada nicel araştırma yöntemleri genel tarama modellerinden tekil tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırma, Kütahya'da yaşayan ve sporcu ve sedanter yaşam tarzına sahip toplamda 354 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak için ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ ve ‘‘Beslenme Alışkanlıkları ve Su Tüketimi Ölçeği’’ kullanılmış, veriler, IBM SPSS 26 Statistics Paket Programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için, katılımcıların, bazı demografik özellikleri ve düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre beslenme alışkanlıkları ve su tüketimleri puanlarının karşılaştırılmasında İki Faktörlü ANOVA Testi kullanılmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan bireylerin düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre beslenme alışkanlıkları ve su tüketim puanlarının karşılaştırılması için Ki-Kare Testi kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre; katılan bireylerin su tüketimi ile ilgili olarak kendilerine yöneltilen sorulara verdikleri cevaplara bakıldığında; gün içerisinde en fazla 1-5 bardak arası su tüketirim cevabının verildiği (%39,5), günlük su tüketimine dikkat etme hususuna en fazla evet dikkat ederim (%40,1) ve su tüketimindeki rutin alışkanlıkla ilgili olarak en fazla sadece susadığımda içerim cevabının verildiği (%38,4), Katılımcıların cinsiyetinin, gün içinde tüketilen su miktarına etki ettiği ve çalışmaya katılan bireylerden düzenli olarak egzersiz yapan erkeklerin, düzenli olarak egzersiz yapan kadınlara göre, düzenli olarak egzersiz yapmayan erkeklerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan kadınlara göre gün içerisinde anlamlı derece daha fazla su tükettikleri görülmüştür. Ayrıca bireylerin haftalık egzersiz yapma sürelerinin, günlük su tüketimlerine dikkat etme algılarına etki ettiğini ve Düzenli egzersiz yapıp yapma durumunun bireylerin günlük tükettikleri su miktarına ve su tüketim miktarına dikkat etme algılarına etki etmediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Düzenli, Egzersiz, Sedanter, Su Tüketimi, Yaşam

ABSTRACT

THE ANALYSIS OF ARTIFICIAL NEURAL NETWORK WITHIN THE FRAMEWAORK STIRPAT MODEL OF RENEWABLE ENERGY CONSUMPTION AND HEALTH INDICATORS IN TURKEY

ISMAEL MOHAMMED QUBLAN, Ahmed

Master's Thesis, Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK

June, 2024, 123 pages

The primary aim of this study is to examine the daily water consumption and dietary habits among individuals who engage in regular exercise and those leading sedentary lifestyles. Quantitative research methods were employed, with a single survey model chosen from general screening models. The study comprised a total of 354 individuals residing in Kütahya, who adhere to either an active or sedentary lifestyle. Data were collected using a "Personal Information Form" and a "Dietary Habits and Water Consumption Scale," and analyzed using IBM SPSS 26 Statistics Package Program. Since the data exhibited normal distribution, a Two-Way ANOVA Test was employed to compare dietary habits and water consumption scores based on participants' demographic characteristics and their engagement in regular exercise. Additionally, a Chi-Square Test was used to compare dietary habits and water consumption scores based on participants' engagement in regular exercise. According to the findings, participants' responses regarding water consumption revealed that the majority consumed between 1-5 glasses of water per day (39.5%), paid attention to daily water consumption (40.1%), and drank water only when thirsty as a routine habit (38.4%). Gender was found to influence daily water intake, with regularly exercising men consuming significantly more water than regularly exercising women and sedentary men consuming more water than sedentary women. Moreover, participants' weekly exercise duration affected their perception of paying attention to daily water consumption, while the engagement in regular exercise did not directly influence participants' daily water consumption or their perception of paying attention to water intake.

Keywords: Exercise, Lifestyle, Nutrition, Regular, Sedentary, Water Consumption

ÖNSÖZ

Bu Yüksek Lisans Tez Çalışma Raporumda, Düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşama sahip bireylerin günlük su tüketim ve günlük beslenme alışkanlıklarının incelenmesi Analizi sonucunda elde ettiğim bilgileri dikkatinize sunmaktayım, IBM SPSS 26 Statistics Paket Programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için, katılımcıların, bazı demografik özellikleri ve düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre beslenme alışkanlıkları ve su tüketimleri puanlarının karşılaştırılmasında İki Faktörlü ANOVA Testi kullanılmıştır, bugünkü statüsünü kazanmak için geçirdiği süreçleri ve bu amaçla izlediği üretim politikalarını detaylıca incelediğim bu çalışmamda kurumun kente sağladığı sosyo-ekonomik katkılara da yer vermekteyim.

Öncelikle, bana bu araştırmayı yürütme fırsatı ve imkanı sağladığı ayrıca karşılaştığım zorlu durum ve şartların üstesinden gelmemi sağladığı için Yüce Allah'a inanılmaz derecede minnettarım. Onun iradesi olmasaydı bu başarı mümkün olmazdı.

Bir teşekkürde Danışmanım Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK'e, onun rehberliğinde çalışmama ve deneyimlerinden ders almama izin verdiği için teşekkür ederim. Araştırmanın başlık seçiminden sonuçların bulunmasına ve tezin düzenlenmesine kadar her zaman beni cesaretlendirdi ve yönlendirdi. Benim için mükemmel bir motivasyon ve ilham kaynağıydı. Onunla çalışmak profesyonelliğimi gerçekten geliştirdi ve bu da gelecekteki girişimlerimde bana yardımcı olacaktır.

Danışmanım dışında tez komitesi üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Mert KAYHAN'a, Doç. Dr. Nurullah Emir EKINCI'ye destekleri ve işbirliklerinden dolayı teşekkür ederim.

Ayrıca Beden Eğitim ve Spor, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Bölümü'nde tanıştığım tüm hocalarıma ve idari personele, bölümlerin imkanlarından yararlanarak yüksek lisans yapma hayalimi gerçekleştirmemi sağlayan tüm hocalarıma ve idari personele teşekkürlerimi sunuyorum. Başta canım Annem ve Babam olmak üzere tüm aile bireylerime en derin şükranlarımı sunarım. Sizler her zaman benim en büyük destekçim oldunuz ve siz olmasaydınız bu aşamaya gelip bu çalışmayı bitiremezdim. En kalbi sevgi ve şükranlarımı sunarım.İyiki varsınız.

Saygılarımla...

Ahmed ISMAEL MOHAMMED QUBLAN

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
TABLOLAR LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR	xiv

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. GİRİŞ.....	2
-----------------	---

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ	5
2.1.1. Fiziksel Aktivite Tanımı.....	5
2.1.2. Fiziksel Aktivite Türleri	7
2.1.2.1. Yüksek Yoğunluklu Fiziksel Aktivite.....	8
2.1.2.2. Orta Yoğunluklu Fiziksel Aktivite.....	8
2.1.2.3. Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivite	9
2.1.2.4. Boş Zaman Aktiviteleri	9
2.1.3. Egzersiz ve Faydaları	10
2.2. SEDANTER.....	11
2.2.1. Sedanter Davranışın Tanımı	11
2.2.2. Sedanter Yaşam ve Sağlığa Zararları.....	13
2.3. BESLENME ALIŞKANLIKLARI	15
2.3.1. Beslenmenin Tanımı	15
2.3.2. Besin Maddeleri	15
2.3.2.1. Karbonhidratlar	16
2.3.2.2. Yağlar	17
2.3.2.3. Proteinler	18
2.3.2.4. Vitaminler	22
2.3.2.5. Mineraller	24
2.3.2.6. Su.....	26
2.3.3. Su Tüketiminin Önemi	28
2.3.4. Yeterli ve Dengeli Beslenme	29
2.3.5. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme	31
2.3.6. Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler.....	32
2.3.6.1. Psikolojik Faktörler	32
2.3.6.2. Kişisel Faktörler	33

2.3.6.3. Medyanın Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Seçimi Üzerine Seçme Faktörleri	34
2.3.6.4. Yeme Bozukluk Faktörler	35
2.3.6.5. Sosyo Demografik ve Ekonomik Faktörler	35
2.3.6.6. Çevresel, Sosyal ve Kültürel Etmenler	37
2.3.6.7. Biyolojik Etmenler	38

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	41
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	41
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇ VE TEKNİKLERİ	42
3.3.1. Kişisel bilgi Formu.....	42
3.3.2. Beslenme Alışkanlıkları ve Su Tüketimi Ölçeği	42
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	44
3.5. VERİLERİN ANALİZİ	44

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. ÇALIŞMAYA KATILIP DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAM TARZINA SAHİP OLAN BİREYLERİN CİNSİYET VE YAŞ DAĞILIMLARINA İLİŞKİN BULGULAR	47
4.2. ÇALIŞMAYA KATILIP DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAM TARZINA SAHİP OLAN BİREYLERİN EĞİTİM, AYLIK GELİR, MESLEK VE MEDENİ DURUM DAĞILIMLARINA İLİŞKİN BULGULAR.....	48
4.3. ÇALIŞMAYA KATILIP DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAM TARZINA SAHİP OLAN BİREYLERİN BKİ, BOY VE KİLO DAĞILIMLARINA İLİŞKİN BULGULAR.....	51
4.4. KATILIMCILARIN DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMA DURUMLARINA İLİŞKİN BULGULAR.....	53
4.5. KATILIMCILARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARINA İLİŞKİN BULGULAR.....	54
4.6. KATILIMCILARIN SİGARA VE ALKOL KULLANIMI İLE FAST FOOD TÜKETİM SIKLIKLARINA YÖNELİK BULGULAR	59

4.7. KATILIMCILARIN SU TÜKETİMLERİNE YÖNELİK BULGULAR	60
4.8. DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANter YAŞAMA SAHİP BİREYLERİN CİNSİYET, YAŞ VE AYLIK GELİR DURUMLARINA GÖRE GÜNLÜK SU TÜKETİM VE GÜNLÜK BESLENME ALİŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ	61
4.9. DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANter YAŞAMA SAHİP BİREYLERİN GÜNLÜK BESLENME ALİŞKANLIKLARI İNCELENMESİ	69
4.10. DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANter YAŞAMA SAHİP BİREYLERİN GÜNLÜK SU TÜKETİMLERİNİN İNCELENMESİ	75
4.11. KATILIMCILARIN DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMA DURUMLARINA GÖRE BESLENME ALİŞKANLIĞI KAPSAMINDA YÖNELTİLEN VE BİRDEN FAZLA SEÇENEĞİN İŞARETLENEBİLDİĞİ SORULARA İLİŞKİN BETİMSSEL BULGULARIN İNCELENMESİ	79
SONUÇ VE ÖNERİLER	83
EKLER.....	92
KAYNAKÇA.....	93
DİZİN	107

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1: Biyolojik İşlevlerine Göre Proteinlerin Sınıfları.....	20
Tablo 2.2: Yapılarına Göre Proteinlerin Sınıfları	22
Tablo 2.3: Yağda Eriyen ve Suda Eriyen Vitaminlerin Bulunduğu Besinler Tablosu ..	24
Tablo 2.4: Bazı Minerallerin Vücuttaki İşlevleri ve Besin Kaynakları	26
Tablo 2.5: Günlük Su İhtiyacını Karşılamanın Kaynakların Oranı (ml)	27
Tablo 4.1: Bireylerin Cinsiyet ve Yaş Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri	47
Tablo 4.2: Bireylerin Eğitim Durumu Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri	48
Tablo 4.3: Bireylerin Aylık Gelir Durumu Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri	49
Tablo 4.4: Bireylerin Meslek Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri	49
Tablo 4.5: Bireylerin Medeni Durum Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri	50
Tablo 4.6: Bireylerin BKİ, Boy ve Kilo Dağılımlarına İlişkin Tanımlayıcı Değerleri.....	51
Tablo 4.7: Bireylerin Gruplandırılan BKİ, Boy ve Kilo Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri	51
Tablo 4.8: Katılımcıların Egzersiz Bulguları	53
Tablo 4.9: Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları ile İlgili Sorulara Verdikleri Cevapların Frekans Bulguları.....	55
Tablo 4.10: Katılımcıların Güvenilirlik Hakkında Ne Düşünüyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Frekans Bulguları.....	55
Tablo 4.11: Katılımcıların Günde Kaç Ana Öğün Yemek Yersiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Frekans Bulguları.....	56
Tablo 4.12: Katılımcıların Öğün Atlama Sorularına Verdikleri Cevapların Frekans Bulguları.....	57
Tablo 4.13: Katılımcıların Yemek Tüketimi Seçimlerine İlişkin Frekans Bulguları	57
Tablo 4.14: Katılımcıların Diyet ve Alerji Sorularına Verdikleri Cevapların Frekans Bulguları.....	58
Tablo 4.15: Katılımcıların Günlük Beslenmelerine İlişkin Frekans Bulguları	59
Tablo 4.16: Katılımcıların Sabah Kahvaltısında En Çok Tercih Ettiğiniz Besinler	59
Tablo 4.17: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanımı ile Fast Food Tüketim Sıklık Dağılımları	60
Tablo 4.18: Katılımcıların Günlük Su Tüketimlerine Yönelik Bulgular	60

Tablo 4.19: Katılımcıların Cinsiyet ve BKİ Sınıflamasına Göre Düzenli Egzersiz Durumlarının İncelenmesi.....	62
Tablo 4.20: Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 1. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları	63
Tablo 4.21: Katılımcıların Yaş Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 1. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları	64
Tablo 4.22: Katılımcıların Aylık Gelir Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 1. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları	65
Tablo 4.23: Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 19. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları	66
Tablo 4.24: Katılımcıların Yaş Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 19. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları	67
Tablo 4.25: Katılımcıların Aylık Gelir Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 19. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları	68
Tablo 4.26: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi	69
Tablo 4.27: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi	71
Tablo 4.28: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi	72
Tablo 4.29: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi	74
Tablo 4.30: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Su Tüketim Alışkanlıklarının İncelenmesi	76
Tablo 4.31: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Su Tüketim Alışkanlıklarının İncelenmesi	78
Tablo 4.32: Katılımcıların Düzenli Egzersiz Durumlarına Göre 8. Sorunun Betimsel Bulguları.....	80
Tablo 4.33: Katılımcıların Düzenli Egzersiz Durumlarına Göre 14. Sorunun Betimsel Bulguları.....	81
Tablo 4.34: Katılımcıların Düzenli Egzersiz Durumlarına Göre 15. Sorunun Betimsel Bulguları.....	82

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 4.1: Katılımcıların Cinsiyet ve Yaş Dağılımları.....	47
Şekil 4.2: Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılımı.....	48
Şekil 4.3: Katılımcıların Aylık Gelir Durumu Dağılımı	49
Şekil 4.4: Katılımcıların Meslek Dağılımı.....	50
Şekil 4.5: Katılımcıların Medeni Durum Dağılımı	50
Şekil 4.6: Katılımcıların Boy Dağılımı.....	52
Şekil 4.7: Katılımcıların Kilo Dağılımı	52
Şekil 4.8: Katılımcıların BKİ Dağılımı	53
Şekil 4.9: Katılımcıların Egzersiz Durumu.....	54
Şekil 4.10: Katılımcıların Haftalık Egzersiz Durumu	54

KISALTMALAR

ABK	Avrupa Birliği Komisyonu
B2	Riboflavin
C	Karbon
FU	Fiziksel uygunluk
H	Hidrojen
MET	Metabolic Equivalent of Task
OYSE	Orta yoğunluklu sürekli egzersiz
O	Oksijen
TBW	Total Body Water
TDK	Türk Dil Kurumu
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
YYAE	Yüksek yoğunluklu aralıklı egzersiz



TEZ METNİ



BİRİNCİ BÖLÜM
GİRİŞ

1.1. GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler, insanların yaşam tarzlarını derinden etkilemiştir. Günümüzde, insanlar daha az hareket etmekte ve daha fazla zamanlarını oturarak veya hareketsiz bir şekilde geçirmektedir. Bu durum, özellikle büyük şehirlerde daha belirgin hale gelmiştir. Kent yaşamında artan kaos, trafik yoğunluğu ve hava kirliliği gibi faktörler, fiziksel aktivitelerin azalmasına yol açmaktadır. Ayrıca, spor yapmak için kullanılan alanların azalması, insanların spor yapma olanaklarını sınırlamaktadır. Ancak, fiziksel aktivitenin ve sağlıklı beslenmenin önemi göz ardı edilemez. Fiziksel aktivite, insanların günlük yaşamda daha verimli olmalarına, stresle başa çıkmalarına ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, insanların yaşam kalitelerini artırmak ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamak için fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek önemlidir.

Teknolojik ilerlemeler ve modern yaşam tarzı, insanların fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bir toplumun varlığını sürdürebilmesinin en önemli koşulu sağlıklı bireylere sahip olmasıdır. Sağlıklı toplumların üretim gücü sürekli olarak artmaktadır. Toplumlar bu üretimi sağlamak ve devam ettirmek için yoğun bir enerjiye gereksinim duymaktadır. Günümüzde de enerji gereksinimlerini gidermek amacıyla gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler, yenilenebilir enerji kaynaklarına yönelmektedir. Bu yüzden sağlık ile yenilenebilir enerji arasındaki ilişkinin önemi gittikçe daha da anlaşılır hale gelmektedir. Bu ilişkiyi dengelemek ve birlikte yürütmek ülkeler için büyük önem arz etmektedir.

Günümüzde, hareketsizlik ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları giderek artan bir endişe kaynağı haline gelmiştir. Bu bağlamda, düzenli egzersiz yapan ve sedanter bir yaşam tarzına sahip bireylerin günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi önem arz etmektedir.

Modern yaşamın getirdiği yoğun iş temposu, uzun süreli oturarak geçirilen zaman dilimleri ve teknolojik cihazların yaygın kullanımı, insanların fiziksel aktivite miktarını azaltmaktadır. Bu durum, obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi kronik sağlık sorunlarının artmasına neden olmaktadır. (Schröder vd., 2004). Özellikle, büyük şehirlerde yaşayan bireyler, trafik sıkışıklığı ve kent yaşamının stresi nedeniyle fiziksel aktivitelerine yeterince zaman ayıramamaktadırlar. Bu bağlamda, düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşama sahip bireylerin günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıklarının

analizi, sağlık politikalarının ve bireysel sağlık programlarının geliştirilmesinde önemli bir role sahiptir.

Günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıkları, insan sağlığı üzerinde doğrudan etkiye sahip önemli faktörlerdir. Yeterli su tüketimi, vücudun su dengesini sağlamak, metabolizmayı düzenlemek ve vücut fonksiyonlarını desteklemek açısından hayati öneme sahiptir. Beslenme alışkanlıkları ise, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini almasını sağlayarak sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturur. Bu nedenle, düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşama sahip bireylerin günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıklarının detaylı bir şekilde incelenmesi, sağlık bilincinin artırılması ve sağlıklı yaşam pratiğinin teşvik edilmesi açısından büyük önem taşır (Özdoğan ve Özfer Özçelik, 2011).

Bu araştırmanın amacı, düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşama sahip bireylerin günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıklarını anlamak ve bu bilgileri sağlık politikalarının oluşturulmasında ve bireysel sağlık planlarının geliştirilmesinde kullanmaktır. Elde edilecek veriler, sağlıklı yaşamı teşvik etmek, obezite ve kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olmak amacıyla kullanılabilir. Ayrıca, bu araştırma sonuçları, toplumun genel sağlık durumu hakkında bilgi sağlayarak sağlık hizmetlerinin planlanmasına ve uygulanmasına katkı sağlayabilir.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

Fiziksel aktivite ve egzersiz, bedenin gücünü artırarak sağlık ve zindelik kazandıran etkinliklerdir. Egzersiz ise, düzenli yapıldığında kalp sağlığını geliştirir ve stresi azaltmaktadır. Bu bağlamda daha detaylı bilgi vermek için, bu bölümde fiziksel aktivitenin tanımı ve türleri ile egzersiz ve türlerini açıklanacaktır.

2.1.1. Fiziksel Aktivite Tanımı

Rekabetçi sporlardan günlük yaşam aktivitelerine kadar uzanan geniş bir yelpazede yer alan fiziksel aktivite, insan vücudunun çeşitli hareketlerini içermektedir. Bu hareketler, planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanan egzersizlerle gerçekleştirilir ve genellikle fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenini geliştirmek veya sürdürmek amacıyla yapılmaktadır (Miles, 2007:316). İskelet kasları tarafından çeşitli yoğunluklarda üretilen bu hareketler, enerji harcaması gerektirir ve çeşitli aktivitelerde yer almaktadır. Ev işleri, ulaşım, boş zaman aktiviteleri, spor faaliyetleri ve egzersiz gibi günlük yaşamın bir parçası olan birçok aktivite bu kapsamda değerlendirilmektedir (Yıldırım, 2012).

Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor terimleri sıklıkla karıştırılır. Egzersiz, planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanan fiziksel aktivitelerin bir alt kategorisidir ve genellikle fiziksel uygunluğu artırmak veya korumak amacıyla yapılmaktadır (Miles, 2007:316-317). Spor ise daha rekabetçi ve organizeli bir ortamda yapılan fiziksel aktiviteleri ifade eder. Fiziksel aktivite, yaşam kalitesini artırmanın yanı sıra yaşam süresini de etkileyen önemli bir faktördür. Günümüzde, fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri sayesinde hastalık riskini azaltma ve genel sağlık durumunu iyileştirme potansiyeli büyüktür (Cohen, 2022).

Fiziksel aktivite, insanları kültürel olarak belirli alanlarda hareket etmeye ve performans sergilemeye teşvik eden, çeşitli ilgi, duygu, fikir, talimat ve ilişkilerden etkilenen bir dizi aktiviteyi içermektedir (Piggin, 2019). Kaslar kullanılarak gerçekleştirilen ve enerji harcanmasına neden olan çeşitli hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanır. Bu aktiviteler, günlük yaşamda enerji tüketimiyle ilişkilidir, kalp ve solunum hızını artırır ve farklı yoğunluklarda yorgunlukla sonuçlanmaktadır. (Baltacı ve vd., 2008). Yürüme, koşma, atlama, yüzme, bisiklete binme, kol-bacak hareketleri ve baş-boyun hareketleri gibi temel vücut hareketlerini içeren çeşitli sporlar, dans, egzersiz, oyun ve günlük yaşam aktiviteleri, fiziksel aktivite kapsamına girmektedir.

Tüm bu bilgilerden yola çıkılarak Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen ve bazal seviyenin üzerinde enerji harcanmasına neden olan bedensel hareketlerin tümünü ifade etmektedir (Yıldırım, 2012). Bu nedenle, fiziksel aktivite sadece bir egzersiz veya spordan ibaret değildir, aynı zamanda günlük yaşamımızın her alanında yer alan hareketlerin tamamını içermektedir. Bu aktiviteler, bireylerin fiziksel sağlığını ve genel refahını destekleyerek yaşam kalitesini artırırken, kültürel, duygusal ve sosyal bağlamda da önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel aktivite, insan metabolizması üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu etki, akut olarak glukoz alımını arttırarak dolaşımdaki kan glukoz seviyesini düşürmek suretiyle gerçekleşmektedir. İskelet kaslarını kasarak bu alım, insülin bağımsız mekanizmalar aracılığıyla gerçekleşir. Ayrıca, tek bir egzersiz seansı, egzersizden sonra faydalı metabolik etkilere de yol açar. Sağlıklı bireylerde kas insülin duyarlılığı egzersizden sonra 48 saate kadar artabilir (SyLOW ve Richter, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından Fiziksel aktivite, boş zaman aktivitelerinin ötesinde, ulaşım veya işin bir parçası olarak gerçekleştirilen tüm hareketleri kapsar (WHO, 2021). WHO'ya göre, fiziksel aktivite, enerji harcamasını gerektiren ve iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen herhangi bir vücut hareketidir (Starth ve diğ., 2013:2260).

WHO 18 yaş ve üzeri bireyler için belirlediği yeterli fiziksel aktivite düzeyi kriterleri şunlardır: Haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapma, haftada en az 75 dakika yüksek yoğunlukta aktivite yapma veya bir haftada yapılan orta ve yüksek yoğunluktaki aktivitelerin toplamında en az 600 MET (metabolik eşdeğer) değerine ulaşma (WHO, 2013). Bu kriterlerden herhangi birini karşılayan birey, yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif kabul edilir. Bu tanımlar, fiziksel aktivitenin çeşitli şekillerde gerçekleşebileceğini ve sağlık için gerekli olan minimum düzeyde hareketin sağlanması gerektiğini vurgulamaktadır.

Diğer bir tanımda ise Fiziksel aktivite genellikle iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcaması gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Ancak, fiziksel aktivite aynı zamanda, artan enerji harcaması ve iyileştirilmiş fiziksel uygunluk gibi fizyolojik niteliklerle sonuçlanan insan hareketini içeren çok boyutlu bir davranışı ifade etmektedir. Bu tanıma göre, fiziksel aktivite ev işleri, yapılan işlerle ev dışında yapılan mesleki aktiviteler, yürüyüş, bisiklete binme,

alışveriş, spor, kasıtlı egzersizler ve diğer günlük yaşam aktivitelerini veya eğlence faaliyetlerini içermektedir (Caspersen ve ark., 1985).

Bu tanımlardan anlaşılacağı üzerine genel literatürde birden fazla tanım yapıldığı görülmektedir. Bu bağlamda genel olarak Fiziksel aktivite, organizmanın dinlenme sırasında harcadığı enerjinin ötesinde, iskelet kasları tarafından üretilen ve artan enerji harcamasına yol açan beden hareketlerini ifade eder. Bu genel tanıma göre, fiziksel aktivitenin en temel özelliği, kas kasılmaları yoluyla enerji oluşturmaktır. Dolayısıyla, sadece egzersiz ve spor değil, aynı zamanda enerji harcanan iş aktiviteleri, boş zaman aktiviteleri ve günlük yaşam aktiviteleri de fiziksel aktivite kapsamına dâhildir (Taşkınöz, 2011).

Bu çerçevede, insanın günlük yaşamında yapmakta olduğu her türlü hareket, fiziksel aktivite olarak nitelendirilebilir. Bu hareketlerin çeşitliliği, fiziksel aktivitenin önemini ve günlük yaşamın her alanında sağlıklı yaşam için önemli bir unsur olduğunu vurgulamaktadır.

2.1.2. Fiziksel Aktivite Türleri

Ruh sağlığına etkisi göz önüne alındığında, çeşitli araştırmalar fiziksel aktivitenin depresyon, anksiyete, tükenmişlik sendromu ve algılanan stresin önlenmesinde önemli faydalar sağlayabileceğini göstermiştir. Bu nedenle, fiziksel aktivite bu sağlık sorunlarının yönetimi için önemli bir müttefik haline gelmektedir (Jimenez ve vd., 2020).

Fiziksel aktivite, insan metabolizması üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Egzersiz, akut olarak glukoz alımını artırarak dolaşımdaki kan glukoz seviyesini düşürmektedir. İskelet kaslarını kasarak bu alım, insülin bağımsız mekanizmalar yoluyla gerçekleşmektedir. Tek bir egzersiz seansı, egzersizden sonra faydalı metabolik etkilere de neden olur. Sağlıklı bireylerde kas insülin duyarlılığı egzersizden sonra 48 saate kadar artabilmektedir (Syrow ve Richter, 2019).

Bu bilgiler ışığında, fiziksel aktivite insanların veya toplumların fiziksel aktivite düzeyini çeşitli ortamlara göre değişiklik gösterir. Bu ortamlar, iş, ev ve ev çevresi aktiviteleri, öz bakım, boş zaman aktiviteleri, spor ve ulaşımı içerir (Tosun, 2016). Dolayısıyla, fiziksel aktivitenin çeşitliliği ve önemi, bireylerin sağlıklı yaşamı

desteklemede ve ruh sağlığını iyileştirmede kilit bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda Fiziksel Aktivite 4 gruba ayrılmaktadır (Howley, 2001; TCSB, 2014; Piercy vd., 2018):

2.1.2.1. Yüksek Yoğunluklu Fiziksel Aktivite

Enerji harcaması altı MET ve üzerinde olan aktiviteler yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Piercy vd., 2018). Bu tür aktiviteler sırasında kalp atım hızı ve soluk frekansı normalin çok üstündedir. Kaslar oldukça zorlanır ve kişi yüksek düzeyde çaba sarf etmektedir. Yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapan bir kişi nefesi kesilmeden birkaç kelimedenden fazla konuşamaz. Yüksek yoğunluktaki bazı fiziksel aktivite örnekleri şunlardır:

- Futbol, basketbol, voleybol veya tenis oynamak,
- Yüksek tempoda koşmak,
- Step aerobik yapmak,
- Yüksek tempoda dans etmektir (TCSB, 2014).

Bu tür aktiviteler, metabolizmanın hızlanmasına, kalp sağlığının geliştirilmesine ve genel fiziksel uygunluğun artmasına katkıda bulunmaktadır. Yüksek yoğunluktaki aktivitelerin düzenli olarak yapıldığı bir egzersiz programı, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olabilmektedir.

2.1.2.2. Orta Yoğunluklu Fiziksel Aktivite

Orta yoğunluklu fiziksel aktiviteler, üç MET veya daha fazla enerji harcaması gerektiren ve altı MET'ten az enerji harcaması gerektiren aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Piercy vd., 2018). Bu tür aktiviteler sırasında kalp atım hızı ve solunum hızı normalin üstündedir. Kaslar zorlanmaya başlar ve kişi orta düzeyde çaba sarf eder. Orta düzeyde fiziksel aktivite yapan bir kişi yüksek sesle konuşabilir ancak şarkı söyleyemez. Orta yoğunluktaki bazı fiziksel aktivite örnekleri şunlardır:

- Dans etmek,
- Düşük tempoda koşmak,
- Hızlı yürümek,
- Düşük tempoda bisiklet sürmek,

- Masa tenisi oynamak örnek olarak verilebilir (TCSB, 2014).

Bu tür aktiviteler, metabolizmanın hızlanmasına, kalp sağlığının geliştirilmesine ve genel fiziksel uygunluğun artmasına katkıda bulunur. Orta yoğunluktaki aktivitelerin düzenli olarak yapılması, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçasıdır ve kişinin genel sağlığını olumlu yönde etkilemektedir.

2.1.2.3. Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktivite

Düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteler, günlük enerji harcaması üç MET'in altında olan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Piercy vd., 2018). Bu tür aktiviteler sırasında kalp hızı ve solunum hızı istirahattekenden biraz daha yüksektir ve bu aktiviteler genellikle çok az çaba gerektirir. Düşük yoğunluktaki fiziksel aktivite örnekleri şunlardır:

- Hafif esneme veya ısınma hareketleri,
- Yavaş yürüyüş,
- Hafif ev işleri (toz almak, yerleri silmek vb.) örnek verilebilir (TCSB, 2014).

Bu tür aktiviteler, günlük hareket miktarını artırmanın yanı sıra kasların esnekliğini artırır ve genel sağlığın korunmasına yardımcı olur. Düşük yoğunluklu aktiviteler, sağlık için önemli bir rol oynar ve yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur.

2.1.2.4. Boş Zaman Aktiviteleri

Bireysel arzulara ve ihtiyaçlara göre uygun zamanlarda gerçekleştirilen aktivitelerdir. Örneğin düzenli egzersiz programları, yürüyüşler, bahçe işleri, evde spor hareketleri, dans ve benzeri aktiviteler bu kategoriye dahildir. Bu tür aktiviteler, bireylerin kişisel tercihlerine ve yaşam tarzlarına uygun olarak düzenlenmektedir. Egzersiz programları, fiziksel sağlığı korumanın ve geliştirmenin yanı sıra stresi azaltmaya ve zihinsel iyi oluşu artırmaya yardımcı olmaktadır. Yürüyüşler ve bahçe işleri gibi aktiviteler ise açık havada zaman geçirmeyi teşvik eder ve bedensel aktiviteyi günlük rutinelere entegre etmenin bir yoludur. Evde yapılan spor hareketleri ve dans ise eğlenceli ve etkili bir şekilde fiziksel aktivite yapma imkanı sunmaktadır. Bu çeşitlilik, herkesin kendi ihtiyaçlarına ve tercihlerine uygun bir aktivite bulmasına olanak tanır, böylece sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürülmektedir (Howley, 2001).

2.1.3. Egzersiz ve Faydaları

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı sadece hastalıklardan ve mikroplardan korunma olarak değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halini ifade etmektedir (WHO, 2020). Günümüzde ise, sağlık kavramı duygusal, ruhsal, entelektüel, toplumsal, mesleki ve fiziksel sağlık olarak açıklanmaktadır. Genel sağlık standartlarına uygun ideal vücut ağırlığı, sigaradan uzak durma, stres yönetimi, sağlıklı kan dolaşımı gibi faktörler, istenilen sağlık seviyesine ulaşmada egzersizin önemli bir aracıdır (Zorba, 1999).

Egzersize başlayan bireyler, vücuttaki yağ oranının azalması, tansiyonun ve dinlenme durumundaki nabızın düşmesi, kilo kaybı ve fiziksel görünümdeki değişiklikler gibi gelişmeler beklemektedir. Bu amaçla egzersize katılan katılımcılar için düzenli testlerin yapılması ve bu test sonuçlarıyla katılımcıların bilgilendirilmesi çok önemlidir. Egzersize başlama ile son durum arasındaki farkları görmek, katılımcıların egzersize düzenli olarak devam etme motivasyonunu artırmaktadır. Bu süreçte düzenli testlerin düzenlenmesi ve sonuçların katılımcılara iletilmesi, kişilerin gelişimini takip etmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır.

Fiziksel uygunluk ile sağlık arasında pozitif bir ilişki vardır. Fiziksel uygunluk arttıkça sağlıkla ilgili riskler azalır ve yaşam kalitesi artar. Ancak aşırı egzersiz sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir. Fiziksel uygunluk çalışmalarının hem faydaları hem de riskleri vardır. Çok fazla egzersiz kas ve iskelet yaralanmalarına, bağışıklık sisteminin baskılanmasına, enfeksiyonlara karşı direncin azalmasına, aşırı kilo kaybına ve hormonal problemlere neden olabilir. Bu nedenle, sağlık için düzenli, dengeli ve orta düzeyde aktivite önemlidir (Yeltepe, 2011).

Fiziksel aktivitenin azalması, insan bedeninin bazı fonksiyonel yeteneklerinin azalmasına ve çeşitli hastalıklara neden olabileceği belirtilmektedir. Hareketsiz yaşamın sonucunda ortaya çıkan hastalıklar genel olarak hipokinetik hastalıklar olarak adlandırılır. Modern endüstrinin gelişmesi ve artan mekanizasyon, insan vücudunun doğal hareket eksikliği nedeniyle kalp enfarktüsü, yönetici hastalıklar ve eklem deformasyonları gibi sorunlarla karşılaşmasına neden olmuştur. Düzenli egzersiz yapmayan bireylerin koroner kalp hastalıkları, yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, obezite, kanser ve kas iskelet rahatsızlıkları gibi hipokinetik hastalıklara yakalanma riski oldukça yüksektir (Çolakoğlu ve Karacan, 2006:277). Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için düzenli egzersiz yapmak önemlidir (Çolakoğlu ve Karacan, 2006:278).

Egzersizin ilk faydası, tıbbi faydaları içermektedir. Egzersiz, hastalıkların önlenmesine, geciktirilmesine ve tedavisine yardımcı olmaktadır. Hareketsizlikten kaynaklanan koroner kalp hastalıkları, periferik damar rahatsızlıkları, hipertansiyon gibi kardiyovasküler hastalıklar, enfeksiyonlara karşı vücudun direncinin azalması, bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi hastalıklar egzersizle önlenir veya tedavi edilir. Ayrıca, postür bozuklukları, yanlış duruş ve eklem anormallikleri gibi sorunların da egzersizle azaltılması mümkündür (Maxwell ve ark., 2002:69-71).

Egzersizin ikinci faydası, günlük yaşamdaki kondisyonu artırmasıdır. Artan kondisyon, kişinin kendini daha enerjik hissetmesine, tembellikten uzaklaşmasına ve işleri daha az yorucu bir şekilde yapmasına olanak tanımaktadır. Kişinin belirli bir egzersiz programı çerçevesinde fiziksel aktivite yapması, egzersizin yoğunluğu ve süresine bağlı olarak egzersiz öncesi ve sonrasındaki günlük aktivitelerdeki dayanıklılığını etkilemektedir (Çolakoğlu ve Karacan, 2006:278). Bu nedenle, düzenli egzersiz yapmanın sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi vardır.

2.2. SEDANTER

Sedanter davranış, fiziksel aktivite eksikliğiyle karakterizedir ve uzun süreli oturma veya hareketsizlik durumlarını ifade etmektedir (Can, 2019). Bu başlık altında, sedanter davranışın tanımı ve yaşam ve sağlığa zararları ile birlikte açıklanacaktır.

2.2.1. Sedanter Davranışın Tanımı

Sedanterlik, oturma ve televizyon izleme gibi düşük enerji gerektiren ve az fiziksel aktivite içeren davranışları tanımlanmaktadır (Avrupa Birliği Komisyonu, 2023). WHO'ya göre, sedanter davranışlar, $\leq 1,5$ MET değerine sahip olan ve oturma, televizyon izleme, uzanma gibi dinlenme halindeki aktivitelerin üzerine çıkmayan davranışları ifade etmektedir (WHO, 2020). Bu tanımlar arasındaki ayrım, sedanter davranış ve düşük yoğunluklu fiziksel aktivite arasındaki farkı açıklamaktadır.

Sedanter davranış ve düşük yoğunluklu fiziksel aktivite kavramları genellikle birbiriyle karıştırılsa da aslında aralarında belirgin farklar vardır. Sedanter davranış, fiziksel aktiviteye zıt bir kavramdır, ancak düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteyi kapsamamaktadır. Bu bağlamda Sedanter davranışlar, enerji harcamasını artırmayan, dinlenme seviyesinin üzerindeki aktiviteleri içermektedir (Russel ve diğ., 2008). Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite ise 1.5 MET (Metabolic Equivalent of Task) değerinden

düşük enerji harcaması gerektiren aktiviteleri kapsar ve gün içindeki enerji harcamasında herhangi bir artış sağlamaz. Bu tür aktiviteler, televizyon izleme, kitap okuma, ders çalışma ve bilgisayar başında çalışma gibi etkinlikleri içermektedir (Gibbs ve diğ., 2015; Pate ve diğ., 2008).

Bir başka açıdan bakmak gerekirse; sedanter davranış, düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteden ayrılan bir kavramdır. Yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylerin sedanter olamayacağını söylemek yanlış olur. Bireyler, fiziksel olarak aktif olabilirler ancak yine de sedanter bir yaşam tarzına sahip olabilirler. Bu nedenle, hem fiziksel aktivite hem de sedanterliğin incelenmesi, doğru sonuçların elde edilmesine yardımcı olacaktır (Owen, 2010:1139). Bu açıklamalar, sedanter davranışın ve fiziksel aktivitenin arasındaki farkı vurgulamaktadır.

"Sedanter" genel olarak, hareket etmeyen, sabit ve durağan anlamlarına gelir. Durağanlık, hareket alanının kısıtlı olduğu, genellikle hareketsizlik ve yavaşlıkla karakterize edilen bir yaşam tarzıdır. Sedanter yaşam tarzı, birçok sağlık sorununa neden olabilecek ve insanları tembelliğe itebilecek birçok olumsuz etkiyi içerebilir (Dıraçoğlu, 2008).

Günlük yaşamın büyük bir kısmını kaplayan sedanter yaşam tarzı, düşük enerji harcanması gerektiren fiziksel aktiviteleri içermektedir. Ancak, uyku durumu sedanter davranışın bir parçası olarak kabul edilmemektedir. Araştırmacılar arasında, uyku halinin sedanter tanımına dahil edilip edilmemesi konusunda ortak bir görüş bulunmamaktadır (Gibbs ve diğ., 2015; Biddle, 2007).

Sedanter yaşam tarzı genel olarak, hareket kısıtlılığı olarak tanımlanmaktadır Bu tarz yaşam, sportif aktivitelerle uğraşmayan ve günlük hayatında sadece kısıtlı hareketlerin bulunduğu bir yaşam biçimidir. Özellikle yaş ilerledikçe fiziksel aktivitenin azalmasıyla birlikte, enerji ihtiyacı da azalmaktadır (Biçer ve diğ., 2005).

Bir başka açıdan bakmak gerekirse sedanterlik terimi, son yıllarda teknolojik gelişmeler nedeniyle insan hareketlerinin kısıtlanmasıyla ön plana çıkmıştır. Sedanter bireylerde görülen sorunları ve sonuçları ortadan kaldırmak için önerilerde bulunma isteği giderek artmaktadır. Hareketsiz bir yaşam tarzı, düzensiz veya hiç fiziksel aktivite içermeyen bir yaşam biçimidir. Hareketsiz yaşam tarzına sahip bireyler genellikle toplumda halsiz veya tembel olarak nitelendirilirler. Bu yaşam tarzı, genellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yaygındır. Tüm bu bilgilere göre sedanterliğin en yaygın ve

tanınmış tanımı, iskelet hareketleriyle bağlantılı vücut hareketlerinin enerji harcamasına neden olmamasıdır (Can, 2019: 71).

2.2.2. Sedanter Yaşam ve Sağlığa Zararları

Fiziksel aktivitenin düzensiz ve yetersiz olması, her yaş grubundaki bireyi olumsuz etkileyebilmektedir. Teknolojik ilerlemeler, insanların günlük hareket ihtiyacını azaltmıştır (Bağlar, 2019: 12).

Sedanter bir yaşam tarzının uzun vadede olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Hareketsiz yaşam tarzı, ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir ve insan sağlığını tehdit edebilir. Hareketsiz yaşam süren bireyler, stres, depresyon, kalp-damar hastalıkları, sinir sistemi bozuklukları, solunum problemleri, fiziksel ve psikolojik sıkıntılar yaşayabilmektedir. Fiziksel aktivitenin eksikliği, bir dizi ciddi etkiye yol açabilir. Kas gücü azalır, kaslar esnekliklerini kaybeder, eklemlerde hareket kısıtlılığı ortaya çıkar ve duruş bozuklukları meydana gelebilir. Hareketsiz yaşamda alınan enerji harcanamaz, bu da enerji dengesinin bozulmasına yol açar. Bu durum, çağdaş toplumda kronik hastalıkların yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Solunum yolu hastalıkları, sinir sistemi bozukluklarına bağlı stres ve depresyon, kalp-damar hastalıkları ve aşırı yeme gibi rahatsızlıklar, hareketsiz yaşam tarzıyla sıkı sıkıya ilişkilendirilebilmektedir (Saridede, 2019: 23).

Buna en güzel örnek ise obezitlerdir. Günümüzde obezitenin hızla arttığı gözlemlenmektedir. Obezite, fazla vücut yağı birikimi olarak tanımlanabilir ve yüksek tansiyon ile diyabet gibi sağlık sorunlarını tetikleyebilmektedir. Vücut ağırlığının önerilen sınırlarını aşması durumunda, ciddi sağlık sorunlarının yanı sıra fiziksel hareket kısıtlılığı, hormonal dengesizlikler ve psikolojik rahatsızlıklar da ortaya çıkabilir. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, insanların fiziksel aktivite düzeylerinde önemli bir azalma yaşanmıştır. İnsan gücü, makine gücüyle değiştirilmiştir. Ayrıca, televizyon, telefon ve bilgisayar gibi cihazlar, uzun süre hareketsiz kalmamıza neden olan ekranlara bakma alışkanlıklarını artırmaktadır (Aydoğan, 2013: 34).

Bilimsel çalışmalar, birçok hastalığı doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen faktörler arasında fiziksel aktivitenin önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Gelişmiş ülkelerde yapılan araştırmalar, insan yaşamının doğumdan ölüme kadar olan sürecinin önemini vurgulamaktadır. Örneğin, Zorba (1999), normal yaşam sürecinde olan sedanter bir erkeğin, aktif bir erkekle aynı fiziksel uygunluk seviyesine sahip olduğunu

vurgulamıştır. Zorba ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir diğer çalışmada (2001), düzenli egzersizin fiziksel uygunluğu artırarak sağlığı uzun yıllar korumanın mümkün olduğunu belirtmiştir. İmamoğlu, Akyol ve Bayram (2002), yeterli yoğunlukta, sürede ve miktarında yapılan egzersizlerin olumlu etkilerini birçok çalışmada gözlemlemişlerdir. Aslan, Eyüboğlu ve Koç (2016) ise çalışmalarında, spor yapan kadınların sedanter kadınlara göre daha iyi vücut kompozisyonu, kuvvet, anaerobik güç ve esneklik özelliklerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer sonuçlar, bu gruplarla yapılan birçok çalışmada da bulunmuştur. Yapılan araştırmalar, hareketli bireylerin sedanterlere göre kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Son çalışmalar, düzenli egzersizlerin kalp solunum fitness düzeyini artırarak kalp hastalıklarından korunmada önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Aslan, 2008).

Aktif bir yaşam tarzı benimseyen ve dengeli, sağlıklı beslenen bireylerin daha az sağlık sorunu yaşadıkları ve daha uzun yaşam sürelerine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Diğer yandan, hareketsiz bir yaşam süren bireylerin ise daha hızlı yaşlandıkları ve öldükleri bilinmektedir. Yapılan deneyler, hareketsizliğin insanların ruhsal denge ve zindeliklerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesi, kasların sinirlere olumlu tepki vermesini engelleyerek, psikosomatik hastalıkların yaygınlaşmasına katkıda bulunmaktadır (Baysaling, 2001: 65).

Tüm bu bilgiler ışığında yaşam sağlığı ve zararları için, Sedanter yaşam tarzı, günümüzde giderek artan bir sorun haline gelmiştir ve sağlık üzerinde ciddi zararları bulunmaktadır. Hareketsizlik, fiziksel aktivitenin önemli ölçüde azalması anlamına gelir ve uzun süreli olarak benimsendiğinde bir dizi sağlık sorununa yol açabilir. Sedanter yaşam tarzının etkileri arasında obezite, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, diyabet, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları ve ruh sağlığı sorunları gibi pek çok kronik hastalık bulunmaktadır. Ayrıca, hareketsizlik, kas tonusunun ve esnekliğin azalmasına, vücut ağırlığının artmasına ve genel yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilir. Bu nedenle, sedanter yaşam tarzının tehlikelerine karşı bilinçlenmek ve düzenli fiziksel aktiviteyi hayatımızın bir parçası haline getirmek önemlidir.

2.3. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin alınması sürecini ifade eder ve sağlıklı yaşamın temel unsurlarından biridir. Bu başlık altında, beslenmenin tanımıyla birlikte besin maddeleri, su tüketiminin önemi, yeterli ve dengeli beslenme ile yetersiz ve dengesiz beslenme konularına odaklanılacaktır.

2.3.1. Beslenmenin Tanımı

“Beslenme, organizmanın yaşamsal fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için gerekli olan besin öğelerinin alınması, sindirilmesi ve vücuda uygun şekilde kullanılması sürecidir” (Kolukısa vd., 2020). Bu tanıma göre, beslenme sadece besin alımını değil, aynı zamanda sindirim sürecini ve vücudun bu besin öğelerini kullanma şeklini de kapsamaktadır. Türk Dil Kurumu'na göre ise beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken bir şekilde uzun süre yaşayabilmesi için vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini alması ve kullanmasıdır (TDK, 2024).

Büyüme ve gelişme; birçok faktörün etkisi altındadır, ancak bunların en önemlilerinden biri beslenmedir. Beslenme, vücutta yeni dokuların oluşması, eski hücrelerin onarılması ve hastalıklara karşı bağışıklık sisteminin desteklenmesi gibi fonksiyonlara sahiptir (Demircioğlu ve Yabancı, 2003:172). İnsanın yaşına, cinsiyetine, fizyolojik durumuna ve genetik özelliklerine bağlı olarak, bedenin ihtiyaç duyduğu besin öğelerini alması gereklidir (Baysal, 2013; Baysal, 2012; Kutluay ve ark., 2011).

Beslenme, sadece açlığı gidermek veya karnı doyurmak anlamına gelmez. Asıl amaç, kişinin yaşına, cinsiyetine ve fizyolojik durumuna uygun şekilde, tüm besin öğelerini yeterli miktarda alarak vücudunun sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlamaktır. Bu sayede, insanlar sağlıklı bir şekilde büyüyebilir, gelişebilir ve uzun süre üretken bir şekilde yaşayabilirler. Beslenme, insan sağlığı için temel bir gerekliliktir ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen bir faktördür.

2.3.2. Besin Maddeleri

İnsanlar, doğumdan başlayarak büyüme ve gelişim süreçlerinde sürekli olarak enerjiye ihtiyaç duymaktadır. Bu enerji ihtiyacını, besin maddelerinden alarak yaşamlarını sürdürmektedir. Diğer canlılar da benzer şekilde enerji gereksinimlerini karşılamaktadır. Dünya üzerinde çeşitli besin maddeleri bulunmakta olup, bu maddelerin

her biri farklı besin değerlerine, işlevlere, özelliklere, yapıya ve fonksiyonlara sahiptir. Bu farklı yapılar ve formlar nedeniyle, insan vücudu her bir besin maddesine ihtiyaç duyar. Örneğin; protein kaynaklı besinler, hasar görmüş dokuların onarımını desteklerken, karbonhidrat kaynaklı besinler vücudun enerji gereksinimlerini karşılar. Besin öğeleri genellikle altı farklı kategoride incelenir: Karbonhidratlar, yağlar, proteinler, mineraller, vitaminler ve sudur. Bu besin öğeleri, sağlıklı bir yaşam için vücudun ihtiyaç duyduğu temel bileşenleri temsil etmektedir. Bunlar;

2.3.2.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar, doğada en yaygın bulunan organik maddelerden biridir. Bitkiler ve mikroorganizmalar tarafından karbon, su ve ışık enerjisiyle sentezlenirler. İnsan vücudundaki karbonhidrat miktarı genellikle %1'in altındadır ancak günlük enerjinin büyük bir kısmı karbonhidratlardan sağlanmaktadır. Bu besin ögesinin temel görevi enerji oluşturmaktır, çünkü yaklaşık olarak 1 gram karbonhidrattan 4 kalori enerji elde edilmektedir (Gündoğdu, 2004).

Karbonhidratlar, içerisinde karbon (C), hidrojen (H) ve oksijen (O) bulunan bileşiklerdir. Beyin fonksiyonu için gerekli olan temel enerji kaynağıdır ve gıdalarda genellikle nişasta ve şeker formunda bulunurlar. Vücut, hem nişasta hem de şekeri aynı şekilde enerji için kullanır ve ayrıca karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanmaktadır. Ayrıca, proteinlerin dokuların sentezlenmesi için kullanılabilmesi için yeterli miktarda karbonhidrat alınması önemlidir (Timurkaan ve diğerleri, 2011; Applegate, 2011). Karbonhidratlar, bitkisel gıdalarda daha yoğun olarak bulunan organik bileşiklerdir.

Vücut fonksiyonlarının devamlılığı için karbonhidratlara olan ihtiyaç çok önemlidir. Sinir sistemi işleyişi, sinir dokularının ve kıkırdakların oluşumu, vücut ısısının korunması, su ve elektrolit dengesinin sağlanması, atık maddelerin vücuttan atılması gibi birçok görevde karbonhidratlar gereklidir. Özellikle nişasta adı verilen bir karbonhidrat türü, bitkilerin tohumlarında, tanelerinde ve yumrularında yoğun miktarda bulunur ve insanların diyetlerindeki toplam karbonhidrat miktarının büyük bir kısmını oluşturur. Tahıl ürünleri, kuru baklagiller, kurutulmuş meyveler, kökler, şeker, pasta, pekmez, bal gibi besinler karbonhidrat bakımından zengindirler (Şanlıer ve Yabancı, 2005).

Karbonhidratlar, insan ve hayvan dokularında karbon, hidrojen ve oksijen moleküllerinden oluşan organik bileşiklerdir (Pehlivan, 2005). Özellikle yüksek

yoğunluklu aerobik dayanıklılık egzersizleri için temel enerji kaynağıdır. Maksimum oksijen kapasitesinin %50'sini gerektiren egzersizlerde enerjinin büyük bir kısmı yağlardan sağlanırken, daha yoğun egzersizlerde enerji harcaması artar ve karbonhidratlar ile kas glikojeni daha fazla kullanılır (Maughan, 2002).

Tüm bu bilgiler ışığında Karbonhidratlar vücut için temel enerji kaynağıdır ve sinir sisteminin düzgün çalışması, dokuların yapımı, vücut ısısının düzenlenmesi gibi hayati fonksiyonlarda önemli rol oynarlar. Besinlerde bulunan nişasta gibi karbonhidratlar, günlük enerji ihtiyacının büyük bir kısmını karşılar. Sporcular için de önemli bir enerji kaynağı olan karbonhidratlar, aerobik egzersizlerde kasların ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlar. Bu nedenle, dengeli bir beslenme programı karbonhidratların yeterli miktarda alınmasını gerektirir.

2.3.2.2. Yağlar

İnsan beslenmesinde önemli bir role sahip olan yağlar, bitkisel ve hayvansal kaynaklardan elde edilir (Acar, 2011). Sağlıklı bir yaşam için esansiyel yağ asitlerinin ve yağda çözünen vitaminlerin yeterli seviyelerde alınması önemlidir. Yağlar, suda çözünmeyen organik asitlerle esterler oluşturarak linol, olein, palmitin gibi bileşiklerden oluşur (Yaşar & Melek, 2014).

Yağlar, enerji üretiminin yanı sıra vücutta yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E, K) taşınması, vücut dokularının yapımı ve korunması gibi önemli işlevlere sahiptir. Sporcuların karbonhidrat ve protein tüketimlerine ek olarak yağ alımları da dengelenmelidir.

Yetişkin insan vücudunun yaklaşık olarak %18'i yağdan oluşur ve bu yağlar vücudun birçok önemli fonksiyonunu desteklemektedir. Yağlar, enerji açısından son derece yoğun olup, 1 gram yağ 9 kalori enerji sağlar. Kadınlarda genellikle erkeklere göre daha fazla yağ bulunur. Beslenme dengesiz olduğunda, vücutta yağ miktarı artabilir veya azalabilir; çünkü vücut yağı, enerji gereksinimlerini karşılamak için başvurulacak başlıca depolardan biridir. Enerji yetersiz alındığında vücut, bu depoyu kullanarak ihtiyacını karşılar ve aynı zamanda vitaminlerin bir kısmı da yağ ile birlikte alınır. Sindirimi yavaşlatan yağlar, tokluk hissi sağlar ve deri altı yağlar, vücut ısısının düzenlenmesine yardımcı olarak hızlı ısı kaybını önlemektedir. Ayrıca, bazı hormonların yapımında kullanılan yapı taşlarından biri olan yağlar, vücudun düzenli çalışması için kritik öneme sahiptir (Baysal, 2004).

Yağlar, beslenmede hem bitkisel hem de hayvansal kaynaklardan elde edilmektedir. Zeytin, ayçiçeği, susam, pamuk çekirdeği gibi bitkisel yağlar ve et, süt ürünleri, yumurta gibi hayvansal ürünler yağ bakımından zengin besinlerdir. Bu besinler, içerdikleri yağlarla vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlar ve vitaminlerin emilimini destekler. Yağlar, vücutta yağ dokusu şeklinde depolanabilir veya besinlerin yapısında bulunabilir. Özellikle vücut ısısının düzenlenmesi, hücre zarlarının yapı taşları olarak görev yapma gibi önemli fonksiyonlarda rol oynamaktadır (Acar, 2011).

Yağlar, beslenmede çok dikkatli tüketilmesi gereken gıdalardan biridir. Ancak, vücuda esansiyel yağ asitleri ve yağda çözünen A, D, E ve K vitaminlerinin alınmasını ve taşınmasını sağladıkları için sağlık için önemlidirler. Bu nedenle, yağlar dengeli bir şekilde tüketilmelidir. Yağların bileşimlerinde bulunan yağ asitlerine göre üç grupta değerlendirilebilmektedirler (Samur, 2008):

- 1. Tekli Doymamış Yağ Asitleri:** Zeytinyağı gibi yağlarda bulunan yağ asitlerini ifade ederler
- 2. Çoklu Doymamış Yağ Asitleri:** Ayçiçek yağı, soya yağı ve mısırözü yağı gibi yağlarda bulunan yağ asitlerini ifade ederler.
- 3. Doymuş Yağ Asitleri:** Tereyağı ve iç yağı gibi yiyeceklerde bulunan yağ asitlerini ifade ederler.

Her bir yağ türünün farklı etkileri ve sağlık üzerindeki etkileri vardır, bu nedenle dengeli bir şekilde alınmaları önemlidir. Sonuç olarak yağlar insan vücudu için hayati öneme sahiptir ve dengeli bir beslenme programında yeterli miktarda alınmaları önemlidir. Beslenme düzenlemeleri yapılırken, karbonhidrat ve protein alımına dikkat edilirken, yağ alımı da göz önünde bulundurulmalıdır. Yağlar, vücudun enerji gereksinimini karşılamanın yanı sıra birçok önemli biyolojik süreci destekleyen temel bir bileşendir.

2.3.2.3. Proteinler

Proteinler, canlı organizmaların hücre yapılarının temel bileşenleridir. Latince "proteios" sözcüğünden türetilen protein adı, "birinci sıradan" anlamına gelir ve bu adlandırma, proteinin yaşamın temelinde önemli bir rol oynamasıyla uyumludur. Yetişkin insan vücudunun yaklaşık %16'sı proteinlerden oluşur (Kavas, 2003). Proteinler, büyüme

ve gelişme için temel maddelerdir ve hücrelerin yapı taşlarını oluştururlar. Bu yapı taşlarına amino asitler denir (Efe Aydın, 2017).

Proteinler, hücrenin yenilenmesi ve büyüme-gelişme süreçlerinde temel rol oynamaktadır. Yetişkin bir insan vücudunun yaklaşık %16'sı proteinlerden oluşur (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004). Proteinler, büyüme, gelişme ve hücre yenilenmesi için hayati öneme sahip besin öğeleridir. Bağışıklık sistemi, enzimler ve bazı hormonların temelinde protein bulunmaktadır. Ayrıca, vücutta enerji kaynağı olarak da kullanılmaktadır (Müftüoğlu, 2003).

Protein, büyüme, gelişme ve hasar görmüş hücrelerin yenilenmesi için temel bir besin ögesidir. Vücudun savunma sistemlerinin, enzimlerin ve bazı hormonların yapı taşıdır. Ayrıca, protein vücutta enerji kaynağı olarak da kullanılır. Proteinlerin en iyi kaynakları arasında yumurta, et, balık, sakatatlar, süt ve süt ürünleri, kuru baklagiller ve tahıllar yer alır (Türkan, 2003).

İnsan organizmasındaki proteinler, biyokimyasal olaylara katılmadıkları bir süreç bulunmamakla birlikte çok çeşitli görevleri yerine getirmektedir. Bunlar (Paker, 1998; IOC, 1998):

- Doku onarımı ve yapı,
- Enzim ve hormonların üretimi ve işlevi,
- Hemoglobın gibi kan proteinlerinin sentezi,
- Büyüme ve gelişmedir.

Besinlerdeki proteinler, vücutta bulunan amino asitleri uyararak vücuda özgü proteinlerin sentezlenmesine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, protein ihtiyacının minimal veya optimal olduğunu belirtmek yanlış olabilir. Esas olan, vücudun esansiyel amino asitlere olan ihtiyacıdır, bu ihtiyaç yaşa ve vücut performansına göre değişiklik göstermektedir. Besinlerdeki proteinin kalitesi, organizmanın ihtiyaç duyduğu esansiyel amino asitlere göre değerlendirilir.

Proteinler, işlevlerine, şekillerine ve yapılarına göre farklı şekillerde sınıflandırılabilir (Aksoy, 2016). Bu sınıflandırmaya göre, proteinler şu şekilde gruplandırılabilir:

- Enzimler,
- Kontraksiyon yapan proteinler,
- Depo proteinler,

- Yapısal proteinler,
- Toksinler,
- Koruyucu proteinler,
- Hormonlar,
- Transport proteinlerdir. Tablo 2.1’de işlevlerine göre proteinlere örnekler ve işlevleri verilmiştir:

Tablo 2.1: Biyolojik İşlevlerine Göre Proteinlerin Sınıfları

SINIF ve ÖRNEK	İŞLEVLERİ
ENZİMLER	
Heksokinaz	Glikozun fosforlanması
Laktat dehidrogenaz	Laktatın dehidrojenlendirilmesi
Stokrom C	Elektron transportu
DNA polimeraz	DNA tamiri ve replikasyonu
DEPO PROTEİN	
Ovalbümin	Yumurta akı proteini
Kazein	Süt proteini
Ferritin	Demir depo eden protein
Gliadin	Buğday proteini
Zein	Mısır proteini
TRANSPORT PROTEİN	
Hemoglobin	Kanda O ₂ taşır
Myoglobin	Kasta O ₂ taşır
Serum albümin	Kanda bazı besin öğelerini taşır
B-lipoprotein	Kanda lipit taşır
Seruloplazmin	Kanda bakır taşır
KONTRAKSİYON YAPAN PROTEİN	
Miyosin	Miyofibrillerin kalın filamentleri
Aktin	Miyofibrillerin ince filamentleri
KORUYUCU PROTEİN	
Antikor	Yabancı proteinlerle bileşik oluşturur
Komplement	Antijen-antikor sistemiyle bileşik oluşturur
Fibrinojen	Kan pıhtılaşmasında fibrinin ön maddesi
HORMONLAR	
İnsülin	Glikoz metabolizmasını regüle eder
Adrenokortikotropik hormon	Kortikosteroid sentezini regüle eder
Büyüme hormonu	Büyümeyi uyarır
YAPISAL PROTEİNLER	
Glikoprotein	Hücre duvarında
Keratin	Deri ve tırnakta
Kollajen	Bağ dokusunda (tendon-kemik)
Elastin	Bağ dokusunda (ligament)
Mukoprotein	Mukus sekresyonunda
TOKSİNLER	Çoğu bitkilerde bulunur

Kaynak: (Aksoy, 2016).

Tablo 2.1’e göre Enzimler vücutta birçok biyokimyasal reaksiyonu düzenleyen ve hızlandıran proteinlerdir. Örneğin, heksokinaz, glikozun fosforlanmasını sağlar ve

metabolik yolların birçok noktasında önemli bir rol oynar. Laktat dehidrogenaz, laktatın dehidrojenlendirilmesini katalize ederken, sitokrom C elektron taşıma zincirinde yer alır ve DNA polimeraz DNA tamiri ve replikasyonunda görev alır. Depo proteinler vücutta belirli besin öğelerini depolayan proteinlerdir. Ovalbumin, yumurta akında bulunurken, kazein sütte bulunur ve demir depo eden protein olan ferritin gibi örnekler de vardır. Transport proteinleri, vücuttaki maddelerin taşınmasında görev almaktadır. Hemoglobin ve myoglobin gibi proteinler oksijen taşıyan proteinlerdir. Serum albümini, kanda bazı besin öğelerini taşıırken, B-lipoprotein kanda lipitleri taşımaktadır. Kontraksiyon yapan proteinler, kasların kasılmasında rol oynar. Miyosin ve aktin, kas hücrelerindeki filamentlerde yer alarak kas kasılmasını sağlamaktadır. Koruyucu proteinler, vücuda giren yabancı maddelere karşı savunma mekanizmalarını aktive eder. Antikorlar yabancı proteinlerle bileşik oluştururken, komplement ve fibrinojen gibi proteinler de savunma sistemlerine katkı sağlar. Hormonlar, vücuttaki çeşitli işlevleri düzenlemektedir. İnsülin glikoz metabolizmasını regüle ederken, büyüme hormonu büyümeyi teşvik etmektedir. Yapısal proteinler, vücudun yapısal bütünlüğünü korumaktadır. Kollajen bağ dokusunda bulunurken, keratin deri ve tırnakta yer almaktadır. Mukoproteinler mukus sekresyonunda önemli bir rol oynar. Toksik proteinler ise çoğunlukla bitkilerde bulunur ve zararlı etkilere neden olabilirler. Bu proteinler genellikle bitkilerin kendini savunma mekanizmalarının bir parçası olarak bulunmaktadır.

Proteinler, şekillerine ve yapılarına göre farklı kategorilere ayrılırlar. Şekillerine göre, proteinler genellikle globüler ve fibröz proteinler olarak sınıflandırılır. Yapılarına göre ise basit fibröz ve bileşik proteinler olarak gruplandırılabilirler. Proteinlerin yapılarına ve bulundukları yerlere göre detaylı bir sınıflandırma Tablo 2'te sunulmuştur.

Tablo 2.2: Yapılarına Göre Proteinlerin Sınıfları

PROTEİN	BULUNDUĞU YER
BASİT PROTEİNLER	
Albümin	Serum albümin – süt laktalbümin
Globülin	Serum ve bitki tohum globülini
Histon	Nükleik asit komplekslerinde
Albüminoidler	Bağ dokusu kollajen ve elastin proteinleri
FİBRÖZ PROTEİNLER	
Kollajen	Deri, tendon, elastik doku
Elastin	Arterler, tendon, elastik doku
Keratin	Deri, saç, tırnak
BİLEŞİK PROTEİNLER	
Mukoprotein	Serum a-globülin
Proteolipit	Myelin
Fosfoprotein	Süt kazeini
Nükleoprotein	Hücre çekirdeğinde
Glikoprotein	Bağ dokusu ara maddesi
Lipoprotein	Serum lipoproteinleri
Fosfoprotein	Süt kazeini proteini
Kromoprotein	Hemoglobin, myoglobulin
Metalloprotein	Plazma proteinleri, seruloplazmin

Kaynak: (Aksoy, 2016).

Tablo 2.2'e göre Proteinler, vücutta çeşitli dokularda ve yapısal bileşenlerde bulunurlar. Basit proteinler arasında albümin, serum albümini ve süt laktalbümini içeren yerlerde bulunurken, globülin serum ve bitki tohumlarında bulunabilir. Histon, nükleik asit komplekslerinde rol oynarken, albüminoidler bağ dokusunda kollajen ve elastin proteinleri olarak bulunur. Fibröz proteinler arasında kollajen, deri ve tendonlarda, elastin arterlerde ve tendonlarda, keratin ise deri, saç ve tırnaklarda bulunur. Bileşik proteinlerin ise farklı bileşenlerde bulunduğunu görüyoruz. Mukoproteinler, serum a-globülininde, proteolipitler myelinde, fosfoproteinler süt kazeininde, nükleoproteinler hücre çekirdeğinde, glikoproteinler bağ dokusu ara maddesinde bulunur. Lipoproteinler serumda bulunurken, fosfoproteinler süt kazeininde de yer alır. Kromoproteinler hemoglobin ve myoglobulin gibi yerlerde bulunurken, metalloproteinler plazma proteinleri ve seruloplazminde bulunur. Bu proteinlerin vücuttaki çeşitli dokularda ve yapısal bileşenlerde bulunması, vücudun işlevselliğini ve yapısal bütünlüğünü sağlamaktadır.

2.3.2.4. Vitaminler

Vitaminler, yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesi için gereken organik bileşiklerdir. Bu bileşikler, hücre metabolizmasında hayati rol oynamaktadır (Solomon, 2013). Vitaminler, genellikle çok küçük miktarlarda bulunmalarına rağmen, metabolik

süreçlerde kritik bir işlev görürler. Örneğin, enerji üretimi, hücre büyümesi, doku onarımı ve bağışıklık sistemi gibi çeşitli biyolojik süreçlerde rol almaktadır (Baysal, 2011).

Vitaminlerin çoğu vücut tarafından sentezlenemediği için, dışarıdan besinler aracılığıyla alınmaları gerekmektedir. Bu nedenle, dengeli bir beslenme düzeni, vitaminlerin yeterli miktarda alınmasını sağlamak için önemlidir. Besinlerin işlenmesi ve pişirilmesi sırasında vitamin kayıpları yaşanabilir, bu da insan sağlığını etkileyebilir. Dolayısıyla, besinlerin doğru şekilde hazırlanması ve pişirilmesi önemlidir (Samur, 2008).

Vitaminler, genellikle yağda eriyen ve suda eriyen olmak üzere iki temel gruba ayrılırlar. Yağda eriyen vitaminler (A, D, E, K), yağ içeren gıdalarda bulunur ve vücutta yağ dokularında depolanabilirler. Suda eriyen vitaminler (B ve C), sulu gıdalarda bulunurlar ve vücutta depolanamazlar, bu yüzden düzenli olarak alınmaları gereklidir (Samur, 2008). Bu iki vitamin grubu, vücuttaki çeşitli metabolik süreçlerde önemli roller oynarlar ve sağlıklı bir yaşam için gereklidirler.

Vitaminler, vücuttaki biyokimyasal süreçleri düzenlemede ve hücre işlevlerini sürdürmede önemli bir rol oynarlar. Örneğin, B grubu vitaminleri, hücrelerin oluşumunu destekleyerek enerji üretiminde kullanılan karbonhidrat, yağ ve protein metabolizmasını düzenlemektedir. D vitamini, kemik ve diş sağlığı için önemli olan kalsiyum ve fosforun vücutta yerleşmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, antioksidan özellik gösteren A, E ve C vitaminleri, hücre hasarını önler ve zararlı maddelerin etkilerini azaltarak normal işlevlerini sürdürmelerine yardımcı olurlar (Gül, 2011).

Vitaminler genellikle yağda çözünen ve suda çözünen olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Yağda çözünen vitaminler (A, D, E, K), yağlı gıdalarda bulunur ve vücutta depolanabilir. Suda çözünen vitaminler (B ve C), sulu gıdalarda bulunur ve vücutta depolanamazlar, bu nedenle düzenli olarak alınmaları gerekmektedir (Samur, 2008). Hangi gıdalarda hangi vitaminlerin bulunduğunu gösteren liste Tablo 3'te sunulmuştur (Yaşar ve Melek, 2014). Dolayısıyla, sağlıklı ve dengeli bir diyet, vücudun vitamin ihtiyaçlarını karşılamada kritik bir rol oynar.

Tablo 2.3: Yağda Eriyen ve Suda Eriyen Vitaminlerin Bulunduğu Besinler Tablosu

	Yağda eriyen vitaminler
A Vitamini	Balık yağı, karaciğer, süt, tereyağı ve krema, böbrek, yumurta sarısı, domates, taze biber, havuç, kayısı, ıspanak, bamya ve diğer yeşil, sarı sebzeler
D Vitamini	Güneş ışığı, balık karaciğerinin yağı, sardalye, ringa, som, turna balıkları, ciğer, mantar, yumurta sarısı, süt ve süt ürünleri
E Vitamini	Zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı, pamuk yağı, bezelye, fındık, yer fıstığı, ceviz, badem, marul, tere, buğday filizi, soya fasulyesi, brüksel lahanası, ıspanak, esmer pirinç, susam, koyu yeşil ve taneli sebzeler, portakal ve diğer meyveler, et, süt, yumurta
F Vitamini	Bitkisel yağlar, buğday filizi, soya fasulyesi, keten tohumu, fındık, yer fıstığı, ayçiçeği çekirdeği, ceviz, badem ve avokado
	Yoğurt, yumurta sarısı, soya yağı, balık yağı, ciğer, havuç, domates ve yeşil yapraklı sebzeler
	Suda eriyen vitaminler
B Vitaminleri	Et ürünleri, bira mayası, tahıllar, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, kök sebzeler
C Vitamini	Bütün taze sebze ve meyvelerde bulunur. Maydanoz, yeşilbiber, tere, domates, çilek, kivi, narenciye, taze sütlü ceviz ve kuşburnunda fazla miktarlarda bulunur.
P Vitamini	Limon, portakal, gül yaprağı, ceviz, lahana, maydanoz ve çay

Kaynak: (Yaşar ve Melek, 2014).

Tablo 2.3'e göre Yağda eriyen vitaminler, vücudun çeşitli fonksiyonlarını destekleyen önemli vitaminlerdir. A Vitamini, balık yağı, karaciğer, yumurta sarısı, havuç, ıspanak gibi besinlerde bulunurken, D Vitamini güneş ışığı, balık yağı, süt ve süt ürünleri gibi kaynaklardan elde edilebilir. E Vitamini ise zeytinyağı, fındık, badem, marul, buğday filizi gibi birçok besinde bulunurken, F Vitamini özellikle bitkisel yağlar ve fındık gibi kaynaklardan alınabilir. Suda eriyen vitaminler arasında B vitaminleri, et ürünleri, bira mayası, tahıllar, yeşil yapraklı sebzeler ve kök sebzeler gibi birçok besin kaynağında bulunur. C Vitamini ise bütün taze sebze ve meyvelerde bulunurken, P Vitamini limon, portakal, ceviz, maydanoz ve çay gibi besinlerde bulunabilir. Bu vitaminlerin dengeli bir şekilde alınması, vücut fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için önemlidir.

2.3.2.5. Mineraller

Mineraller, doğada bulunan ve vücut için hayati öneme sahip olan inorganik maddelerdir. Kemik, kas, ve dişlerin yapısında bulunmalarının yanı sıra, vücuttaki asit-baz dengesini düzenler, kas kasılmasını sağlar, sinir sistemi uyarı iletiminde rol oynar ve

enerji metabolizması için gerekli oksijenin taşınımını sağlamaktadır. Sodyum, potasyum, klor, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir, bakır, iyot, flor, krom, selenyum, ve çinko gibi mineraller, vücut için kritik öneme sahip olan minerallerdendir (Ersoy, 2004).

İnsan hayatının sürdürebilmesi vücut fonksiyonlarının düzenli çalışması, büyüme ve gelişme için minerallere ihtiyaç duyulmaktadır (Özyılmaz, 2013). Mineraller, büyüme ve sağlıklı bir yaşam için gereklidirler. Enzimlerin bileşiminde kofaktör olarak görev alır, kas kasılması, sinir iletimi, kan yapımı, kemik ve diş sağlığı için önemlidirler (Beyhan, 2012). Ayrıca, minerallerin enerji metabolizması ve iş performansı üzerinde etkisi olduğu da belirtilmektedir (Lukaski, 2004). Bu nedenle, dengeli bir beslenme düzeniyle vücuda gerekli olan minerallerin alınması önemlidir.

Yetişkin bir insan vücudunun yaklaşık %6'sı minerallerden oluşmaktadır (Aksoy, 2003). Özellikle kalsiyum ve fosfor gibi mineraller iskelet ve dişlerin yapı taşlarıdır (Smith, 2005). Bunun yanı sıra, sodyum, potasyum gibi mineraller vücut suyunun dengede tutulmasını sağlar (Jones, 2008). Bazı mineraller, örneğin demir, vücuttaki enerji üretimi için gerekli olan oksijenin taşınmasında önemli bir rol oynamaktadır (Brown, 2010).

Beslenmeye bağlı mineral eksiklikleri incelendiğinde, demir eksikliği özellikle gelişmekte olan ülkelerde küresel bir sorun olarak öne çıkmaktadır (WHO, 2008). Dünya genelinde yaklaşık 1,62 milyar insanı etkileyen demir eksikliği, dünya nüfusunun yaklaşık %24,8'ine tekabül etmektedir (UNICEF, 2012). Erişkinler arasında demir eksikliği anemisi sıklığı yaklaşık %20 civarındadır ve özellikle adet dönemi ve gebelik gibi durumlarda kadınlarda daha sık görülmektedir (WHO, 2008).

“Bazı Minerallerin Vücuttaki İşlevleri ve Besin Kaynakları” ile ilgili belirlemeler, Tablo 2.4'te yer almaktadır.

Tablo 2.4: Bazı Minerallerin Vücuttaki İşlevleri ve Besin Kaynakları

MİNERALLER	VÜCUTTAKİ İŞLEVLERİ	BESİN KAYNAKLARI
Kalsiyum	Kemik ve dişlerin gelişiminde ve vücut sağlığının korunmasında önem taşımaktadır.	Süt ve süt ürünleri, pekmez, yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler ve kuru baklagiller
Fosfor	Kemik ve diş oluşumunda önem taşımaktadır.	Et, tavuk, balık, yumurta, yağlı tohumlar ve süt ürünleri
Demir	Kanda oksijenin taşınmasında önem taşımaktadır.	Kırmızı et ve kuru baklagiller
Çinko	Enzim ve hormon yapımında önem taşımaktadır.	Etler, yağlı tohumlar ve tahıllar
Magnezyum	Kemik ve diş oluşumu ile birçok enzimin çalışmasında önem taşımaktadır.	Yağlı tohumlar, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzeler

Kaynak: (Baysal, 1994)

Tablo 2.4'e göre Kalsiyum, vücutta kemik ve diş sağlığının temelini oluştururken, genel vücut sağlığının korunmasında da kritik bir rol oynar. Bu mineral, özellikle süt ve süt ürünleri, pekmez, yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler ve kuru baklagiller gibi besin kaynaklarıyla alınabilir. Fosfor da kemik ve diş oluşumunda önemli bir rol oynar. Et, tavuk, balık, yumurta, yağlı tohumlar ve süt ürünleri gibi çeşitli besinlerle vücuda alınabilir. Demir, kan dolaşımında oksijen taşınmasında kritik bir rol oynar. Özellikle kırmızı et ve kuru baklagiller gibi protein kaynakları demir açısından zengin besinlerdir. Bu minerallerin dengeli bir şekilde alınması, vücut sağlığının korunması ve optimal işleyişi için önemlidir.

2.3.2.6. Su

Su, yaşamın devamı için vazgeçilmez bir öğesidir ve oksijenden sonra en önemli yaşamsal madde olarak kabul edilmektedir. Besinlerin sindirilmesi, emilimi, hücrelere taşınması ve vücuttan atık maddelerin uzaklaştırılması gibi temel biyolojik süreçler için hayati bir rol oynamaktadır (Yıldırım, 2013:566). Su ayrıca besinlerin sindirilmesi, dokulara taşınması, hücrelerin faaliyetleri sonucunda oluşan zararlı atıkların ve vücutta biriken fazla ısıнын atılması için gereklidir. Vücuttaki tüm kimyasal reaksiyonlar çözelti içinde meydana geldiği için, yaşam için yeterli miktarda suyun bulunması kaçınılmazdır. Su, organlara ve dokulara besin maddelerini taşıyarak yaşamın temelini oluşturur (Ömeroğlu, 2002).

Su, tüm canlılar için oksijenden sonra en önemli madde olarak kabul edilir ve sindirimden doku taşınmasına, hücrelerin beslenmesi sonucu oluşan zararlı maddelerin uzaklaştırılmasına ve vücut ısısının düzenlenmesine katkı sağlamaktadır. Tüm kimyasal

olayların vücut sıvıları içinde gerçekleştiği göz önüne alındığında, yaşam için yeterli miktarda suyun bulunması kritik bir gerekliliktir (Baysal, 1994).

“Günlük Su İhtiyacını Karşıllayan Kaynakların Oranı (ml)” ile ilgili belirlemeler, Tablo 2.5’te yer almaktadır

Tablo 2.5: Günlük Su İhtiyacını Karşıllayan Kaynakların Oranı (ml)

GÜNLÜK SU İHTİYACINI KARŞILAYAN KAYNAKLAR	ORAN (ml)
İçme Suyu	1200 - 1500
Yiyecek ve İçecekler	1000
Metabolizma Sonucu Oluşan Su	260

Kaynak: (Baysal, 1994).

Tablo 2.5’e göre Günlük su ihtiyacının karşılanması için içme suyu, yiyecek ve içeceklerden alınan su ile metabolizma sonucu oluşan suyun toplamı önemlidir. İçme suyu, günlük su ihtiyacının büyük bir kısmını karşılar ve genellikle 1200 ila 1500 ml arasında olmalıdır. Yiyecek ve içeceklerden alınan su da önemlidir ve genellikle günlük su ihtiyacının yaklaşık 1000 ml'sini sağlar. Ayrıca, metabolizma sonucu oluşan su da (metabolik su) yaklaşık 260 ml'dir. Bu kaynaklar bir araya geldiğinde, günlük su ihtiyacı genellikle sağlanmış olur. Ancak kişinin aktivite düzeyi, çevresel koşullar ve sağlık durumu gibi faktörler, günlük su ihtiyacının miktarını etkileyebilir. Bu nedenle, bireylerin su tüketimini ihtiyaçlarına göre ayarlamaları önemlidir.

Canlılığın temeli, besin alımı, sindirim, hücrelere taşıma, oksijen alınması ve enerji üretimi, yeni hücrelerin yapımı ve eski hücrelerin yenilenmesi süreçlerine dayanır. Su, yaşam için oksijenden sonra en önemli bileşendir. Besinlerin sindirilmesi, dokulara taşınması, hücrelerde kullanılması ve atıkların atılması için gereklidir. Normal koşullarda ihtiyaç duyulan günlük su miktarının ortalama 2.5 litre olduğu kaydedilmiştir (Baysal, 2004). Vücuttaki tüm kimyasal reaksiyonlar çözelti içinde gerçekleştiği için, yeterli suyun bulunması yaşamsal önem taşır. İnsan vücudunun su oranı yaş ve cinsiyete bağlı olarak değişir ve genellikle %59 civarındadır. Çocukların su oranı genellikle daha yüksektir. Su miktarının yeterli seviyede tutulması, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışması için hayati önem taşır (Kuşgöz, 2005).

Tüm bu bilgiler ışığında, suyun canlılar için yaşamsal bir öneme sahip olduğu açıkça ortaya çıkmaktadır. Besin alımından, sindirim sürecine, hücrelerin işlevlerine kadar pek çok biyolojik süreç suya bağlıdır. Su, vücutta kimyasal reaksiyonların gerçekleşmesi için gereklidir ve aynı zamanda vücut ısının düzenlenmesine yardımcı

olur. Su alımı, vücuttaki su dengesini korumak için önemlidir ve günlük olarak yeterli miktarda su tüketimi sağlanmalıdır. Bu nedenle, suyun sağlık için kritik bir faktör olduğunu vurgulamak önemlidir.

2.3.3. Su Tüketiminin Önemi

Beslenmenin temel yapı taşı ve insan vücudunun büyük bir bölümünü oluşturan en önemli kimyasal bileşen olan su, literatürlere insanın temel besin maddesi olarak geçmektedir (Garcia vd., 2019). Besinlerin vücutta taşınmasından, vücut ısısının düzenlenmesine, organik ve inorganik materyaller için çözücü ortamın oluşturulmasına, eklemlerin ve iç organların kayganlaştırılmasına ve korunmasına, hücrelere ve dokulara yapı sağlamasına kadar pek çok işlevi bulunan su, insanlar için elzem bir besin ögesi olarak kabul edilmektedir (Popkin vd., 2010).

Tüketilen yiyeceklerin sindirimi için temel ve vazgeçilmez bir besin ögesi olan su, atık maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasını ve egzersiz sırasında artan vücut ısısının terleme ile dengelenmesini sağlamaktadır (Ersoy, 2012). Su; organizmada madde alışverişinin sağlanması için gerekmekte olup, solunum yoluyla gerçekleşen enerji üretiminin son ürünüdür. Ayrıca hücrelerde maddelerin taşınmasının yanı sıra kanın, terin ve idrarın çözünürlüğünde aktif rol oynamaktadır. Hücre düzeyinde gerçekleşen biyokimyasal reaksiyonlar için gerekli çözücü madde olarak hizmet eden su, hücrenin ısı dengesini de sağlamaktadır (Armstrong, 2005; Işık, 2015).

Su, insan metabolizmasının en büyük bileşeni olarak kabul edilir. İnsan vücudunun ana kimyasal bileşeni olan su, toplam vücut ağırlığının %60-70'ini oluşturur. İnsan kas dokusunun yaklaşık %70-75'ini, beynin %80'ini, kalbin %78'ini, böbreklerin %83'ünü, kanın %85'ini, yağ dokusunun %10-15'ini ve derinin %70'ini oluşturmaktadır (Ersoy, 2016).

TBW (Total Body Water) yaşa, cinsiyete, vücut yağ kütleline ve fizyolojik duruma bağlı olarak değişebilir. Vücut ağırlığının %40 ila %75'i arasında değişen oranlarda bulunan su, insanların temel ve vazgeçilmez bir besin maddesi olarak kabul edilmektedir (Garcia vd., 2019).

Yapılan araştırmaların sonuçları, su tüketimi ile vücut ağırlığı ve vücut kompozisyonu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir, ancak bu ilişkinin sorumlu mekanizmaları net olarak belirlenmemiştir (Dennis vd., 2010; Vij and Joshi,

2014). Bazı çalışmalar, yemek öncesi su tüketiminin yemek sırasında alınan enerji miktarında artışa neden olduğunu öne sürmektedir (Zorba, 2001)

Su tüketimiyle ilişkilendirilen kilo kaybı insanlar arasında yaygın bir inanıştır, ancak bu ilişkiyi destekleyen sınırlı sayıda bilimsel kanıt bulunmaktadır. Su tüketimi, vücutta sempatik uyarılar ve termogenezin artması yoluyla lipoliz ve enerji harcamasını artırır. Ayrıca, artan su tüketimiyle birlikte doyumluk hissinin oluşması ve dolaylı olarak azalan açlık hissinin oluşması gözlemlenmiştir. Bu nedenle, su tüketiminin kilo kontrolü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu savunulmaktadır (Zorba, 2001; Dennis vd., 2009).

Tüm bu bilgiler ışığında Su, insan vücudu için yaşamsal öneme sahip bir bileşendir. Besinlerin sindirimi, hücrelerin işlevleri, vücut ısısının düzenlenmesi ve birçok biyolojik süreç için gereklidir. Ayrıca, suyun vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri ve su tüketiminin kilo kontrolü üzerindeki etkisi üzerine yapılan araştırmalar, suyun öneminin altını çizmektedir.

2.3.4. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve işlevini sürdürebilmesi için gerekli olan tüm besin öğelerinin uygun miktarlarda ve doğru oranlarda alınması ve vücut tarafından etkili bir şekilde kullanılması anlamına gelir (Demirezen ve Coşansu, 2005).

Bir başka ifade ile Organizmanın büyümesi, doku yenilenmesi ve işleyişi için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücut tarafından verimli bir şekilde kullanılması "yeterli ve dengeli beslenme" kavramı ile ifade edilmektedir. Besinler, makro ve mikro besin öğeleri olarak iki ana grupta incelenir. Makro besin öğeleri proteinler, karbonhidratlar ve yağlardan oluşur. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam için dengeli ve yeterli bir beslenme alışkanlığının benimsenmesi önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme, yaşamın her aşamasında hayati bir öneme sahiptir. Çünkü besin öğeleri hücre yapılarının oluşumu için değişikliğe uğrarlar ve yeni hücrelerin oluşabilmesi için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir. Bu nedenle, yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda, hücre yenilenmesi sürecinin yavaşladığı görülebilir. Bu durum, hastalıklara karşı direncin azalması veya hastalıklara daha duyarlı hale gelmesiyle sonuçlanabilir (Erkan, 2008; Güler vd., 2009).

Besin ögeleri vücudun ihtiyaç duyduğu düzeyde alınamadığında, yetersiz beslenme durumu ortaya çıkar çünkü yeterli enerji üretilemez ve vücut dokuları yapılamaz. Aşırı beslenme ise, fazla besin alımı nedeniyle vücutta yağ birikimine yol açar, bu da kalp-damar ve genel sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir (İçen, 2006).

Özellikle kırsal bölgelerde, yemeklerin ayrı porsiyonlar halinde sunulmaması ve herkesin aynı tabaktan yemesi, bireylerin yeterince beslenememesine neden olabilir. Bu durumda, bireyler günlük olarak alınması gereken besin miktarının altında besin tüketebilirler (Akman vd., 2012). Araştırmalar, bu durumun özellikle bazı besin ögelerinin, örneğin "B2 (Riboflavin) Vitamini" gibi besin ögelerinin alımında sorunlara yol açabileceğini göstermektedir (Erkan, 2008).

Ülkemizde yeterli ve dengeli beslenmeyi engelleyen önemli nedenlerden biri, ekmek ve tahıl ürünlerinin aşırı tüketilmesi veya beslenmenin sadece bu besinlere dayandırılmasıdır. Akman, Tüzün ve Ünal (2012) tarafından yapılan bir araştırma, son yıllarda ekmek, süt, yoğurt, et, taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığını ve kuru baklagil, yumurta ve şeker tüketiminin arttığını ortaya koymuştur. Aynı çalışmada, toplam yağ tüketiminde önemli bir değişiklik olmadığı ancak bitkisel sıvı yağ tüketiminin katı yağlara kıyasla arttığı belirlenmiştir (Akman vd., 2012).

Yeterli miktarda beslenmeye rağmen doğru besinleri tüketmeme ve genellikle aynı veya benzer besin gruplarının alınması, vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin eksik kalmasına ve görevlerinin yerine getirilmemesine neden olabilir. Bu durum, sağlık açısından çeşitli olumsuz etkilere yol açabilir ve dengesiz beslenme olarak adlandırılır (Orhan ve Özbey, 2002). Yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktiviteyle birlikte sağlık için önemlidir. Dengesiz beslenme ve fiziksel hareketsizlik, kronik hastalıkların artmasına neden olmaktadır. Bu hastalıklar, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarının erken yaşlarda kazanılması önemlidir. Erken yaşta düzenli beslenme alışkanlığı olan bireyler, daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürebilirler (Driskell, Kim ve Goebel, 2005: 798).

Demirci (2003)'nin belirttiğine göre, yeterli ve dengeli beslenme sağlandığında metabolizma için çeşitli faydalar sağlanabilir. Bu faydalar şunları içermektedir:

- Vücudun büyüme ve gelişmesine katkıda bulunmak,
- Dayanıklılığı ve başarıyı artırmak,

- Genel sağlığın korunmasına katkıda bulunmak,
- Hastalıklardan korumak,
- Fiziksel ve sosyal huzuru sağlamak,
- Kuvvet ve enerji kazandırmaktır.

Bugün insanların besinleri dengesiz tüketmelerinin nedenlerinden biri beslenme bilgisinin eksikliğidir. Bu eksiklik, beslenme bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynar. Beslenme bilgisinin eksikliğinin en çok etkilediği grup, büyüme ve gelişme dönemindeki çocuklardır. Özellikle ergenlik döneminde olan gençlerin beslenmelerine dikkat edilmeli ve beslenme rutinleri ihtiyaçlarına göre düzenlenmelidir. Beslenme problemleriyle başa çıkmada, insanların en büyük yardımcısı beslenme bilgisi eğitimidir. Ülkemizde beslenme bilgisini artırmak için ilköğretim ve ortaöğretim düzeylerinde sağlık bilgisi gibi derslerde beslenme bilgisi verilmeye çalışılmaktadır (Arslan, 2018).

2.3.5. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

Yetersiz ve dengesiz beslenme, vücuda alınan enerji ve besin öğelerinin istenen türde, miktarda ve kalitede olmaması durumudur. Bu tür bir beslenme düzeni, canlının fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamadığı için fiziksel büyüme, gelişme ve beyin ile zekâ gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Baysal, 2011; Baysal, 2012).

İnsanlar, doğru ve düzenli beslenseler bile, kendi hazırladıkları yemeklerde bazı faktörlere dikkat etmelidirler. Örneğin, yemek yapma süresi uzunsa, yemekler gereğinden fazla veya az pişiriliyorsa, yemeğin suyuyla ilgili problemler varsa, bu durum besinlerin mineral ve vitamin içeriğinden tam olarak yararlanılmasını engelleyebilir. Bu tür olumsuzluklar, besin değerlerinin kaybolmasına ve sonuç olarak yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilir (İldız, 2014).

Dengesiz beslenme, insanları bir dizi sağlık sorunuyla karşı karşıya bırakarak sağlıklı bir yaşam sürmelerini engelleyebilmektedir. Günümüzde, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkan hastalıklar milyonlarca insanın hayatını etkilemekte ve hatta kaybetmesine neden olmaktadır. Bu tür beslenme düzenleri, vücudun direncini azaltarak hastalıklara yakalanma riskini artırır ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açar. Yetersiz beslenen bireylerde hem fiziksel hem de zihinsel güçte azalma gözlemlenir ve bu da genel verimlilik düzeyinde bir düşüşe neden olur (Dönmez, 2014).

Yeterli ve dengeli beslenme, vücut için temel bir gerekliliktir ve aynı zamanda büyüme ve gelişme için kritik öneme sahiptir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, vücudun mikropalara karşı direncini düşürerek hastalıklara yakalanma riskini artırır (Gül, 2011). Günümüzde, iş hayatı günlük yaşamın önemli bir parçasını oluşturmakta ve pek çok kişi için sağlık, işin önüne geçmektedir. Sağlıklı bir yaşam için belirli kurallara uyulması ve beslenmeye dikkat edilmesi, olumsuz sonuçlarla karşılaşma olasılığını azaltabilir. Zararlı alışkanlıklardan kaçınma, düzenli egzersiz yapma, fiziksel ve zihinsel aktivitelerle sağlıklı bir yaşam süresi artırılabilir (Ceviz, 2008).

2.3.6. Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

Beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler genellikle psikolojik, kişisel, medya, yeme bozuklukları, sosyo-demografik ve ekonomik, biyolojik, çevresel, sosyal ve kültürel faktörler olarak sınıflandırılabilir. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, bireyin beslenme alışkanlıklarını belirleyen karmaşık bir etkileşim ağı oluşturur. Bu nedenle, sağlıklı beslenme davranışlarını teşvik etmek ve olumsuz beslenme alışkanlıklarını önlemek için çoklu düzeylerde müdahaleler gereklidir. Bu faktörler attaki gibi sırası ile detaylandırılmıştır.

2.3.6.1. Psikolojik Faktörler

Bireylerin beslenme davranışlarını etkileyen psikolojik faktörler arasında motivasyon, öğrenme, algılama, kişilik, tutum ve inançlar önemli bir yer tutar. Bu faktörler, besin seçimlerinde bireyler arasında görülen farklılıkların bir kısmını açıklar. Yaşam boyunca edinilen deneyimler, besin seçimlerini etkileyen önemli bir faktördür. Bu deneyimler yoluyla gerçekleşen öğrenme davranışı bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Besin seçimleri ile ilgili öğrenme, bilinçsiz öğrenmenin tipik bir örneğidir ve yaşla birlikte değişmez. Özellikle yaşamın ilk 5 yılı, besinlerle ilgili tüm yaşamı etkileyen deneyimlerin büyük ölçüde yaşandığı bir dönemdir (Köster, 2009; Nestle ve vd, 1998:54).

Bireyler arasındaki besin tüketimi farklılıklarını açıklamak için bazı psikolojik teoriler geliştirilmiştir. Bu teoriler arasında psikosomatik teori, dışsallık teorisi ve kısıtlama teorisi sayılabilir.

Kısıtlama teorisi, bireyin kilo vermek veya kilo almak için uyguladığı besinsel kısıtlamaları açıklamaktadır. Bu durum, obezitenin önlenmesi veya tedavisi için hedeflenen bir durum olmasına rağmen, yeme bozukluklarının gelişiminde risk

faktörüdür. Günlük yaşamda psikolojik faktörlerin bireylerin besin seçimleri üzerindeki kısa dönemli etkilerine bakıldığında, stres önemli bir faktördür. Modern yaşamın ortak özelliği olan stres, besin seçimi davranışlarını, fiziksel aktivite alışkanlıklarını ve sigara kullanma gibi sağlığı etkileyen davranışları değiştirebilir. Duygusal değişimlere ve strese bağlı tüketim, genellikle enerji yoğunluğu yüksek ve tatlı besinlerin tüketimiyle ilişkilendirilir. Araştırmalar, sebze ve meyve gibi düşük karbonhidratlı besinlerin duygusal faktörlerden daha az etkilendiğini göstermektedir (Macht, 2008; Kontinen, 2010). Dışsalılık teorisi besinin dışsal uyaranlarına (örneğin görüntüsü) karşı bireyde oluşan yeme yanıtını tanımlar. Bu teori, bireyin açlık durumuna bakılmaksızın ortaya çıkabilir. (Ouwens ve vd, 2003). Psikosomatik teori, duygusal dalgalanmalara bağlı olarak değişen bir yeme biçimini açıklar. Kaygı, korku veya öfke gibi duygusal değişimlere tepki olarak iştah kaybı veya aşırı iştah artışı ortaya çıkabilir. Obezite ve depresyonun besin seçimlerini nasıl etkilediğini inceleyen bir çalışmada, 154 katılımcı obezite ve depresyon derecelerine göre gruplandırılmıştır. Sonuçlar, obez ve depresyondaki katılımcıların enerji alımlarının, yüksek enerjili besin tüketimine bağlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. Duygusal değişimler, genellikle sağlıklı besinlerle ilişkilendirilmiştir (Priviter ve vd, 2016:7-8).

2.3.6.2. Kişisel Faktörler

Kişisel faktörler açısından, besin seçimlerinde cinsiyet farklılıkları dikkate değerdir. Araştırmalar, erkeklerin genellikle kadınlara kıyasla daha az sebze, meyve ve lifli gıdalar tükettiklerini, daha fazla şekerli içecek tercih ettiklerini ve düşük yağlı besinleri daha az tercih ettiklerini göstermektedir. Bununla birlikte, kadınların ve erkeklerin enerji alımları düzeltilmiş olsa bile, kadınların diyetlerinin genellikle mikrobeyinler açısından daha zengin olduğu belirtilmiştir (Wardle, 2004).

Kadınların besin seçimlerini etkileyen faktörlerden biri, vücut ağırlığını koruma, bedensel görünüm veya kilo verme gibi endişelerdir. Beslenme konusundaki farkındalık ve sağlıklı beslenme gerekliliğine ilişkin algılar da cinsiyetler arasında değişebilir. Uluslararası Sağlık Davranış Araştırması'nda yapılan çalışmalar, kadınların genellikle daha fazla sebze, meyve ve lifli gıdalar tükettiğini, yağlı besinlerden daha fazla kaçındıklarını göstermektedir. Bu çalışmaya, yaşları 17 ile 30 arasında değişen toplam 19,298 üniversite öğrencisi katılmış ve anket çalışması 17 farklı dile çevrilmiştir (Wardle, 2004:108-110)

Tüketicilerin satın alma davranışını önemli ölçüde etkileyen faktörlerden biri yaş faktörüdür. Değişen yaş dönemleri, farklı istekler ve ihtiyaçlara yol açar. Bireylerin tükettiği ürünlerin ve hizmetlerin özellikleri, yaşlarına göre şekillenir. Tüketilen ürünün modelini ve özelliklerini etkileyen unsur, bireyin yaşı ve bulunduğu dönemdir (Mucuk, 2004:76).

Farklı yaş dönemlerinde, yaşa bağlı olarak besinsel gereksinimler, tercihler, seçimler ve alışkanlıklar değişmektedir. Besin seçimi, yaşam boyunca sürekli bir değişim sürecindedir. Beslenme alışkanlıkları, besin seçimleri ve vücut kompozisyonunun yaşa göre değiştiği bilinmektedir (Chambers, 2008; Singh et al., 2017).

Beslenme bilgi düzeyi ve farkındalık da bireyin besin seçimi ve yeme davranışı üzerinde etkilidir. Bilinçli yeme, besin tüketimi sırasında veya beslenmeyle ilgili herhangi bir durumda fiziksel ve duygusal farkındalık anlamına gelir. İnsanlar, bilinçli veya bilinçsiz olarak günde 200'den fazla besin seçimi yaparlar. Bilinçli beslenme, bireylerin yemek sırasında psikolojik olarak o anda bulunmayı, vücut sinyallerini (açlık, tokluk gibi) dikkate almalarını, yani temelde yemekle ilgili hislerinin farkına varmalarını hedefler. Bu, besin kaydı tutma, öğün planlama ve porsiyon kontrolü gibi becerilerden farklıdır. Bilinçli beslenmeyi ölçmek için beslenme skalaları ve anketleri geliştirilmiştir (Framson et al., 2009; Wansink, 2010).

Sonuç olarak ifade edilmelidir ki, farklı yaş dönemlerinde besin seçimi ve yeme alışkanlıkları değişmektedir. Beslenme bilgi düzeyi ve farkındalık da besin seçimi üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bilinçli yeme, bireylerin yemek sırasında duygusal ve fiziksel farkındalığı artırır. Besin seçiminde yaşanan değişimler, yaşam boyunca devam eder ve besin kaydı tutma gibi becerilerden farklıdır. Bu nedenle, bilinçli beslenme ölçümü için özel skalalar ve anketler geliştirilmiştir. Bu bilgiler, bireylerin beslenme alışkanlıklarını anlamak ve sağlıklı beslenme davranışlarını teşvik etmek için önemlidir (Framson et al., 2009; Wansink, 2010).

2.3.6.3. Medyanın Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Seçimi Üzerine Seçme Faktörleri

Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde, çeşitli bölgelerde beslenmeyle ilgili sorunlar devam etmektedir. Özellikle kırsal kesimde yaşayan insanlar, maddi zorluklar ve yeterli bilgi eksikliği nedeniyle beslenmeye gereken önemi vermemektedirler. Bu durum, hijyen kurallarına uygun olarak üretilip tüketiciye sunulan besin öğelerinin

önemini de göz ardı etmektedir. Ne yazık ki, Türkiye'de bu konuda hala eksiklikler bulunmaktadır ve bu da ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Yılmaz, 2007). Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi, bu konuda titizlikle çalışan ve çeşitli çözümler üreten stratejiler bulunmaktadır. Bu konuda üreticilerin yanı sıra tüketicilerin de bilinçlendirilmesi önemlidir. Basın, internet ve televizyon gibi medya araçları, beslenme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir. Reklamların ve medyanın beslenme tutumları, duygusal yeme ve kilo kontrolü üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Beslenme eğitime yönelik daha etkili ve eğlenceli stratejiler geliştirilmelidir (Sherry, 2004; Silk et al., 2008).

Bu duruma en güzel örnek ise bir araştırmada, reklamların bireylerin tercihlerini ne ölçüde etkileyebileceği ve kişilerin bir ürünü satın alıp almadığı veya kullandıkları markayı değiştirip değiştirmediği konusundaki sorular incelenmiştir. Verilen yanıtlar incelendiğinde, çikolata, şeker, cips gibi ürünlerin %36.8'lik bir oranla birinci sırada olduğu ve yağların %30.6'lık bir oranla ikinci sırayı aldığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler arasında en çok etkilenen grubun gençler olduğu ve bu grubun %41'lik bir oranla reklamlardan etkilendiği belirlenmiştir. Aynı araştırmada, tüketicilerin %57'sinin reklamlardan etkilenecek gıda ürünlerini satın aldığı görülmüştür. Bu tür araştırmalarla tüketici tercihlerinin öngörülmesi ve pazarlama stratejilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Medya araçlarının, özellikle radyo, televizyon ve diğer basın organlarının, beslenme ve gıda ürünlerinin tanıtımı konusunda doğru ve sürekli bilgi sağlamalarının önemi vurgulanmıştır (Yılmaz, 2007).

2.3.6.4. Yeme Bozukluk Faktörler

Yeme bozukluklarının temelinde genellikle psikolojik, biyolojik, ailesel ve sosyokültürel etmenlerin etkisi bulunmaktadır. Bu bozukluklar sıklıkla bozuk benlik algısı, güvensizlik, endişe ve takıntılarla ilişkilendirilir. Beslenme bozukluklarında bireylerin besin tercihleri ve yeme alışkanlıkları sağlıklı olumsuz etkileyebilecek şekilde değişmektedir.

2.3.6.5. Sosyo Demografik ve Ekonomik Faktörler

İnsanların yeterli ve doğru beslenememe nedenlerinden biri, sosyo-ekonomik koşullardan kaynaklanan sorunlardır (TÜBER, 2015). İnsanların sosyo-ekonomik durumu arttıkça fiziksel aktiviteleri azalır ve genellikle yüksek enerjili, düşük besin ögeli gıdaları daha fazla tüketme eğilimindedirler; sosyo-ekonomik durumları azaldıkça ise

fiziksel aktivite artar ve besin tüketimi azalır (Baysal, 2003). Sosyo-ekonomik düzeyin yetersiz olduğu toplumlarda, diyet ve fiziksel aktivite gibi faktörler, yaşam kalitesine bağlı olarak mortalite ve morbidite oranlarını etkilemektedir. Bu bağlamda, bireyin sosyo-ekonomik durumu, yaşadığı mahalle, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve mesleği; yaşam tarzını, beslenme alışkanlıklarını ve besin seçimlerini etkilemektedir (Chambers et al., 2016; Sharar et al., 2005:561).

Gelir durumu, tüketicilerin beslenme tercihlerini etkileyen bir sosyo ekonomik faktör ve sosyo-ekonominin yeni belirleyicilerinden biridir. Ekonominin özellikleri, tüketici davranışlarını etkilemede önemli bir rol oynamaktadır. Tüketicinin geliri arttıkça yeni ürün veya hizmetlere olan talep de artmakta ve gelir esnekliği de olumlu yönde artmaktadır. Bu ürünlere "normal mallar" denir. Örneğin, arabalar ve et gibi ürünler bu kategoriye girer. Ancak belirli ürünlerde gelir artışı, talebin azaldığı anlamına gelebilir. Bu durumda esneklik-gelir negatif yönde değişmektedir ve bu ürünler "düşük kaliteli ürünler" olarak kabul edilir. Örneğin, gelir arttıkça insanlar sığır etinden tavuk etine ve bal yerine reçel tercih edebilirler (Şahin ve Akballı, 2019, s. 50).

Bir başka noktada ise, insanların kötü beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları ve geliri düşük ve geliri yüksek olan kişilerden düşük gelir elde ettikleri, bunun da obezite riskinin ve bulaşıcı olmayan kronik hastalık riskinin arttığı bildirilmiştir. Phillipson ve Posner'a göre (2008), düşük gelirli ve normal kilolu kişilerin geliri arttığında, besin tüketimi ve alımı artar. Ayrıca kişilerin geliri iyi bir seviyeye ulaştığında ve normal artıştan daha fazla puan aldığı bir miktar para da üretilebilir. Bireylerin bu tesislere yatırım yapma olanağı, ideal hedeflere ulaşmak için spor salonu gibi yerlerin açılmasına olanak tanır. Sonuç olarak, gelir artışı yoksul toplumlardan bir miktar ödül, bir kısmı da toplumların zenginliğinden gelir getirebilir. Hulshof ve ark.'a göre (1991), insanlar önemli gelir elde etseler bile, yağlı tohumlar, kalsiyum, demir, B6 vitamini ve C vitamini gibi besinler açısından zayıf bir gelire sahip olabilirler. Turrell ve ark.'a göre (2001), düşük gelir, gıdaları daha az meyve ve baklagillerle birleştirme eğilimindedir.

Bu gerçekler, bireyin cinsiyet uyumunun önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Tüketiciler, kadın veya erkek toplumuna özgü özelliklerin varlığı ve cinsiyetten bağımsız psikolojileri ile uygun uyumun farkındalığını geliştirmişlerdir. Bazı ürün ve hizmetler erkeklere özel olduğu gibi bazıları da kadınlara özeldir. Ayrıca ürünlerin farklı özellikleri, her iki cinsiyetten farklı olarak kadın veya erkek için belirleyici olabilir. Böyle bir durumun örneği yoksa çoğu zaman; alım gücü erkekler için

arabanın satın alınması sırasında daha önemli olabilirken, renk kadınlar için daha önemli olabilir (Ersoy, 2017, s. 91).

2.3.6.6. Çevresel, Sosyal ve Kültürel Etmenler

Çevresel, sosyal ve kültürel faktörler, tüketicinin satın alma kararı verirken karşılaştığı koşullardır. Bu faktörlerden bazıları anlık durumlardan da kaynaklanabilir. Durumsal faktörler genellikle dört alt başlıkta incelenir: fiziksel ve sosyal çevre, hava durumu, satın alma nedeni, duygusal ve finansal durum olarak bilinmektedir., (Şahin ve Akballı, 2019, s. 50). Yiyecek tercihleri, tarih boyunca kültürel gelişmelerle sıkı sıkıya bağlantılı olmuştur. Franchi ve ark.'a göre (2012), kültür, çeşitli faktörlerin birleşimiyle oluşan ve bireysel davranışları etkileyen bir tür ortak hafıza olarak tanımlanır. Coğrafya, iklim, yerel bitki ve hayvan çeşitliliği, dini inançlar, ritüeller, toplumsal yapı ve aile düzeni gibi birçok faktör, yiyecek tercihlerini şekillendiren kültürel unsurlardır.

Kişinin satın alma davranışı, toplumun alışlagelmiş inanç ve değer yargılarından etkilenmesi ve farklı davranışlar sergilemesi şaşırtıcı değildir. Bireylerin tüketim alışkanlıkları, kültürel değerlere göre şekillenir. Örneğin Türkiye'de çayın kahvaltı içeceği olarak tüketilmesi kültürel bir değerken, bazı ülkelerde kahvenin kahvaltıda tercih edilmesi yaygındır. Tatildeki çocuklar için Ramazan Bayramı alışverişi, sünnet, nişan ve evlilik hazırlıkları gibi davranışlar da kültürel tüketimin birer örneğidir. Bu nedenle, yaşam boyu tüketici davranışlarını etkileyen en önemli faktör, içinde bulunulan toplumun kültürüdür (Şahin ve Akballı, 2019, s. 44).

Yakın sosyal çevre ve aile, bireylerin yemek tercihlerini belirleyen önemli bir faktördür. Bireyler, ne zaman, ne kadar ve hangi yiyecekleri tüketeceklerine dair büyük ölçüde birlikte yaşadıkları insanlardan etkilenirler. Bu durum, yeme alışkanlıklarının oluşmasında önemli bir rol oynar ve yemek, bireyler arasındaki kültürel alışverişi ayırtıran sosyal bir araç olarak değerlendirilebilir. Özellikle çocukların beslenme tutumları, ebeveynlerinin tutumlarına benzerlik gösterir. Bu duruma "*sosyal modelleme*" denir ve çocukların yeme alışkanlıklarının şekillenmesinde önemli bir etkidir. Diğer taraftan, ergenler genellikle akranlarının beslenme seçimlerinden etkilenmektedir (Contento, 2006, s. 579).

Sosyal çevre ve yeme alışkanlıklarını en güzel özetleyen örnekler verilmek gerekirse; Birleşik Krallık'ta yapılan bir araştırma, birlikte yemek yiyen bireylerin beslenme seçimlerinin birbirlerini etkilediğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada, enerji

yoğunluğu yüksek veya düşük yiyecekleri tercih eden kişilerin birlikte veya tek başına yedikleri yemekler karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, enerji yoğunluğu yüksek gıdaları tüketenlerle birlikte yemek yiyen katılımcıların, enerji yoğunluğu düşük gıdaları (örneğin havuç gibi) anlamlı düzeyde daha az tercih ettikleri belirlenmiştir (Robinson, 2013, s. 766). Obezitenin ortam kavramı, sürekli kilo alımına katkıda bulunan ve kilo verme çabalarını engelleyen bir ortamı ifade eder. Bu kavram, Birleşik Krallık ve Amerika Birleşik Devletleri'nde sağlık davranışları ile vücut ağırlığı ve çevre arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda öne çıkmıştır. Araştırmalar, obez bireylerin normal kilolu bireylere kıyasla obeziteye neden olan ortamlara daha fazla maruz kaldıklarını göstermektedir (Elinder, 2009, s. 309). Bu bulgular, sosyal çevrenin ve yeme alışkanlıklarının birlikteki etkisini göstermektedir.

2.3.6.7. Biyolojik Etmenler

Biyolojik koşullar, besin seçiminin temel ve basit belirleyicileridir. Açlık ve tokluk gibi durumlar, iştahın uyarılması ile başlayan ve besin alımı arasındaki dengeyi sağlayan merkezi sinir sistemi tarafından kontrol edilir. Açlık sinyalleri, enerji depolarının kritik seviyelerin altına düştüğünde ortaya çıkar ve besin alımını başlatırken, tokluk sinyalleri ise yemek yeme sürecini sonlandırır. Besinlerin tespit edilmesi, sindirilmesi ve emilmesi sırasında tokluk sinyalleri üretilir. Karbonhidratlar, proteinler ve yağlar, farklı yoğunluklarda tokluk sinyalleri üretir. Genel olarak, yağlar en düşük yoğunlukta tokluk sinyalleri sağlarken, karbonhidratlar en yüksek yoğunlukta tokluk sinyalleri sağlar. Sindirim kanalındaki gıdanın hacmi de tokluk sinyallerinin oluşmasında önemli bir uyarıcıdır (EUFIC, 2006; Cummings ve ark., 2007). Bu bağlamda Tatlı yiyecek tercihlerinin çocuklarda daha yaygın olduğu, ancak yetişkinlikle birlikte azaldığı görülmektedir.

Lampure ve arkadaşları (2015), yaşla birlikte hem kadınlarda hem de erkeklerde şekerli yiyeceklerden uzaklaşma eğilimi olduğunu belirtmişlerdir. Bu eğilimin nedeni olarak, yetişkinlik döneminde gelişen tutumlar, beklentiler ve inançlar gösterilmiştir. Ayrıca, sosyodemografik özelliklerin, yaşam tarzı ve kültürel değişimlerin, beslenme ve diyet bilgisi edinmenin yiyecek tercihleri üzerindeki etkisinin arttığı ifade edilmiştir.

Tat algısı, aslında genetik özelliklere de dayanmaktadır. Koku alma reseptörlerindeki (OR7D4) genetik varyasyonların, insanların yiyecek tercihlerini etkilediği düşünülmektedir (Lunde, 2012). Bu noktada, insanların yiyecek tercihlerinin

sadece fizyolojik değil, aynı zamanda genetik ve kültürel faktörlerden de etkilendiği anlaşılmaktadır.

Bu bağlamda, besin seçimlerinin sadece biyolojik açlık ve tokluk gibi temel faktörlere değil, aynı zamanda yaşa, cinsiyete, kültürel arka plana ve genetik özelliklere de bağlı olduğu anlaşılmaktadır. Çocukluk döneminden itibaren alışlagelen beslenme alışkanlıkları ve tercihleri, yetişkinlik döneminde de devam edebilir veya değişebilir. Örneğin, tatlı yiyeceklerin çocuklar arasında daha popüler olması genellikle yetişkinlikte azalma eğilimi gösterir. Bu değişikliklerde, yaşla birlikte gelişen tutumlar, sosyal ve kültürel normlar, ve hatta genetik faktörler etkili olabilir. Aynı zamanda, çevresel etmenlerin de besin tercihlerini etkilediği unutulmamalıdır. Örneğin, birlikte yemek yiyen bireylerin beslenme alışkanlıklarının birbirlerini etkilediği gözlemlenmiştir. Besinlerin sunuluş biçimi, sunum şekli, sosyal çevre ve alışlagelmiş pratikler de besin tercihlerini belirlemede önemli bir rol oynar.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemleri genel tarama modellerinden tekil tarama modeli tercih edilmiştir. Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan anket metodu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan gönüllü kişilere anket formu uygulanmıştır. Katılımcılar hakkında demografik veriler, Kişisel Bilgi Formu adı verilen bir form aracılığıyla toplanmıştır. Bu form, katılımcıların sağlık durumu, medeni durumu, eğitim düzeyi, boy, yaş ve egzersiz yapar mısınız gibi bilgilerini içermektedir (Karasar, 2013).

Bu araştırmanın temel amacı, düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşama sahip bireyler arasındaki günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıklarını incelemektir. Egzersiz ve sedanter yaşam tarzı arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu yaşam tarzlarının günlük su tüketimi ile beslenme alışkanlıklarına olan etkisini değerlendirmek, sağlıklı yaşam pratiğini teşvik etmek ve obezite gibi sağlık sorunlarını önlemek için önemlidir. Bu araştırma, düzenli egzersiz yapan bireylerin ve sedanter yaşam tarzına sahip olanların beslenme alışkanlıklarını karşılaştırarak, her iki grup arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Elde edilecek bulgular, sağlık uzmanlarına ve politika yapıcılara, halk sağlığını iyileştirmek için uygun stratejiler geliştirmelerine rehberlik edebilir. Bu doğrultuda, bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek ve obezite gibi sağlık sorunlarının yaygınlığını azaltmak için daha etkili önlemler alınabilir.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini, Kütahya ilinde bulunan tüm sporcu ve sedanter yaşam tarzına sahip olan kişilerdir. Araştırma için seçilen örneklem ise , Kütahya'da yaşayan ve sporcu ve sedanter yaşam tarzına sahip toplamda 354 kişiden oluşmaktadır. Bu grup, amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan benzeşik homojen örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Bu yöntem, araştırmanın amacına uygun olarak küçük bir ancak benzer bir örneklem oluşturmayı hedeflemektedir. Bu da araştırmanın daha derinlemesine ve odaklı bir şekilde yapılmasını sağlar. Benzeşik homojen örnekleme yöntemi, belirli bir alt-grubu daha iyi tanımlamak ve incelenen konuya daha spesifik bir bakış açısı sunmak için kullanılan etkili bir tekniktir. Ayrıca, çalışma grubunun oluşturulmasında gönüllülük esas alınmıştır, yani katılımcılar kendi istekleriyle araştırmaya katılmışlardır. Bu durum, araştırmanın katılımcıların özgür iradelerine dayanarak daha doğru ve güvenilir sonuçlar

elde etmeyi amaçladığını göstermektedir. Bu şekilde, araştırmanın sonuçları daha genel geçer ve anlamlı olabilmektedir (Karasar, 2013).

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇ VE TEKNİKLERİ

Araştırma verileri anket uygulaması ile toplanmıştır. Anketler, google form üzerinden yapılmıştır. Araştırmada kullanılan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Bunlar; “Kişisel Bilgi Formu”, “Beslenme Alışkanlıkları Ve Su Tüketimi Ölçeği”’dir. (EK-1). Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi Formu

Kişisel bilgi formunun kullanım amacı uygulanan anketlere katkı sağlayan bireyler hakkında detaylı bilgi edinmektir. Bu kapsamda, katılımcıların; cinsiyet, yaş, medeni durum, boy, kilo, Düzenli Egzersiz yapar mısınız, Haftada Kaç Gün/Saat Egzersiz Yaparsınıza ilişkin demografik özellikler öğrenilmektedir.

3.3.2. Beslenme Alışkanlıkları ve Su Tüketimi Ölçeği

Ölçeğin geliştirilmesi ve güvenilirliğinin belirlenmesinde Yılmaz (2021), Aytekeli (2019), Kahraman (2018) ve Varlı, Karaçar ve Kargiglioğlu (2020) gibi akademik çalışmalardan faydalanılmıştır. Bu çalışmalar, ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği hakkında bilgi sağlayarak, beslenme alışkanlıklarını ölçmek için kullanılan araçların geliştirilmesine katkıda bulunmuştur. Bu bağlamda, ölçek üzerinde yapılan bu çalışmaların sonuçlarına dayanarak, beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek için kullanılan ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu sonucuna varılmış olacaktır (Aytekeli 2019; Kahraman 2018; Varlı, Karaçar ve Kargiglioğlu 2020; Yılmaz, 2021).

Bu ölçek beslenme alışkanlıkları ve su tüketimi ölçeği, bireylerin beslenme davranışlarını ve su tüketim alışkanlıklarını değerlendirmek için tasarlanmıştır. Ölçeğin birlikte çalıştığı 21 madde, katılımcıların beslenme alışkanlıklarını ve su tüketim davranışlarını anlamak için farklı yönleri ele almaktadır.

Ölçekte toplamda 21 madde bulunmaktadır. Bunlar(Aytekeli 2019; Kahraman 2018; Varlı, Karaçar ve Kargiglioğlu 2020; Yılmaz, 2021);

- Su tüketiminde rutin alışkanlığınız nedir?
- Günlük su tüketim miktarına dikkat eder misiniz?
- Fast Food Tüketme Sıklığınız Nedir?
- Alkol kullanıyor musunuz?
- Sigara kullanıyor musunuz?
- Günlük beslenmeniz ağırlıklı olarak nasıl? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)
- Herhangi bir hastalığınız dolayısıyla özel bir diyet yapma durumunuz var mı?
- Hiç Diyet Yaptınız mı?
- Genellikle Yemeklerinizi Nereden Yemeyi Tercih Ediyorsunuz?
- Yemek Tüketiminde Seçiminizi Etkileyen En Önemli Faktörler Nelerdir?
- Ana öğün atlıyorsanız atlama nedenlerinizden size göre önemli olanını işaretleyiniz.
- Cevabınız evet veya bazen ise genelde hangi ana öğünü atlarsınız?
- Ana öğün atlar mısınız?
- Bu Kaynakların Güvenilirliği Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?
- Beslenme Bilincinizi Hangi Kaynaktan Aldığınızı Düşünüyorsunuz?
- Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?
- Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?
- Ana öğün atlar mısınız?
- Cevabınız evet veya bazen ise genelde hangi ana öğünü atlarsınız?
- Beslenme Bilincinizi Hangi Kaynaktan Aldığınızı Düşünüyorsunuz?
- Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?

Bu ölçekte yer alan sorular, bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve su tüketim davranışlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Sorular, bireylerin günlük beslenme alışkanlıklarını, ana öğünleri atlayıp atlamadıklarını, beslenme bilincini etkileyen faktörleri, özel diyet durumlarını, sigara ve alkol kullanım alışkanlıklarını, fast food

tüketim sıklığını ve su tüketim alışkanlıklarını ölçmektedir. Ölçekte yer alan sorular, bireylerin beslenme alışkanlıklarını değerlendirirken farklı açılardan yaklaşmayı sağlayarak bireylerin sağlıklı yaşam pratiğine ne derece uyumlu olduklarını anlamak için kapsamlı bir bakış sunmaktadır. Bu şekilde, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmelerine ve su tüketimlerini artırmalarına yardımcı olacak önlemler ve stratejiler geliştirilebilir (Aytekeli 2019; Kahraman 2018; Varlı, Karaçar ve Kargiglioğlu 2020; Yılmaz, 2021).

Ölçekteki soruların çeşitliliği, bireylerin beslenme alışkanlıkları ve su tüketim davranışlarını kapsamlı bir şekilde değerlendirmeyi sağlar. Bu, beslenme uzmanları ve sağlık profesyonelleri için önemli bir araç olabilir, çünkü bu bilgiler temelinde bireylere özelleştirilmiş beslenme danışmanlığı ve yaşam tarzı önerileri sunabilirler. Ayrıca, bu ölçek aracılığıyla elde edilen veriler, genel beslenme eğilimlerini ve su tüketim alışkanlıklarını anlamak için de kullanılabilir, böylece toplum düzeyinde sağlıklı yaşamı teşvik etmeye yönelik geniş kapsamlı politika ve programlar geliştirilebilir.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma verilerinin toplanması amacıyla öncelikle veri toplama aracı olarak kullanılan anket formu google form üzerinden ve araştırmanın örneklem grubu olan Sporcu ve Sedanter yaşam tarzına sahip kişilere yapılan araştırma hakkında bilgiler verilmiş ve formu nasıl uygulayacakları açıklanmıştır. Anketler aynı gün geri toplanmıştır

Sporcu ve Sedanter yaşam tarzına sahip kişilere görüşmelerden elde edilen veriler Excel' e aktarılmıştır. Bulgular bölümünde görüşmelerden aktarımlar yapılmış ve gözlem notları orijinal hallerine yakın bir biçimde betimlenmiştir. Görüşme yapılan, Sporcu ve Sedanter yaşam tarzına sahip kişilere, her biri için takma isimler kullanılmıştır. Yapılan görüşmelerden elde edilen veriler araştırmanın problemleri bağlamında yorumlanmıştır (Karasar, 2013).

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Veriler, *IBM SPSS 26 Statistics Paket Programı* aracılığı ile analiz edilmiştir. Kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak hesaplanmıştır. Sayısal değişkenlerde normal dağılım, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak bulunmuştur. Çarpıklık için alınan referans değeri $\pm 1,96$ arasındadır (Kalaycı, 2005).

Bu kapsamda; “1- Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?” sorusuna ilişkin verilerin, çarpıklık ($-0,471\pm0,130$) ve basıklık ($-1,836\pm0,259$) değerleri incelendiğinde normal dağıldığı, “19- Gün içinde ne kadar su tüketirsiniz (sadece su)?” sorusuna ilişkin verilerin, çarpıklık ($0,754\pm0,130$) ve basıklık ($-0,316\pm0,259$) değerleri incelendiğinde normal dağıldığı anlaşılmıştır.

Veriler normal dağılım gösterdiği için, katılımcıların, bazı demografik özellikleri ve düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre beslenme alışkanlıkları ve su tüketimleri puanlarının karşılaştırılmasında *İki Faktörlü ANOVA Testi* kullanılmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan bireylerin düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre beslenme alışkanlıkları ve su tüketim puanlarının karşılaştırılması için *Ki-Kare Testi* kullanılmıştır. Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri 0,05 ve 0,01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

Araştırmaya, düzenli olarak egzersiz yapan ve sedanter yaşam tarzına sahip olan 354 birey katılmıştır. Günlük su tüketim ve beslenme alışkanlıkları incelenen bu bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı bulgular aşağıda sunulmuştur.

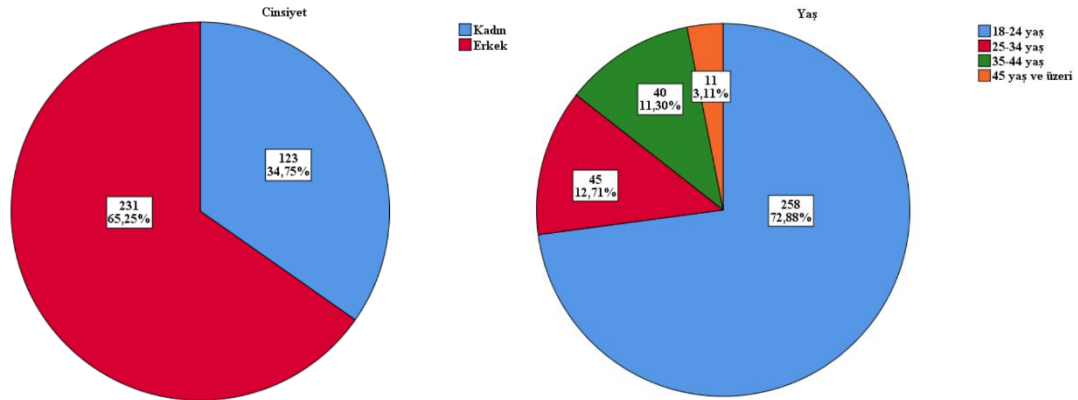
4.1. ÇALIŞMAYA KATILIP DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAM TARZINA SAHİP OLAN BİREYLERİN CİNSİYET VE YAŞ DAĞILIMLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıkları incelenen bireylerin cinsiyet ve yaş dağılımlarına ilişkin frekans değerleri Tablo 4.1 ve Şekil 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1: Bireylerin Cinsiyet ve Yaş Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	123	34,7
	Erkek	231	65,3
Yaş	18-24 yaş	258	72,9
	25-34 yaş	45	12,7
	35-44 yaş	40	11,3
	45-54 yaş	11	3,1
	Toplam	354	100

Şekil 4.1: Katılımcıların Cinsiyet ve Yaş Dağılımları



Çalışmaya katılıp düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşayan bireylerin, %65,3’ü erkek (f=231), %34,7’si ise kadındır (f=123). Çalışmaya erkek katılımının daha yoğun olduğu görülmüştür. Düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşayan bireylerin, ağırlıklı olarak 18-24 yaş (%72,9’u, f=258) aralığında olduğu görülmüştür. Diğer yaş aralıkları sırasıyla; %12,7 25-34 yaş (f=45), %11,3 35-44 yaş (f=40) ve %3,1 45 yaş ve üzerinde (f=11) oldukları görülmüştür.

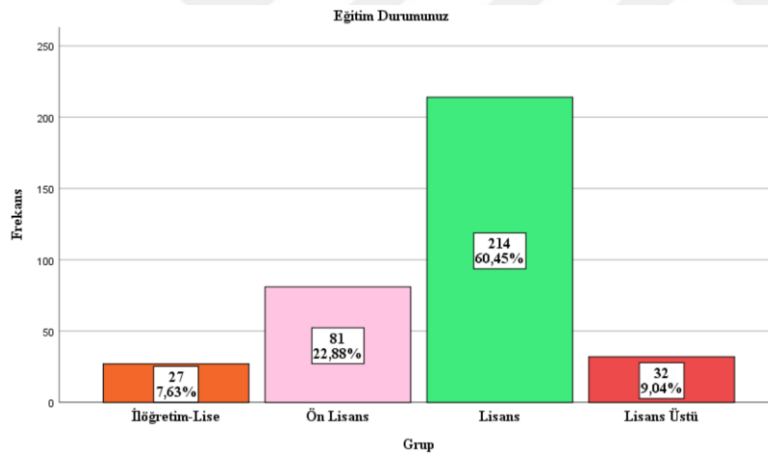
4.2. ÇALIŞMAYA KATILIP DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAM TARZINA SAHİP OLAN BİREYLERİN EĞİTİM, AYLIK GELİR, MESLEK VE MEDENİ DURUM DAĞILIMLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıkları incelenen bireylerin eğitim durumu dağılımlarına ilişkin frekans değerleri Tablo 4.2 ve Şekil 4.2’de gösterilmiştir. Katılımcıların ağırlıklı olarak lisans mezunu olduğu görülmektedir (f=214; %60,5). Katılımcıların diğer eğitim düzey oranları sırasıyla; ön lisans (f=81; %22,9), lisans üstü (f=32; %9,0) ve ilköğretim-lise (f=27; %7,6) düzeyindedir.

Tablo 4.2: Bireylerin Eğitim Durumu Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Eğitim Düzeyi	İlköğretim-Lise	27	7,6
	Ön Lisans	81	22,9
	Lisans	214	60,5
	Lisans Üstü	32	9,0
Toplam		354	100

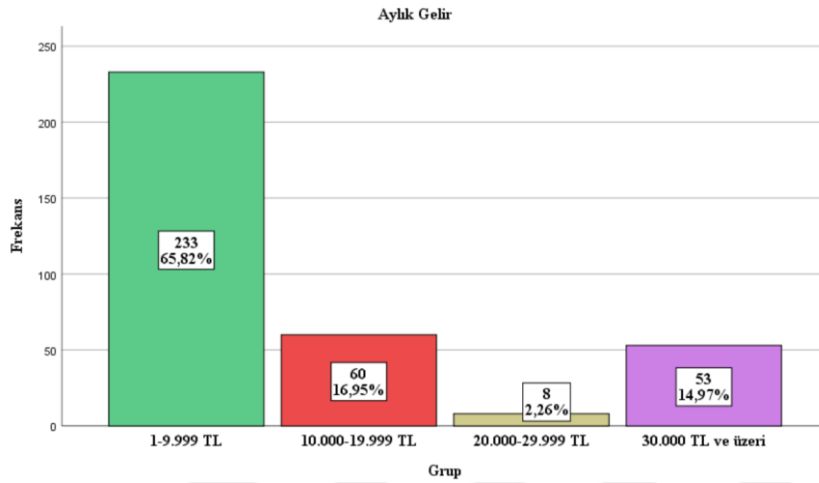
Şekil 4.2: Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılımı



Günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıkları incelenen bireylerin aylık gelir durumu dağılımlarına ilişkin frekans değerleri Tablo 4.3 ve Şekil 4.3’de gösterilmiştir. Katılımcıların büyük kısmının 1-9.999₺ arasında gelirinin olduğu anlaşılmıştır (f=233; %65,8). Diğer aylık gelir durumları sırasıyla; 10.000-19.999₺ (f=60, %16,9), 30.000₺ ve üzeri (f=53, %15,0) ve 20.000-29.999₺ (f=8; %2,3) aralığındadır.

Tablo 4.3: Bireylerin Aylık Gelir Durumu Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri

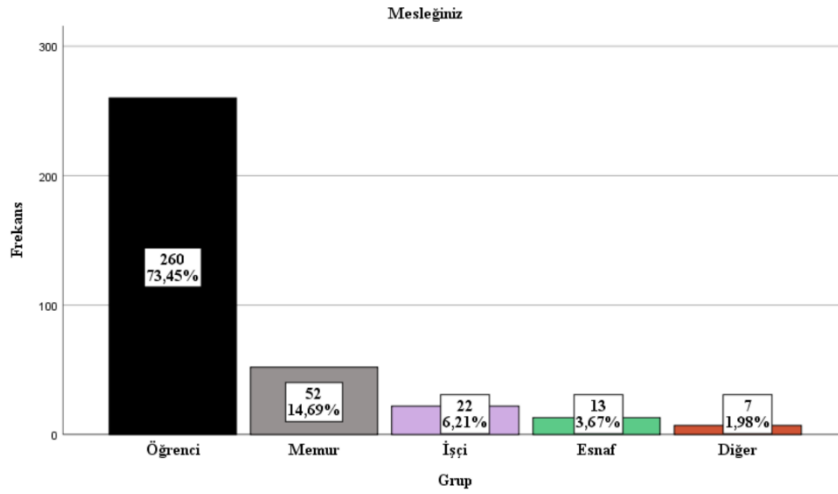
Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Aylık Gelir	1-9.999₺	233	65,8
	10.000-19.999₺	60	16,9
	20.000-29.999₺	8	2,3
	30.000₺ ve üzeri	53	15,0
Toplam		354	100

Şekil 4.3: Katılımcıların Aylık Gelir Durumu Dağılımı

Katılımcıların meslek dağılımı Tablo 4.4 ve Şekil 4.4'te gösterilmiştir. En yoğun katılım gösteren grubun öğrenciler olduğu görülmektedir (f=260; %73,4). Diğer meslek grupları sırasıyla; memur (f=52; %14,7), işçi (f=22; %6,2), esnaf (f=13; %3,7) ve diğer (f=7; %2,0) mesleklerdir.

Tablo 4.4: Bireylerin Meslek Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri

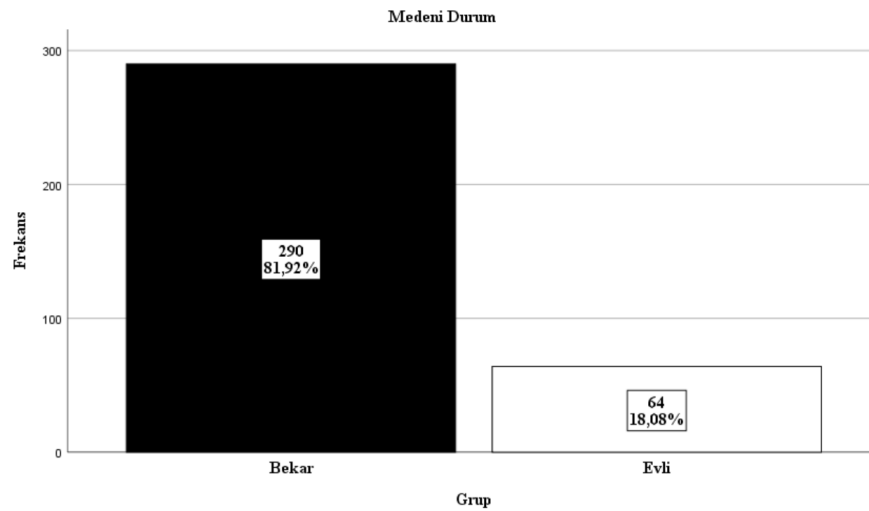
Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Meslek	Öğrenci	260	73,4
	Memur	52	14,7
	İşçi	22	6,2
	Esnaf	13	3,7
	Diğer	7	2,0
Toplam		354	100

Şekil 4.4: Katılımcıların Meslek Dağılımı

Katılımcıların medeni durum dağılımı Tablo 4.5 ve Şekil 4.5’de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğu bekarıdır (f=290; %81,9). %18,1’lik kısmının ise evli olduğu görülmektedir (f=64).

Tablo 4.5: Bireylerin Medeni Durum Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Medeni Durum	Bekar	290	81,9
	Evli	64	18,1
Toplam		354	100

Şekil 4.5: Katılımcıların Medeni Durum Dağılımı

4.3. ÇALIŞMAYA KATILIP DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAM TARZINA SAHİP OLAN BİREYLERİN BKİ, BOY VE KİLO DAĞILIMLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıkları incelenen bireylerin BKİ, boy ve kilo dağılımlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.6’da gösterilmiştir. Katılımcıların ortalama boy uzunluğunun 173,43 cm, ağırlık ortalamasının 71,34 kg ve beden kitle indeksi ortalamalarının 23,57 kg/m² olduğu görülmektedir.

Tablo 4.6: Bireylerin BKİ, Boy ve Kilo Dağılımlarına İlişkin Tanımlayıcı Değerleri

Değişken	Kişi Sayısı (f)	$\bar{x} \pm SS$	Min.	Max.
Boy	354	173,43±10,60	145,00	202,00
Kilo	354	71,34±15,15	42,00	125,00
BKİ	354	23,57±3,75	15,15	34,89

$\bar{x}$: Ortalama, SS: Standart Sapma, Min.: En Küçük Değer, Max.: En Büyük Değer

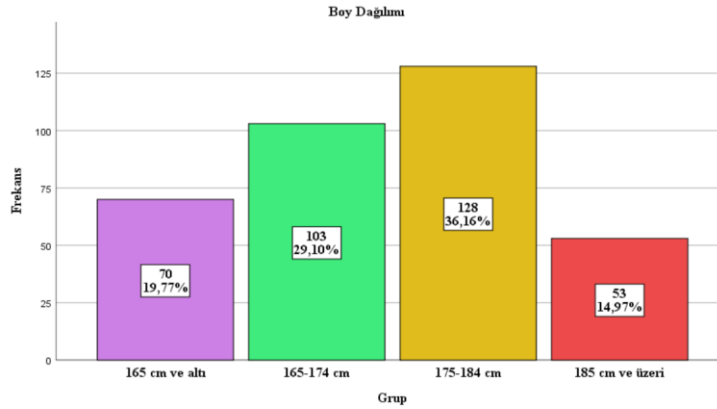
Günlük su tüketimi ve beslenme alışkanlıkları incelenen bireylerin gruplandırılan BKİ, boy ve kilo dağılımlarına ilişkin frekans ve yüzde değerleri Tablo 4.7’de gösterilmiştir. Katılımcıların ortalama boy uzunluğunun 173,43 cm, ağırlık ortalamasının 71,34 kg ve beden kitle indeksi ortalamalarının 23,57 kg/m² olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7: Bireylerin Gruplandırılan BKİ, Boy ve Kilo Dağılımlarına İlişkin Frekans Değerleri

Değişken	Kategori	Kişi Sayısı (f)	Yüzde (%)
Boy	165 cm ve altı	70	19,8
	165-174 cm	103	29,1
	175-184 cm	128	36,2
	185 cm ve üzeri	53	15,0
Kilo	60 kg ve altı	98	27,7
	61-70 kg	76	21,5
	71-80 kg	101	28,5
	81 kg ve üzeri	79	22,3
BKİ	<18,5 altı zayıf	27	7,6
	18,5-24,9 Normal Kilolu	218	61,6
	25,0-29,9 Kilolu	89	25,1
	30,0-34,9 1. Derece Obez	20	5,6
Toplam		354	100

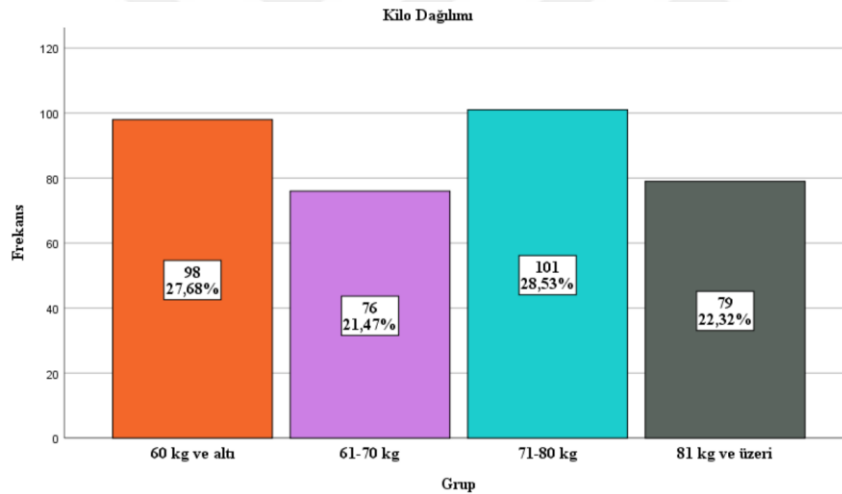
Katılımcıların boy uzunluklarına bakıldığında; 175-184 cm aralığında yoğunlaşma olduğu görülmektedir (f= 128, %36,2). Diğer boy gruplarının frekans değerleri sırasıyla; 165-174 cm (f=103, %29,1), 165 cm ve altı (f=70; %19,8) ve 185 cm ve üzeri (f=53; %15,0) şeklindedir. Boy dağılımı Şekil 4.6’da gösterilmiştir.

Şekil 4.6: Katılımcıların Boy Dağılımı

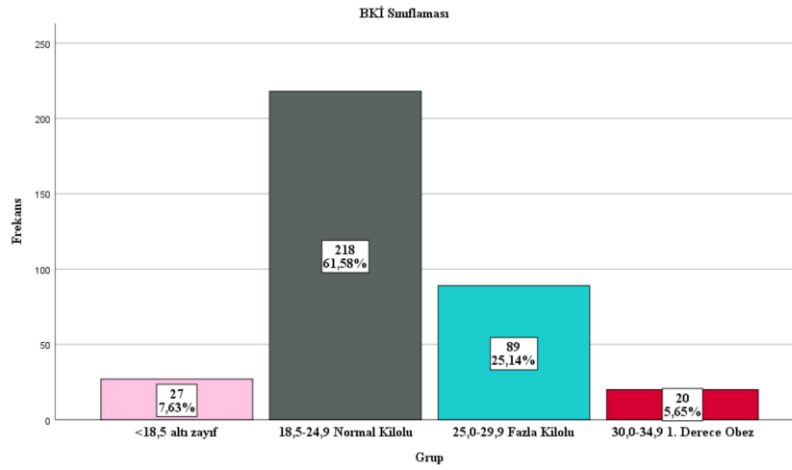


Katılımcıların ağırlık dağılımlarına sırayla bakıldığında; 71-80 kg ($f=101$, %28,5), 60 kg ve altı ($f=98$, %27,7), 81 kg ve üzeri ($f=79$; %22,3) ve 61-70 kg ($f=76$; %21,5) aralığında olduğu görülmüştür. Kilo dağılımı Şekil 4.7’de gösterilmiştir.

Şekil 4.7: Katılımcıların Kilo Dağılımı



Katılımcıların BKİ sınıflaması dağılımlarına bakıldığında; katılımcıların büyük kısmının normal kilolu olduğu anlaşılmaktadır (18,5-24,9 normal kilolu, $f=218$, %61,6). Diğer bireylerin BKİ dağılımlarının sırayla; 25,0-29,9 kilolu ($f=89$, %25,1), <18,5 zayıf ($f=27$; %7,6) ve 30,0-34,9 1. Derece obez ($f=20$; %5,6) aralığında olduğu görülmüştür. BKİ dağılımı Şekil 4.8’de gösterilmiştir.

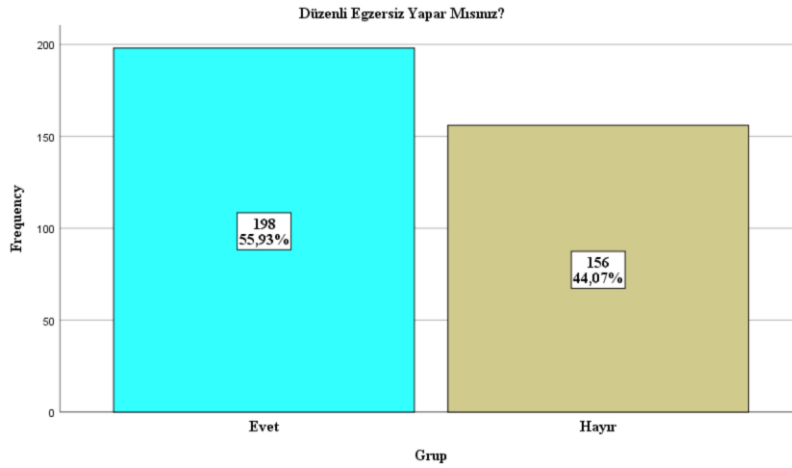
Şekil 4.8: Katılımcıların BKİ Dağılımı

4.4. KATILIMCILARIN DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMA DURUMLARINA İLİŞKİN BULGULAR

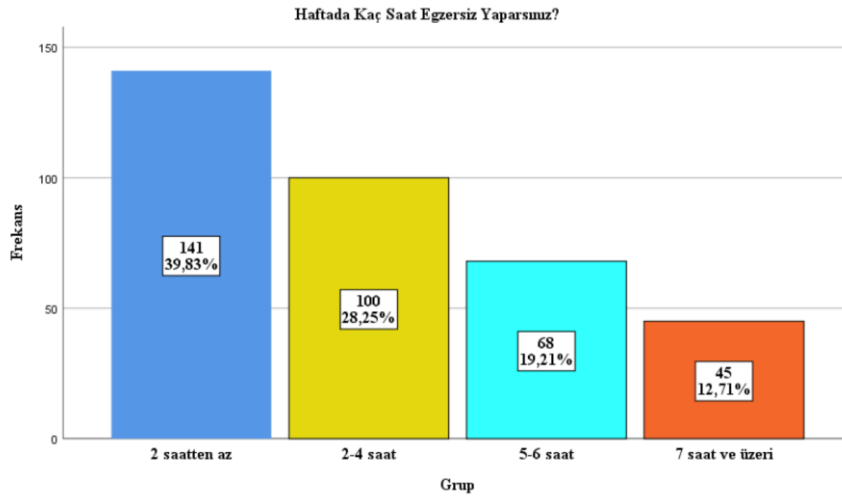
Katılımcıların düzenli egzersiz yapma ve haftalık egzersiz yapma saatlerine ilişkin istatistiki bulgular Tablo 4.8’de gösterilmiştir. Katılımcıların çoğunun düzenli egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir ($f=198$; %55,9). Bir kısmının da düzenli olarak egzersiz yapmadıkları anlaşılmıştır ($f=156$; %44,1). Düzenli egzersiz yapma durumuna ilişkin grafik, Şekil 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.8: Katılımcıların Egzersiz Bulguları

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Düzenli Egzersiz	Evet	198	55,9
	Hayır	156	44,1
Haftada Kaç Saat Egzersiz Yaparsınız?	2 saatten az	141	39,8
	2-4 saat	100	28,2
	5-6 saat	68	19,2
	7 saat ve üzeri	45	12,7
Toplam		354	100

Şekil 4.9: Katılımcıların Egzersiz Durumu

Katılımcıların haftalık yaptıkları egzersiz saatine ilişkin istatistiki bulgular incelendiğinde; çoğunluğunun 2 saatten az egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir (f=141; %39,8). Diğer egzersiz yapma saatlerinin sırayla; 2-4 saat (f=100; %28,2), 5-6 saat (f=68; %19,2) ve 7 saat ve üzeri (f=45; %12,7) olduğu görülmüştür. Haftalık egzersiz yapma saatlerine ilişkin grafik, Şekil 4.10'da gösterilmiştir.

Şekil 4.10: Katılımcıların Haftalık Egzersiz Durumu

4.5. KATILIMCILARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Katılımcıların yeterli ve dengeli besleniyor musunuz ve beslenme bilincinizi hangi kaynaktan aldığınızı düşünüyorsunuz? sorularına verdikleri cevapların frekans dağılımları Tablo 4.9'da gösterilmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun yeterli ve dengeli

beslenmediğini düşündükleri tespit edilmiştir (f=213; %60,2). Yeterli ve dengeli beslendiğini düşünen katılımcıların daha az sayıda olduğu görülmüştür (f=141, %39,8).

Tablo 4.9: Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları ile İlgili Sorulara Verdikleri Cevapların Frekans Bulguları

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Yeterli ve Dengeli Besleniyor Musunuz?	Evet	141	39,8
	Hayır	213	60,2
Beslenme Bilincinizi Hangi Kaynaktan Alıyorsunuz?	Televizyon	47	13,3
	Makaleler	58	16,4
	Kulaktan Dolma	53	15,0
	Aile	120	33,9
	Diğer	76	21,5
Toplam		354	100

Katılımcıların beslenme bilincini en çok aile kaynağından aldıkları anlaşılmıştır (f=120; %33,9). Bunun dışında sırayla; diğer (f=76, %21,5), makaleler (f=58, %16,4), kulaktan dolma (f=53, %15,0) ve televizyon (f=47, %13,3) cevaplarının verildiği görülmüştür.

Katılımcıların beslenme bilincini aldığınız kaynakların güvenilirliği hakkında ne düşünüyorsunuz? sorularına verdikleri cevapların frekans dağılımları Tablo 4.10'da gösterilmiştir. Katılımcıların ağırlıklı olarak beslenme bilincini aldıkları kaynakları güvenilir buldukları tespit edilmiştir (f=212; %59,9). Diğer katılımcıların verdikleri cevaplara bakıldığında; hiçbir fikrim yok (f=84; %23,7), önemsemiyorum (f=36; %10,2) ve güvenilirmez (f=22; %6,2) cevabı verdikleri görülmüştür.

Tablo 4.10: Katılımcıların Güvenilirlik Hakkında Ne Düşünüyorsunuz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Frekans Bulguları

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Güvenilirlik Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?	Güvenilmez	22	6,2
	Güvenilir	212	59,9
	Önemsemiyorum	36	10,2
	Hiçbir Fikrim Yok	84	23,7
Toplam		354	100

Katılımcıların günde kaç ana öğün yemek yersiniz sorusuna verdikleri cevapların frekans dağılımı Tablo 4.11'de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin ağırlıklı olarak 2 (f=154, %43,5) ve 3 (f=152, %42,9) öğün cevabı verdikleri görülmüştür. Kalan katılımcıların; 4 ve üzeri (f=25, %7,1) ve 1 (f=23, %6,5) öğün cevabı verdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.11: Katılımcıların Günde Kaç Ana Öğün Yemek Yersiniz? Sorusuna Verdikleri Cevapların Frekans Bulguları

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Günde Kaç Ana Öğün Yemek Yersiniz?	1 öğün	23	6,5
	2 öğün	154	43,5
	3 öğün	152	42,9
	4 ve üzeri öğün	25	7,1
	Toplam	354	100

Katılımcıların ana öğün atlar mısınız, genelde hangi ana öğünü atlarsınız ve ana öğün atlıyorsanız atlama nedeninizi işaretleyiniz sorularına verdikleri cevapların frekans dağılımı Tablo 4.12’de gösterilmiştir. Katılımcıların ana öğün atlar mısınız sorusuna ağırlıklı olarak bazen cevabı verdikleri görülmüştür (f=182, %51,4). Diğer katılımcıların sırayla; evet (f=91, %25,7) ve hayır (f=81, %22,9) cevabı verdikleri görülmüştür.

Yine katılımcılara yöneltilen hangi ana öğünü atlarsınız sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; katılımcıların neredeyse yarısının sabah öğünü atladığı tespit edilmiştir (f=175, %49,4). Diğer katılımcıların sırayla; öğle (f=144, %40,7) ve akşam (f=35, %9,9) öğünü cevabı verdikleri görülmüştür.

Katılımcılara en önemli öğün atlama sebebiniz nedir şeklinde yöneltilen soruya verdikleri cevaplar incelendiğinde; en çok okula/işe geç kalmak cevabını verdikleri görülmüştür (f=92, %26,0). Diğer katılımcıların sırayla verdikleri cevaplara bakıldığında; zamanım yok (f=64, %18,1), alışkanlığım yok (f=60, %16,9), canım istemiyor/iştahsızım (f=50, %14,1), kilo vermek için (f=23, %6,5), hazırlanmadığı için (f=19, %5,4), diğer (f=17, %4,8), kurs, spor vb. faaliyetler nedeniyle (f=15, %4,2) ve maddi imkansızlıklar (f=14, %4,0) şeklinde bir sıralama görülmüştür.

Tablo 4.12: Katılımcıların Öğün Atlama Sorularına Verdikleri Cevapların Frekans Bulguları

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Ana Öğün Atlar Mısınız?	Evet	91	25,7
	Hayır	81	22,9
	Bazen	182	51,4
Hangi Ana Öğünü Atlarsınız?	Sabah	175	49,4
	Öğle	144	40,7
	Akşam	35	9,9
Ana Öğünü Atlama Nedeniniz Nedir?	Zamanım Yok	64	18,1
	Okula/İşe Geç Kalmak	92	26,0
	Alışkanlığım Yok	60	16,9
	Hazırlanmadığı İçin	19	5,4
	Canım İstemiyor/İştahsızım	50	14,1
	Kurs, Spor vb. Faaliyetler Nedeniyle	15	4,2
	Kilo Vermek İçin	23	6,5
	Maddi İmkansızlıklar	14	4,0
	Diğer	17	4,8
	Toplam	354	100

Katılımcılara yemek tüketiminde seçiminizi etkileyen en önemli faktörler nelerdir sorusu yöneltilmiş olup bu soruda birden fazla seçenek cevap olarak işaretlenebilmiştir ve Tablo 4.13'te gösterilmiştir. Katılımcıların gıda tüketimini en çok etkileyen faktörün doyuruculuk olduğu görülmüştür (f=162; %25,0). Diğer faktörlerin sırayla; kalite (f=152; %23,5), fiyat (f=133; %20,5), besin değeri/kalori değeri (f=113; %17,4), kolay tüketilebilir olması (f=48; %7,4), dikkat etmiyorum (f=36; %5,6) ve diğer (f=4; %0,6) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.13: Katılımcıların Yemek Tüketimi Seçimlerine İlişkin Frekans Bulguları

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Yemek Tüketiminde Seçiminizi Etkileyen En Önemli Faktörler Nelerdir?	Fiyat	133	20,5
	Doyuruculuk	162	25,0
	Besin Değeri/Kalori Değeri	113	17,4
	Kalitesi	152	23,5
	Kolay Tüketilebilir Olması	48	7,4
	Dikkat Etmiyorum	36	5,6
	Diğer	4	0,6
	Toplam	648	100

Katılımcıların genellikle yemeklerinizi nereden yemeyi tercih ediyorsunuz, hiç diyet yaptınız mı, şu an diyet yapıyor musunuz, herhangi bir hastalığınız dolayısıyla özel bir diyet yapma durumunuz var mı ve besin alerjiniz var mı sorularına verdikleri cevapların frekans dağılımı Tablo 4.14'te gösterilmiştir.

Çalışmaya katılan bireylere yöneltilen genellikle yemeklerinizi nerede yemeyi tercih ediyorsunuz sorusuna büyük oranda ev cevabını verdikleri görülmüştür (f=243,

%68,6). Diğer katılımcıların sırayla; yurt (f=46, %13,0), restoran/kantin (f=41, %11,6) ve yemekhane (f=24, %6,8) cevabını verdikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların hiç diyet yaptınız mı sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; çoğunluğun hayır (f=188, %53,1) cevabı verdiği, daha az sayıdaki katılımcının da evet cevabı (f=166, %46,9) verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların şu an diyet yapıyor musunuz sorusuna verdikleri cevapların dağılımı incelendiğinde; büyük bir kısmının şu an diyet yapmadıkları anlaşılmıştır (f=303, %85,6). Az bir kısmının ise şu an diyet yaptıkları görülmüştür (f=51, %14,4). Katılımcıların herhangi bir hastalığınızdan dolayı özel bir diyet yapma durumunuz var mı sorusuna büyük oranda hayır (f=313, %88,4) az bir oranda da evet cevabı (f=41, %11,6) verdikleri görülmüştür. Katılımcılara yöneltilen herhangi bir besine alerjiniz var mı sorusuna ağırlıklı olarak hayır (f=309, %87,3) ve daha az oranda da evet cevabı (f=45, %12,7) verdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.14: Katılımcıların Diyet ve Alerji Sorularına Verdikleri Cevapların Frekans Bulguları

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Nerede Yemek?	Yemekhane	24	6,8
	Restoran/Kantin	41	11,6
	Ev	243	68,6
	Yurt	46	13,0
Hiç Diyet?	Evet	166	46,9
	Hayır	188	53,1
Şu An Diyet?	Evet	51	14,4
	Hayır	303	85,6
Hastalık Diyet?	Evet	41	11,6
	Hayır	313	88,4
Alerji Var Mı?	Evet	45	12,7
	Hayır	309	87,3
Toplam		354	100

Katılımcılara günlük beslenmeniz ağırlıklı olarak nasıl sorusu yöneltilmiş olup bu soruda birden fazla seçenek cevap olarak işaretlenebilmiştir ve Tablo 4.15'te gösterilmiştir. Katılımcıların en fazla karbonhidrat ağırlıklı (ekmek, makarna, kraker, patates, unlu ürünler, tahıllar vb.) cevabını verdikleri görülmüştür (f=223; %29,0). Diğer beslenme ağırlıklarının sırayla; protein ağırlıklı (kırmızı et, beyaz et, süt, yumurta, yoğurt, baklagiller vb.) (f=197; %25,7), sebze ağırlıklı (f=87; %11,3), hazır gıda ağırlıklı (f=78; %10,2), kızartma ağırlıklı (f=63; %8,2), şeker ağırlıklı (gazlı içecekler, atıştırmalık tatlılar vb.) (f=59; %7,7), fırınlama ağırlıklı (f=46, %6,0), vegan (hayvansal hiçbir ürünü

tüketmeyen) (f=9, %1,2) ve vejetaryen (et ürünleri tüketmeyen) (f=6; %0,8) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.15: Katılımcıların Günlük Beslenmelerine İlişkin Frekans Bulguları

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Günlük Beslenmeniz Ağırlıklı Olarak Nasıldır?	Karbonhidrat Ağırlıklı	223	29,0
	Protein Ağırlıklı	197	25,7
	Sebze Ağırlıklı	87	11,3
	Kızartma Ağırlıklı	63	8,2
	Hazır Gıda Ağırlıklı	78	10,2
	Fırınlama Ağırlıklı	46	6,0
	Vejetaryen	6	0,8
	Vegan	9	1,2
	Şeker Ağırlıklı	59	7,7
	Toplam	768	100

Katılımcılara sabah kahvaltısında en çok tercih ettiğiniz besinleri işaretler misiniz sorusu yöneltilmiş olup bu soruda birden fazla seçenek cevap olarak işaretlenebilmiştir ve Tablo 4.16’da gösterilmiştir.

Tablo 4.16: Katılımcıların Sabah Kahvaltısında En Çok Tercih Ettiğiniz Besinler

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Sabah Kahvaltısında En Çok Tercih Ettiğiniz Besinler Nelerdir?	Peynir Çeşitleri	212	17,1
	Et Ürünleri	45	3,6
	Unlu Mamuller	104	8,4
	Tost	93	7,5
	Mısır Gevrekleri	36	2,9
	Süt	64	5,1
	Çay	197	15,8
	Reçel/Marmelat Türleri	75	6,0
	Sürülebilir Çikolata	60	4,8
	Zeytin Çeşitleri	129	10,4
	Yumurta	217	17,5
	Diğer	11	0,9
	Toplam	1243	100

Katılımcıların sabah kahvaltısında en fazla tercih ettikleri besinin yumurta olduğu görülmüştür (f=217; %17,5). Tercih ettikleri diğer besinlerin sırayla; peynir çeşitleri (f=212; %17,1), çay (f=197; %15,8), zeytin çeşitleri (f=129; %10,4), unlu mamuller (f=104; %8,4), tost (f=93; %7,5), reçel/marmelat türleri (f=75, %6,0), süt (f=64, %5,1), sürülebilir çikolata (f=60, %4,8), et ürünleri (f=45, %3,6), mısır gevrekleri (f=36, %2,9) ve diğer (f=11; %0,9) olduğu tespit edilmiştir.

4.6. KATILIMCILARIN SİGARA VE ALKOL KULLANIMI İLE FAST FOOD TÜKETİM SIKLIKLARINA YÖNELİK BULGULAR

Çalışanların sigara ve alkol kullanım durumları ile fast food tüketim sıklık dağılımları Tablo 4.17’de gösterilmiştir.

Tablo 4.17: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanımı ile Fast Food Tüketim Sıklık Dağılımları

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Sigara Tüketimi	Evet	107	30,2
	Hayır	247	69,8
Alkol Tüketimi	Evet	85	24,0
	Hayır	269	76,0
Fast Food Tüketim Sıklığı	Tüketmiyorum	34	9,6
	Ayda Bir Kez	98	27,7
	Haftada Bir Kez	116	32,8
	Haftada Birden Fazla	106	29,9
	Toplam	354	100

Katılımcılar sigara tüketimleri ile ilgili sorulan soruya büyük bir çoğunlukla hayır cevabı vermiştir (f=247, %69,8). Katılımcıların daha az bir kısmı ise sigara kullandığını belirtmiştir (f=107, %30,2).

Katılımcıların alkol kullanım dağılımları incelendiğinde; alkol kullanmayan bireylerin sayısının daha fazla olduğu tespit edilmiştir (f=269, %76,0). Alkol kullanan bireylerin sayısının daha az olduğu görülmüştür (f=85, %24,0).

Katılımcıların fast food tüketim sıklıklarına bakıldığında; çalışmaya katılan bireylerin haftada bir (f=116, %32,8) ya da birkaç kez (f=106, %29,9) fast food tükettikleri görülmüştür.

4.7. KATILIMCILARIN SU TÜKETİMLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Çalışanların günlük su tüketimlerine yönelik sorulan sorulara verdikleri cevapların dağılımları Tablo 4.18’de gösterilmiştir.

Tablo 4.18: Katılımcıların Günlük Su Tüketimlerine Yönelik Bulgular

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Gün İçinde Ne Kadar Su Tüketirsiniz?	1-5 Su Bardağı	140	39,5
	6-10 Su Bardağı	131	37,0
	11-15 Su Bardağı	56	15,8
	16 ve Üzeri Su Bardağı	27	7,6
Günlük Su Tüketim Miktarına Dikkat Eder Misiniz?	Evet	142	40,1
	Hayır	108	30,5
	Bazen	104	29,4
Su Tüketiminde Rutin Alışkanlığınız Nedir?	Su Miktarını Şişe/Sürahide Belirler İçerim.	100	28,2
	Sadece Susadığımda Su İçerim.	136	38,4
	Aklıma Geldiğinde Su İçerim.	89	25,1
	Ayran, Çay vb. İçecekler İçtiğim İçin Su İçmeye Dikkat Etmem.	20	5,6
	Telefonda Su İçmeyi Hatırlatan Program Kullanırım.	9	2,5
	Toplam	354	100

Katılımcıların günlük su tüketimi ile ilgili alışkanlıklarını tespit edebilmek amacıyla sorulan gün içerisinde ne kadar su tüketirsiniz sorusuna ağırlıklı olarak 1-5 su bardağı (f=140, %39,5) ve 6-10 su bardağı (f=131, %37,0) cevabını verdikleri görülmüştür. Verilen diğer cevapların; 11-15 su bardağı (f=56, %15,8) ve 16 ve üzeri su bardağı olduğu (f=27, %7,6) olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların günlük su tüketiminize dikkat eder misiniz sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; evet cevabının (f=142, %40,1) diğer cevaplara göre daha fazla verildiği görülmüştür. Katılımcıların bir kısmının da hayır (f=108, %30,5) ve bazen (f=104, %29,4) cevabı verdikleri anlaşılmıştır.

Çalışmaya katılan bireylerin su tüketimindeki rutin alışkanlıklarına bakıldığında; çoğunluğun sadece susadığında su içtiği (f=136, %38,4) tespit edilmiştir. Diğer bireylerin sırayla; günlük içilmesi gereken su miktarını şişe/sürahide belirler ve içerim (f=100, %28,2), aklıma geldiğinde su içerim (f=89, %25,1), ayran, çay gibi içecekler içtiğim için su içmeye dikkat etmem (f= 20, %5,6) ve telefonda su içmeyi hatırlatan program kullanırım (f=9, %2,5) cevaplarını verdikleri görülmüştür.

4.8. DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAMA SAHİP BİREYLERİN CİNSİYET, YAŞ VE AYLIK GELİR DURUMLARINA GÖRE GÜNLÜK SU TÜKETİM VE GÜNLÜK BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşayan bireylerin BKİ sınıflaması cinsiyetlerine göre incelenmiş olup Tablo 4.19'da gösterilmiştir.

Tablo 4.19: Katılımcıların Cinsiyet ve BKİ Sınıflamasına Göre Düzenli Egzersiz Durumlarının İncelenmesi

Değişken	Kategori	Cinsiyet		Toplam
		Kadın	Erkek	
<18,5 Zayıf	Düzenli Egzersiz Yapan	7	5	12
	Düzenli Egzersiz Yapmayan	58,30%	41,60%	100,00%
18,5-24,9 Normal Kilolu	Düzenli Egzersiz Yapan	8	7	15
	Düzenli Egzersiz Yapmayan	53,30%	46,60%	100,00%
25,0-29,9 Kilolu	Düzenli Egzersiz Yapan	33	92	125
	Düzenli Egzersiz Yapmayan	26,40%	73,60%	100,00%
30,0-34,9 1. Derece Obez	Düzenli Egzersiz Yapan	51	42	93
	Düzenli Egzersiz Yapmayan	54,83%	45,16%	100,00%
	Düzenli Egzersiz Yapan	6	49	55
	Düzenli Egzersiz Yapmayan	10,90%	89,10%	100,00%
	Düzenli Egzersiz Yapan	13	21	34
	Düzenli Egzersiz Yapmayan	38,23%	61,76%	100,00%
	Düzenli Egzersiz Yapan	0	6	6
	Düzenli Egzersiz Yapmayan	0%	100,00%	100,00%
	Düzenli Egzersiz Yapan	5	9	15
	Düzenli Egzersiz Yapmayan	33,33%	66,66%	100,00%

Çalışmaya katılan bireylerin BKİ sınıflaması ve cinsiyetlerine göre düzenli egzersiz yapma durumları incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda çıkan sonuçlara bakıldığında;

- <18,5 zayıf kadınların, zayıf erkeklere oranla daha fazla oranda düzenli egzersiz yaptıkları görülmüştür.
- 18,5-24,9 normal kilolu erkeklerin, normal kilolu kadınlardan daha sık düzenli egzersiz yaptıkları görülmüştür.
- 25,0-29,9 kilolu erkeklerin, kilolu kadınlardan daha sık düzenli egzersiz yaptıkları görülmüştür.
- 30,0-34,9 1. derece obez erkeklerin, 1. derece obez kadınlardan daha sık düzenli egzersiz yaptıkları görülmüştür. Çalışmaya katılan 1. derece obez kadınların hiçbirinin düzenli egzersiz yapmadığı anlaşılmıştır.
- Kadın katılımcılarda en sık düzenli egzersiz yapan grubun zayıf kilolu olanlar, erkek katılımcılarda ise en sık düzenli egzersiz yapan grubun kilolu olanlar olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyet dağılımları ile düzenli egzersiz yapma durumlarına göre “1- Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların betimsel istatistikleri ve *İki Faktörlü ANOVA Testi* sonuçları Tablo 4.20’de sunulmuştur.

Tablo 4.20: Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 1. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları

Düzenli Egzersiz	Kadın			Erkek			Toplam			F	p
	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S		
Evet	46	1,57	0,50	152	1,52	0,50	198	1,53	0,50	0,111 (Cinsiyet)	0,739
Hayır	77	1,69	0,47	79	1,70	0,46	156	1,69	0,46	7,057 (Egzersiz)	0,008**
Toplam	123	1,64	0,48	231	1,58	0,49	354	1,60	0,49		

$p < .05$, $\bar{x}$: Ortalama, F: İki Faktörlü ANOVA.

Katılımcılar yeterli ve dengeli besleniyor musunuz sorusuna evet ve hayır şeklinde cevap vermişlerdir. Katılımcıların verdikleri evet cevapları “1”, hayır cevapları ise “2” rakamı ile kodlanmış olup ortalama puan 1’e yaklaştıkça evet, 2’ye yaklaştıkça hayır cevabına yaklaşılmış olacaktır. Kadın katılımcıların yeterli ve dengeli beslenme sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,64$, erkek katılımcıların yeterli ve dengeli beslenme sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı ise $\bar{x}=1,58$ ’dir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre “sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz” sorusuna verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F=0,111$, $p>.05$). Bu bulgu, katılımcıların cinsiyetinin, yeterli ve dengeli beslenme düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre 1. soruya verdikleri cevapların puan ortalamalarının anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür ($F=7,057$, $p<.05$). Çalışmaya katılan bireylerden düzenli egzersiz yapmayanların yeterli ve dengeli beslenme puan ortalamasının $\bar{x}=1,69$, düzenli egzersiz yapanların puan ortalamasının $\bar{x}=1,53$ olduğu görülmüştür. Bu bulgu, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslenmediklerini düşündüklerini ayrıca katılımcıların egzersiz yapma durumunun, yeterli ve dengeli beslenme düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine ve düzenli egzersiz yapma durumlarına göre yeterli ve dengeli beslenme düşüncelerinin etkilenmediği görülmektedir.

Katılımcıların yaş dağılımları ile düzenli egzersiz yapma durumlarına göre “1- Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların betimsel istatistikleri ve *İki Faktörlü ANOVA Testi* sonuçları Tablo 4.21’de sunulmuştur.

Tablo 4.21: Katılımcıların Yaş Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 1. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları

Düzenli Egzersiz	18-24 yaş			25-34 yaş			35-44 yaş			45 yaş ve üzeri			Toplam			F	p
	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S		
Evet	160	1,56	0,49	19	1,32	0,48	18	1,50	0,51	1	1,00	0,00	198	1,53	0,50	4,712 (Yaş)	0,003**
Hayır	98	1,77	0,43	26	1,77	0,43	22	1,27	0,46	10	1,70	0,48	156	1,69	0,46	4,396 (Egzersiz)	0,037*
Toplam	258	1,64	0,48	45	1,58	0,50	40	1,38	0,49	11	1,64	0,51	354	1,60	0,49		

$p < .05$, $\bar{x}$: Ortalama, F: İki Faktörlü ANOVA.

Katılımcılar yeterli ve dengeli besleniyor musunuz sorusuna evet ve hayır şeklinde cevap vermişlerdir. Katılımcıların verdikleri evet cevapları “1”, hayır cevapları ise “2” rakamı ile kodlanmış olup ortalama puan 1’e yaklaştıkça evet, 2’ye yaklaştıkça hayır cevabına yaklaşılmış olacaktır. 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların yeterli ve dengeli beslenme sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,64$, 25-34 yaş aralığındaki katılımcıların yeterli ve dengeli beslenme sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı ise $\bar{x}=1,58$, 35-44 yaş aralığındaki katılımcıların yeterli ve dengeli beslenme sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,38$ ve 45 yaş ve üzerindeki katılımcıların yeterli ve dengeli beslenme sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,64$ ’dür. Katılımcıların yaşlarına göre “sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz” sorusuna verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=4,712$, $p < .05$). Bu bulgu, 25-34 yaş aralığında olup düzenli egzersiz yapan bireylerin ($\bar{x}=1,32$), 18-24 yaş aralığında olup düzenli egzersiz yapan bireylere göre ($\bar{x}=1,56$) daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündüklerini göstermektedir. Ayrıca 35-44 yaş aralığında olup düzenli egzersiz yapmayan bireylerin ($\bar{x}=1,27$), 18-24 yaş ($\bar{x}=1,77$) ve 25-34 yaş aralığında ($\bar{x}=1,77$) olup düzenli egzersiz yapmayan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündüklerini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların yaşlarının, yeterli ve dengeli beslenme düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre 1. soruya verdikleri cevapların puan ortalamalarının anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür ($F=4,396$, $p < .05$). Çalışmaya katılan bireylerden düzenli egzersiz yapmayanların yeterli ve dengeli beslenme puan ortalamasının $\bar{x}=1,69$, düzenli egzersiz yapanların puan ortalamasının $\bar{x}=1,53$ olduğu görülmüştür. Bu bulgu, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslenmediklerini düşündüklerini ayrıca katılımcıların egzersiz yapma durumunun, yeterli ve dengeli beslenme düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların aylık gelir dağılımları ile düzenli egzersiz yapma durumlarına göre “1- Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların betimsel istatistikleri ve *İki Faktörlü ANOVA Testi* sonuçları Tablo 4.22’de sunulmuştur.

Tablo 4.22: Katılımcıların Aylık Gelir Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 1. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları

Düzenli Egzersiz	1-9.999₺			10.000-19.999₺			20.000-29.999₺			30.000₺ ve üzeri			Toplam			F	p
	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S		
Evet	133	1,54	0,50	32	1,56	0,50	6	1,67	0,52	27	1,41	0,50	198	1,53	0,50	3,536 (Aylık Gelir)	0,015*
Hayır	100	1,76	0,43	28	1,71	0,46	2	1,50	0,71	26	1,42	0,50	156	1,69	0,46	0,253 (Egzersiz)	0,615
Toplam	233	1,64	0,48	60	1,63	0,49	8	1,63	0,52	53	1,42	0,49	354	1,60	0,49		

$p < .05$, $\bar{x}$: Ortalama, F: *İki Faktörlü ANOVA*.

Katılımcılar yeterli ve dengeli besleniyor musunuz sorusuna evet ve hayır şeklinde cevap vermişlerdir. Katılımcıların verdikleri evet cevapları “1”, hayır cevapları ise “2” rakamı ile kodlanmış olup ortalama puan 1’e yaklaştıkça evet, 2’ye yaklaştıkça hayır cevabına yaklaşılmış olacaktır. Aylık geliri 1-9.999₺ olan katılımcıların yeterli ve dengeli beslenme sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,64$, aylık geliri 10.000-19.999₺ olan katılımcıların yeterli ve dengeli beslenme sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı ise $\bar{x}=1,63$, aylık geliri 20.000-29.999₺ olan katılımcıların yeterli ve dengeli beslenme sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı ise $\bar{x}=1,63$, aylık geliri 30.000₺ ve üzeri olan katılımcıların yeterli ve dengeli beslenme sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı ise $\bar{x}=1,42$ ’dir. Katılımcıların aylık gelirlerine göre “sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz” sorusuna verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=3,536$, $p < .05$). Bu bulgu, aylık geliri 30.000₺ ve üzeri olup düzenli egzersiz yapan bireylerin ($\bar{x}=1,41$), aylık geliri 20.000-29.999₺ olup düzenli egzersiz yapan bireylere göre ($\bar{x}=1,67$) daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündüklerini göstermektedir. Ayrıca aylık geliri 30.000₺ ve üzeri olup düzenli egzersiz yapmayan bireylerin ($\bar{x}=1,42$), aylık geliri 1-9.999₺ ($\bar{x}=1,76$) ve 10.000-19.999₺ ($\bar{x}=1,71$) olup düzenli egzersiz yapmayan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündüklerini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların aylık gelirlerinin, yeterli ve dengeli beslenme düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre 1. soruya verdikleri cevapların puan ortalamalarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($F=0,253$, $p > .05$). Çalışmaya katılan bireylerden düzenli egzersiz yapmayanların yeterli ve dengeli beslenme puan ortalamasının $\bar{x}=1,69$, düzenli egzersiz yapanların puan ortalamasının $\bar{x}=1,53$ olduğu görülmüştür. Bu bulgu, düzenli olarak egzersiz yapmayan

bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslenmediklerini düşündüklerini ayrıca katılımcıların egzersiz yapma durumunun, yeterli ve dengeli beslenme düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların cinsiyet dağılımları ile düzenli egzersiz yapma durumlarına göre “19- Gün içinde ne kadar su tüketirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların betimsel istatistikleri ve *İki Faktörlü ANOVA Testi* sonuçları Tablo 4.23’te sunulmuştur.

Tablo 4.23: Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 19. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları

Düzenli Egzersiz	Kadın			Erkek			Toplam			F	p
	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S		
Evet	46	1,85	0,79	152	2,05	0,96	198	2,00	0,93	6,386 (Cinsiyet)	0,012*
Hayır	77	1,64	0,86	79	1,97	0,93	156	1,81	0,91	1,775 (Egzersiz)	0,184
Toplam	123	1,72	0,84	231	2,02	0,95	354	1,92	0,92		

$p < .05$, $\bar{x}$: Ortalama, F: İki Faktörlü ANOVA.

Katılımcılar gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna 1-5 su bardağı, 6-10 su bardağı, 11-15 su bardağı ve 16 ve üzeri su bardağı şeklinde cevap vermişlerdir. Katılımcıların verdikleri 1-5 su bardağı cevapları “1”, 6-10 su bardağı cevapları “2”, 11-15 su bardağı cevapları “3” ve 16 ve üzeri su bardağı cevapları “4” rakamı ile kodlanmış olup ortalama puan 1’e yaklaştıkça içilen su miktarı azalmakta, 4’e yaklaştıkça içilen su miktarı artış göstermektedir. Kadın katılımcıların gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,72$, erkek katılımcıların gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı ise $\bar{x}=2,02$ ’dir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre “gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz” sorusuna verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=6,386$, $p < .05$). Bu bulgu, katılımcıların cinsiyetinin, gün içinde tüketilen su miktarına etki ettiğini göstermektedir. Çalışmaya katılan bireylerden düzenli olarak egzersiz yapan erkeklerin, düzenli olarak egzersiz yapan kadınlara göre, düzenli olarak egzersiz yapmayan erkeklerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan kadınlara göre gün içerisinde anlamlı derece daha fazla su tükettikleri görülmüştür. Katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre 19. soruya verdikleri cevapların puan ortalamalarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($F=1,775$, $p > .05$). Çalışmaya katılan bireylerden düzenli egzersiz yapanların gün içinde tükettikleri su miktarı ortalamasının $\bar{x}=2,00$, düzenli egzersiz yapmayanların puan ortalamasının $\bar{x}=1,81$ olduğu

görülmüştür. Bu bulgu, çalışmaya katılan bireylerin düzenli egzersiz yapma durumlarının gün içerisinde tükettikleri su miktarını etkilemediğini göstermektedir.

Katılımcıların yaş dağılımları ile düzenli egzersiz yapma durumlarına göre “19-Gün içinde ne kadar su tüketirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların betimsel istatistikleri ve *İki Faktörlü ANOVA Testi* sonuçları Tablo 4.24’te sunulmuştur.

Tablo 4.24: Katılımcıların Yaş Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 19. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları

Düzenli Egzersiz	18-24 yaş			25-34 yaş			35-44 yaş			45 yaş ve üzeri			Toplam			F	p
	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S		
Evet	160	1,97	0,93	19	2,21	0,98	18	2,11	0,90	1,00	1,00	0,00	198	2,00	0,93	0,477 (Yaş)	0,381
Hayır	98	1,87	0,93	26	1,69	0,88	22	1,73	0,77	10,00	1,70	1,06	156	1,81	0,91	0,083 (Egzersiz)	0,774
Toplam	258	1,93	0,93	45	1,91	0,95	40	1,90	0,84	11,00	1,64	0,92	354	1,92	0,92		

$p < .05$, $\bar{x}$: Ortalama, F: İki Faktörlü ANOVA.

Katılımcılar gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna 1-5 su bardağı, 6-10 su bardağı, 11-15 su bardağı ve 16 ve üzeri su bardağı şeklinde cevap vermişlerdir. Katılımcıların verdikleri 1-5 su bardağı cevapları “1”, 6-10 su bardağı cevapları “2”, 11-15 su bardağı cevapları “3” ve 16 ve üzeri su bardağı cevapları “4” rakamı ile kodlanmış olup ortalama puan 1’e yaklaştıkça içilen su miktarı azalmakta, 4’e yaklaştıkça içilen su miktarı artış göstermektedir. 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,93$, 25-34 yaş aralığındaki katılımcıların gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,91$, 35-44 yaş aralığındaki katılımcıların gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,90$, 45 yaş ve üzeri katılımcıların gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,64$ ’dür. Katılımcıların yaşlarına göre “gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz” sorusuna verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F=0,477$, $p>.05$). Bu bulgu, katılımcıların yaşlarının, gün içinde tüketilen su miktarına etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de çalışmaya katılan 18-24 yaş, 25-34 yaş ve 35-44 yaş aralığındaki bireylerden düzenli olarak egzersiz yapanların, düzenli olarak egzersiz yapmayanlara göre, gün içerisinde daha fazla su tükettikleri görülmüştür. Katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre 19. soruya verdikleri cevapların puan ortalamalarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($F=0,083$, $p>.05$). Çalışmaya katılan bireylerden düzenli egzersiz yapanların gün içinde tükettikleri su miktarı ortalamasının $\bar{x}=2,00$, düzenli egzersiz yapmayanların puan ortalamasının $\bar{x}=1,81$ olduğu görülmüştür.

Bu bulgu, çalışmaya katılan bireylerin düzenli egzersiz yapma durumlarının gün içerisinde tükettikleri su miktarını etkilemediğini göstermektedir.

Katılımcıların aylık gelir dağılımları ile düzenli egzersiz yapma durumlarına göre “19- Gün içinde ne kadar su tüketirsiniz?” sorusuna verdikleri cevapların betimsel istatistikleri ve *İki Faktörlü ANOVA Testi* sonuçları Tablo 4.25’te sunulmuştur.

Tablo 4.25: Katılımcıların Aylık Gelir Dağılımları ve Egzersiz Durumlarına Göre 19. Soruya Verdikleri Cevapların Bulguları

Düzenli Egzersiz	1-9.999₺			10.000-19.999₺			20.000-29.999₺			30.000₺ ve üzeri			Toplam			F	p
	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S	f	$\bar{x}$	S		
Evet	133	1,98	0,92	32	1,75	0,92	6	2,17	1,17	27	2,37	0,88	198	2,00	0,93	1,931 (Aylık Gelir)	0,124
Hayır	100	1,77	0,92	28	1,89	0,83	2	3,00	1,41	26	1,77	0,91	156	1,81	0,91	0,041 (Egzersiz)	0,84
Toplam	233	1,89	0,92	60	1,82	0,87	8	2,38	1,19	53	2,08	0,94	354	1,92	0,92		

$p < .05$, $\bar{x}$: Ortalama, F: İki Faktörlü ANOVA.

Katılımcılar gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna 1-5 su bardağı, 6-10 su bardağı, 11-15 su bardağı ve 16 ve üzeri su bardağı şeklinde cevap vermişlerdir. Katılımcıların verdikleri 1-5 su bardağı cevapları “1”, 6-10 su bardağı cevapları “2”, 11-15 su bardağı cevapları “3” ve 16 ve üzeri su bardağı cevapları “4” rakamı ile kodlanmış olup ortalama puan 1’e yaklaştıkça içilen su miktarı azalmakta, 4’e yaklaştıkça içilen su miktarı artış göstermektedir. Aylık geliri 1-9.999₺ aralığındaki katılımcıların gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,89$, aylık geliri 10.000-19.999₺ aralığındaki katılımcıların gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=1,82$, aylık geliri 20.000-29.999₺ aralığındaki katılımcıların gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=2,38$, aylık geliri 30.000₺ ve üzeri olan katılımcıların gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz sorusuna verdikleri cevapların ortalama puanı $\bar{x}=2,08$ ’dir. Katılımcıların aylık gelirlerine göre “gün içinde ne kadar su tüketiyorsunuz” sorusuna verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F=1,931$, $p>.05$). Bu bulgu, katılımcıların aylık gelirlerinin, gün içinde tüketilen su miktarına etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de çalışmaya katılan bireylerden düzenli olarak egzersiz yapanlar arasında gün içerisinde en çok su tüketimini 30.000₺ ve üzeri aylık gelire sahip olanların yaptıkları görülmüştür. Ayrıca çalışmaya katılan bireylerden düzenli olarak egzersiz yapmayanlar arasında gün içerisinde en çok su tüketimini 20.000-29.999₺ arasında aylık gelire sahip olan bireylerin yaptıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre 19. soruya verdikleri cevapların puan ortalamalarının anlamlı şekilde

farklılaşmadığı görülmüştür ($F=0,041$, $p>.05$). Çalışmaya katılan bireylerden düzenli egzersiz yapanların gün içinde tükettikleri su miktarı ortalamasının $\bar{x}=2,00$, düzenli egzersiz yapmayanların puan ortalamasının $\bar{x}=1,81$ olduğu görülmüştür. Bu bulgu, çalışmaya katılan bireylerin düzenli egzersiz yapma durumlarının gün içerisinde tükettikleri su miktarını etkilemediğini göstermektedir.

4.9. DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANter YAŞAMA SAHİP BİREYLERİN GÜNLÜK BESLENME ALIŞKANLIKLARI İNCELENMESİ

Düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşayan bireylerin 1, 4, 5 ve 6. sorular kapsamındaki beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi Tablo 4.26'da gösterilmiştir.

Tablo 4.26: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Değişken	Kategori	Düzenli Egzersiz		Toplam	χ^2	p
		Evet	Hayır			
1. Yeterli ve Dengeli Beslenme	Evet	93	48	141	9,555	0,002**
		66,0%	34,0%	100,0%		
	Hayır	105	108	213		
		49,3%	50,7%	100,0%		
Toplam		198	156	354		
		55,9%	44,1%	100,0%		
4. Kaç Ana Öğün Yersiniz?	1 Öğün	11	12	23	0,900	0,825
		47,8%	52,2%	100,0%		
	2 Öğün	88	66	154		
		57,1%	42,9%	100,0%		
	3 Öğün	84	68	152		
		55,3%	44,7%	100,0%		
	4 Öğün	15	10	25		
		60,0%	40,0%	100,0%		
Toplam		198	156	354		
		55,9%	44,1%	100,0%		
5. Ana Öğün Atlar Mısınız?	Evet	53	38	91	0,274	0,872
		58,20%	41,80%	100,00%		
	Hayır	45	36	81		
		55,6%	44,4%	100,0%		
	Bazen	100	82	182		
		54,9%	45,1%	100,0%		
Toplam		198	156	354		
		55,9%	44,1%	100,0%		
6. Hangi Ana Öğünü Atlarsınız?	Sabah	95	80	175	2,850	0,241
		54,30%	45,70%	100,00%		
	Öğle	87	57	144		
		60,4%	39,6%	100,0%		
	Akşam	16	19	35		
		45,7%	54,3%	100,0%		
Toplam		198	156	354		
		55,9%	44,1%	100,0%		

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, χ^2 : Kay-kare testi (Kategorik veriler)

Katılımcıların düzenli egzersiz yapma veya yapmama durumlarına göre “1- Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?”, “4- Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?”, “5- Ana öğün atlar mısınız?” ve “6- Cevabınız evet veya bazen ise genelde hangi ana öğünü atlarsınız?” sorularına verdikleri cevaplar arasındaki ilişki *Ki-Kare (Kategorik Veriler) Testi* ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda; Çalışmaya katılan bireylerin, düzenli egzersiz yapıp yapma durumlarına göre “1- Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < .05$). Bu bulgu, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan yani sedanter yaşayan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündüklerini ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlarda, düzenli egzersiz yapmanın yeterli ve dengeli beslenme algısına etki ettiği görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin, düzenli egzersiz yapıp yapma durumlarına göre “4- Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgu, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmamanın bireylerin tükettikleri ana öğün sayısına bir etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin 4 ana öğün, sedanter yaşayan bireylerin de 1 ana öğün cevabını daha yüksek oranda verdikleri gözlenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin, düzenli egzersiz yapıp yapma durumlarına göre “5- Ana öğün atlar mısınız?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgu, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmamanın bireylerin ana öğün atlama sayısına herhangi bir etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin ana öğün atlama sorusuna evet, sedanter yaşayan bireylerin de bazen cevabını daha yüksek oranda verdikleri gözlenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin, düzenli egzersiz yapıp yapma durumlarına göre “6- Cevabınız evet veya bazen ise genelde hangi ana öğünü atlarsınız?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgu, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmamanın bireylerin hangi ana öğünü atladıklarına herhangi bir etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin en çok öğle öğününü, sedanter yaşayan bireylerin de akşam öğününü atladıkları gözlenmiştir.

Düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşayan bireylerin 11 ve 18. sorular kapsamındaki beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi Tablo 4.27’de gösterilmiştir.

Tablo 4.27: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Değişken	Kategori	Düzenli Egzersiz		Toplam	χ^2	p
		Evet	Hayır			
11. Şu An Diyet Yapıyor Musunuz?	Evet	35	16	51	3,896	0,048*
		68,6%	31,4%	100,0%		
	Hayır	163	140	303		
		53,8%	46,2%	100,0%		
Toplam		198	156	354		
		55,9%	44,1%	100,0%		
18. Fast Food Tüketme Sıklığınız Nedir?	Tüketmiyorum	16	18	34	10,684	0,014*
		47,1%	52,9%	100,0%		
	Ayda Bir Kez	48	50	98		
		49,0%	51,0%	100,0%		
	Haftada Bir Kez	79	37	116		
		68,1%	31,9%	100,0%		
	Haftada Bir Den Fazla	55	51	106		
		51,9%	48,1%	100,0%		
Toplam		198	156	354		
		55,9%	44,1%	100,0%		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, χ^2 : Kay-kare testi (Kategorik veriler)

Katılımcıların düzenli egzersiz yapma veya yapmama durumlarına göre “11- Şu an diyet yapıyor musunuz?” ve “18- Fast food tüketme sıklığınız nedir?” sorularına verdikleri cevaplar arasındaki ilişki *Ki-Kare (Kategorik Veriler) Testi* ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda; Çalışmaya katılan bireylerin, düzenli egzersiz yapıp yapma durumlarına göre “11- Şu an diyet yapıyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < .05$). Bu bulgu, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan yani sedanter yaşayan bireylere göre daha yüksek oranda şu an diyet yaptıklarını ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlarda, düzenli egzersiz yapma davranışının diyet yapma algısına etki ettiği görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin, düzenli egzersiz yapıp yapma durumlarına göre “18- Fast food tüketme sıklığınız nedir?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < .05$). Bu bulgu, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan yani sedanter yaşayan bireylere göre daha yüksek oranda haftada bir kez fast food tükettiğini ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlarda, düzenli egzersiz yapma davranışının haftada bir gün fast food tüketme algısına etki ettiği görülmüştür.

Düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşayan bireylerin haftalık egzersiz yapma saatleri ile 1, 4, 5 ve 6. sorular kapsamında verdikleri cevaplar karşılaştırılarak beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi Tablo 4.28’de gösterilmiştir.

Tablo 4.28: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Değişken	Kategori	Haftalık Egzersiz Saati				Toplam	χ^2	p
		2 saatten az	2-4 saat	5-6 saat	7 saat ve üzeri			
1. Yeterli ve Dengeli Beslenme	Evet	55	37	27	22	141	1,915	0,590
		39,0%	26,2%	19,1%	15,6%	100,0%		
	Hayır	86	63	41	23	213		
		40,4%	29,6%	19,2%	10,8%	100,0%		
Toplam		141	100	68	45	354		
		39,8%	28,2%	19,2%	12,7%	100,0%		
4. Kaç Ana Öğün Yersiniz?	1 Öğün	13	6	2	2	23	10,705	0,297
		56,5%	26,1%	8,7%	8,7%	100,0%		
	2 Öğün	61	50	27	16	154		
		39,6%	32,5%	17,5%	10,4%	100,0%		
	3 Öğün	59	37	31	25	152		
		38,8%	24,3%	20,4%	16,4%	100,0%		
	4 Öğün	8	7	8	2	25		
		32,0%	28,0%	32,0%	8,0%	100,0%		
Toplam		141	100	68	45	354		
		39,8%	28,2%	19,2%	12,7%	100,0%		
5. Ana Öğün Atlar Mısınız?	Evet	42	27	14	8	91	4,846	0,564
		46,20%	29,70%	15,40%	8,80%	100,00%		
	Hayır	33	22	17	9	81		
		40,7%	27,2%	21,0%	11,1%	100,0%		
	Bazen	66	51	37	28	182		
		36,3%	28,0%	20,3%	15,4%	100,0%		
Toplam		141	100	68	45	354		
		39,8%	28,2%	19,2%	12,7%	100,0%		
6. Hangi Ana Öğünü Atlarsınız?	Sabah	66	54	33	22	175	3,428	0,754
		37,70%	30,90%	18,90%	12,60%	100,00%		
	Öğle	58	36	31	19	144		
		40,3%	25,0%	21,5%	13,2%	100,0%		
	Akşam	17	10	4	4	35		
		48,6%	28,6%	11,4%	11,4%	100,0%		
Toplam		141	100	68	45	354		
		39,8%	28,2%	19,2%	12,7%	100,0%		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, χ^2 : Kay-kare testi (Kategorik veriler)

Katılımcıların haftalık egzersiz yapma saatlerine göre “1- Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?”, “4- Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?”, “5- Ana öğün atlar mısınız?” ve “6- Cevabınız evet veya bazen ise genelde hangi ana öğünü atlarsınız?” sorularına verdikleri cevaplar arasındaki ilişki *Ki-Kare (Kategorik Veriler) Testi* ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda; Çalışmaya katılan bireylerin, haftalık egzersiz yapma sürelerine göre “1- Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?” sorusuna

verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Bu bulgu, haftalık egzersiz yapma süresinin bireylerin yeterli ve dengeli beslenme algılarına etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin, diğer saat aralıklarında egzersiz yapan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündükleri görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin, haftalık egzersiz yapma sürelerine göre “4- Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Bu bulgu, haftalık egzersiz yapma süresinin bireylerin yedikleri günlük ana öğün sayısına herhangi bir etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin 1 ana öğün, 2-4 saat arası egzersiz yapan bireylerin 2 ana öğün, 5-6 saat arası egzersiz yapan bireylerin 4 ana öğün ve 7 saat ve üzeri egzersiz yapan bireylerin 3 ana öğün tüketim cevabını daha yüksek oranda verdikleri görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin, haftalık egzersiz yapma sürelerine göre “5- Ana öğün atlar mısınız?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Bu bulgu, haftalık egzersiz yapma süresinin bireylerin ana öğün atlama davranışına herhangi bir etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin ana öğün atlar mısınız sorusuna evet, 2-4 saat arası egzersiz yapan bireylerin evet, 5-6 saat arası egzersiz yapan bireylerin hayır ve 7 saat ve üzeri egzersiz yapan bireylerin bazen cevabını daha yüksek oranda verdikleri görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin, haftalık egzersiz yapma sürelerine göre “6- Cevabınız evet veya bazen ise genelde hangi ana öğünü atlarsınız?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Bu bulgu, haftalık egzersiz yapma süresinin bireylerin atladıkları ana öğüne herhangi bir etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin hangi ana öğünü atlarsınız sorusuna akşam, 2-4 saat arası egzersiz yapan bireylerin sabah, 5-6 saat arası egzersiz yapan bireylerin öğle ve 7 saat ve üzeri egzersiz yapan bireylerin öğle cevabını daha yüksek oranda verdikleri görülmüştür.

Düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşayan bireylerin haftalık egzersiz yapma saatleri ile 11 ve 18. sorular kapsamında verdikleri cevaplar karşılaştırılarak beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi Tablo 4.29’da gösterilmiştir.

Tablo 4.29: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Değişken	Kategori	Haftalık Egzersiz Saati				Toplam	χ^2	p
		2 saatten az	2-4 saat	5-6 saat	7 saat ve üzeri			
11. Şu An Diyet Yapıyor musunuz?	Evet	19	14	7	11	51	4,722	0,193
		37,3%	27,5%	13,7%	21,6%	100,0%		
	Hayır	122	86	61	34	303		
		40,3%	28,4%	20,1%	11,2%	100,0%		
Toplam		141	100	68	45	354		
		39,8%	28,2%	19,2%	12,7%	100,0%		
18. Fast Food Tüketme Sıklığınız Nedir?	Tüketmiyorum	19	6	5	4	34	11,533	0,241
		55,9%	17,6%	14,7%	11,8%	100,0%		
	Ayda Bir Kez	45	27	17	9	98		
		45,9%	27,6%	17,3%	9,2%	100,0%		
	Haftada Bir Kez	38	34	23	21	116		
		32,8%	29,3%	19,8%	18,1%	100,0%		
	Haftada Birden Fazla	39	33	23	11	106		
	36,8%	31,1%	21,7%	10,4%	100,0%			
Toplam		141	100	68	45	354		
		39,8%	28,2%	19,2%	12,7%	100,0%		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, χ^2 : Kay-kare testi (Kategorik veriler)

Katılımcıların haftalık egzersiz yapma saatlerine göre “11- Şu an diyet yapıyor musunuz?” ve “18- Fast food tüketme sıklığınız nedir?” sorularına verdikleri cevaplar arasındaki ilişki *Ki-Kare (Kategorik Veriler) Testi* ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda; Çalışmaya katılan bireylerin, haftalık egzersiz yapma sürelerine göre “11- Şu an diyet yapıyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgu, haftalık egzersiz yapma süresinin bireylerin şu an diyet yapma algılarına etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin şu an diyet yapmıyorum, 2-4 saat arası egzersiz yapan bireylerin şu an diyet yapmıyorum, 5-6 saat arası egzersiz yapan bireylerin şu an diyet yapmıyorum ve 7 saat ve üzeri egzersiz yapan bireylerin şu an diyet yapıyorum cevabını daha yüksek oranda verdikleri görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin, haftalık egzersiz yapma sürelerine göre “18- Fast food tüketme sıklığınız nedir?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgu, haftalık egzersiz yapma süresinin bireylerin fast food tüketme sıklıklarına etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin fast food tüketmiyorum, 2-4 saat arası egzersiz yapan bireylerin haftada birden fazla tüketiyorum, 5-6 saat arası egzersiz yapan bireylerin haftada birden fazla tüketiyorum ve 7 saat ve üzeri egzersiz yapan

bireylerin haftada bir kez tüketiyorum cevabını daha yüksek oranda verdikleri görülmüştür.

4.10. DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN VE SEDANTER YAŞAMA SAHİP BİREYLERİN GÜNLÜK SU TÜKETİMLERİNİN İNCELENMESİ

Düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşayan bireylerin 19, 20 ve 21. sorular kapsamındaki günlük su tüketimlerinin değerlendirilmesi Tablo 4.30'da gösterilmiştir.

Katılımcıların düzenli egzersiz yapma veya yapmama durumlarına göre “19. Gün içinde ne kadar su tüketirsiniz?”, “20. Günlük su tüketim miktarına dikkat eder misiniz?” ve “21. Su tüketiminde rutin alışkanlığınız nedir?” sorularına verdikleri cevaplar arasındaki ilişki *Ki-Kare (Kategorik Veriler) Testi* ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda; Çalışmaya katılan bireylerin, düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre “19. Gün içinde ne kadar su tüketirsiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Bu bulgu, düzenli egzersiz yapıp yapma durumunun bireylerin günlük tükettikleri su miktarına etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin günlük 11-15 bardak arası su ve düzenli egzersiz yapmayanların günlük 1-5 bardak arası suyu daha yüksek oranda tükettikleri görülmüştür. Günlük su tüketimi için $80(\text{Kilo}) \times 35(\text{Mililitre}) = 2,800 \text{ Mililitre}$ yani 2.8 Litre çıkacaktır. 1 Litre su ortalama 4 bardağa eş değerdir. 80 kg olan bir insan 2.8 litre su tüketimi yapacağı için 11-12 bardak su içmesi gerekmektedir.

Tablo 4.30: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Su Tüketim Alışkanlıklarının İncelenmesi

Değişken	Kategori	Düzenli Egzersiz		Toplam	χ^2	p
		Evet	Hayır			
19. Gün içinde ne kadar su tüketirsiniz?	1-5 su bardağı	70 50,0%	70 50,0%	140 100,0%	7,459	0,059
	6-10 su bardağı	73 55,7%	58 44,3%	131 100,0%		
	11-15 su bardağı	40 71,4%	16 28,6%	56 100,0%		
	16 ve üzeri su bardağı	15 55,6%	12 44,4%	27 100,0%		
	Toplam	198 55,9%	156 44,1%	354 100,0%		
20. Günlük su tüketim miktarına dikkat eder misiniz?	Evet	86 60,6%	56 39,4%	142 100,0%	2,779	0,249
	Hayır	54 50,0%	54 50,0%	108 100,0%		
	Bazen	58 55,8%	46 44,2%	104 100,0%		
	Toplam	198 55,9%	156 44,1%	354 100,0%		
	Günlük içilmesi gereken su miktarını şişe/sürahide belirler ve içerim	67 67,00%	33 33,00%	100 100,00%	19,45 5	0,001**
21. Su tüketiminde rutin alışkanlığınız nedir?	Sadece susadığımda su içerim	64 47,1%	72 52,9%	136 100,0%		
	Aklıma geldiğinde su içerim	57 64,0%	32 36,0%	89 100,0%		
	Ayran, çay gibi içecekler içtiğim için su içmeye dikkat etmem	5 25,0%	15 75,0%	20 100,0%		
	Telefonda su içmeyi hatırlatan program kullanırım.	5 55,60%	4 44,40%	9 100,00%		
	Toplam	198 55,9%	156 44,1%	354 100,0%		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, χ^2 : Kay-kare testi (Kategorik veriler)

Çalışmaya katılan bireylerin, düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre “20. Günlük su tüketim miktarına dikkat eder misiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgu, düzenli egzersiz yapıp yapma durumunun bireylerin su tüketim miktarına dikkat etme algılarına etki etmediğini göstermektedir. İstatistiksel olarak bir anlam ifade etmese de düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin günlük su tüketim miktarına dikkat etme ve düzenli egzersiz yapmayanların günlük su tüketim miktarına dikkat etmeme oranlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin, düzenli egzersiz yapıp yapma durumlarına göre “21. Su tüketiminde rutin alışkanlığınız nedir?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < .05$). Bu bulgu, düzenli egzersiz yapıp yapmama durumunun bireylerin su tüketimindeki rutin alışkanlıklarına etki ettiğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlara göre düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylere göre günlük içilmesi gereken su

miktarını şişe/sürahide belirler ve içirim ve aklıma geldiğinde su içirim cevaplarını daha yüksek oranda verdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre ayran, çay gibi içecekler içtiğim için su içmeye dikkat etmem cevabını daha yüksek oranda verdikleri görülmüştür.

Düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşayan bireylerin haftalık egzersiz yapma saatleri ile 19, 20 ve 21. sorular kapsamında verdikleri cevaplar karşılaştırılarak beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi Tablo 4.31’de gösterilmiştir.

Katılımcıların haftalık egzersiz yapma sürelerine göre “19. Gün içinde ne kadar su tüketirsiniz?”, “20. Günlük su tüketim miktarına dikkat eder misiniz?” ve “21. Su tüketiminde rutin alışkanlığınız nedir?” sorularına verdikleri cevaplar arasındaki ilişki *Ki-Kare (Kategorik Veriler) Testi* ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda; çalışmaya katılan bireylerin, haftalık egzersiz yapma sürelerine göre “19. Gün içinde ne kadar su tüketirsiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<.05$). Bu bulgu, bireylerin haftalık egzersiz yapma sürelerinin, gün içinde tükettikleri su miktarına etki ettiğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlara göre haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin, 5-6 saat arası ve 7 saat ve üzeri egzersiz yapan bireylere göre günlük daha yüksek oranda 1-5 bardak arası su, haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin, 7 saat ve üzeri egzersiz yapan bireylere göre günlük daha yüksek oranda 6-10 bardak arası su ve haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin, 5-6 saat arası egzersiz yapan bireylere göre günlük daha yüksek oranda 16 ve üzeri bardak suyu tükettikleri anlaşılmıştır. Ayrıca haftada 2 saatten az egzersiz yapan bireylerde; 1-5 bardak arası, 2-4 saat arası egzersiz yapan bireylerde; 6-10 bardak arası, 5-6 saat arası egzersiz yapan bireylerde; 16 ve üzeri bardak su ve 7 saat ve üzeri egzersiz yapan bireylerde 16 ve üzeri su bardağı tüketimin daha yüksek oranda olduğu görülmüştür.

Tablo 4.31: Katılımcıların Egzersiz Durumuna Göre Su Tüketim Alışkanlıklarının İncelenmesi

Değişken	Kategori	Haftalık Egzersiz Saati				Toplam	χ^2	p
		2 saatten az	2-4 saat	5-6 saat	7 saat ve üzeri			
19. Gün içinde ne kadar su tüketirsiniz?	1-5 su bardağı	65	38	24	13	140	21,89 4	0,009**
		46,40%	27,10%	17,10%	9,30%	100,00 %		
	6-10 su bardağı	49	44	27	11	131		
		37,40%	33,60%	20,60%	8,40%	100,00 %		
	11-15 su bardağı	16	15	11	14	56		
		28,60%	26,80%	19,60%	25,00%	100,00 %		
	16 ve üzeri su bardağı	11	3	6	7	27		
		40,70%	11,10%	22,20%	25,90%	100,00 %		
	Toplam	141	100	68	45	354		
		39,80%	28,20%	19,20%	12,70%	100,00 %		
20. Günlük su tüketim miktarına dikkat eder misiniz?	Evet	55	34	25	28	142	13,47 5	0,036*
		38,70%	23,90%	17,60%	19,70%	100,00 %		
	Hayır	48	33	18	9	108		
		44,40%	30,60%	16,70%	8,30%	100,00 %		
	Bazen	38	33	25	8	104		
		36,50%	31,70%	24,00%	7,70%	100,00 %		
	Toplam	141	100	68	45	354		
		39,80%	28,20%	19,20%	12,70%	100,00 %		
21. Su tüketiminde rutin alışkanlığınız nedir?	Günlük içilmesi gereken su miktarını şişe/sürahide belirler ve içerim	31	28	18	23	100	31,67 0	0,002**
	Sadece susadığımda su içerim	65	36	23	12	136		
	Aklıma geldiğinde su içerim	28	30	22	9	89		
	Ayran, çay gibi içecekler içtiğim için su içmeye dikkat etmem	15	3	2	0	20		
	Telefonda su içmeyi hatırlatan program kullanırım.	2	3	3	1	9		
	Toplam	141	100	68	45	354		
		39,80%	28,20%	19,20%	12,70%	100,00 %		
	Toplam	141	100	68	45	354		
		39,80%	28,20%	19,20%	12,70%	100,00 %		
	Toplam	141	100	68	45	354		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, χ^2 : Kay-kare testi (Kategorik veriler)

Çalışmaya katılan bireylerin, haftalık egzersiz yapma sürelerine göre “20. Günlük su tüketim miktarına dikkat eder misiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar arasında

anlamli farklılık olduğu görülmüştür ($p<.05$). Bu bulgu, bireylerin haftalık egzersiz yapma sürelerinin, günlük su tüketimlerine dikkat etme algılarına etki ettiğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlara göre haftalık olarak 2 saatten az egzersiz yaparım diyen bireylerin, 5-6 saat arası egzersiz yaparım diyen bireylere göre daha yüksek oranda günlük su tüketim miktarına dikkat ederim cevabını verdiği görülmüştür. Yine haftalık olarak 2 saatten az egzersiz yaparım diyen bireylerin, 7 saat ve üzeri egzersiz yaparım diyen bireylere göre daha yüksek oranda günlük su tüketim miktarına dikkat etmem cevabını verdiği tespit edilmiştir. Ayrıca haftalık olarak 2 saatten az egzersiz yaparım diyen bireylerin, 7 saat ve üzeri egzersiz yaparım diyen bireylere göre daha yüksek oranda günlük su tüketim miktarına bazen dikkat ederim cevabını verdiği görülmüştür. Öte yandan haftalık 2 saatten az egzersiz yaparım diyen bireylerin, günlük su tüketim miktarına hayır dikkat etmem, 2-4 saat arası egzersiz yaparım diyen bireylerin günlük su tüketim miktarına bazen dikkat ederim, 5-6 saat arası egzersiz yaparım diyen bireylerin günlük su tüketim miktarına bazen dikkat ederim ve 7 saat ve üzeri egzersiz yaparım diyen bireylerin günlük su tüketim miktarına evet dikkat ederim cevabını daha yüksek oranda verdikleri görülmüştür.

4.11. KATILIMCILARIN DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMA DURUMLARINA GÖRE BESLENME ALIŞKANLIĞI KAPSAMINDA YÖNELTİLEN VE BİRDEN FAZLA SEÇENEĞİN İŞARETLENEBİLDİĞİ SORULARA İLİŞKİN BETİMSSEL BULGULARIN İNCELENMESİ

Çalışmaya katılan bireylerin düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre “8- Yemek Tüketiminde Seçiminizi Etkileyen En Önemli Faktörler Nelerdir?” sorusuna verdikleri cevapların betimsel bulguları Tablo 4.32’de sunulmuştur.

Yapılan analiz sonucunda; çalışmaya katılan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre “8- Yemek Tüketiminde Seçiminizi Etkileyen En Önemli Faktörler Nelerdir?” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylere göre yemek seçimlerini etkileyen faktörler ile ilgili olarak daha yüksek oranda; fiyat, doyuruculuk, besin/kalori değeri, kalite, kolay tüketilebilir olma ve diğer cevabı verdikleri görülmüştür. Düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin de düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre yemek seçimlerini etkileyen faktörler ile ilgili olarak daha yüksek oranda; dikkat etmiyorum cevabını verdikleri görülmüştür. Düzenli olarak egzersiz yapan ve düzenli

olarak egzersiz yapmayan bireylerin yemek seçimleri etkileyen faktörler ile ilgili olarak en fazla doyuruculuk cevabını verdikleri görülmüştür.

Tablo 4.32: Katılımcıların Düzenli Egzersiz Durumlarına Göre 8. Sorunun Betimsel Bulguları

Değişken	Kategori	Düzenli Egzersiz		Toplam
		Evet	Hayır	
8. Yemek Tüketiminde Seçiminizi Etkileyen En Önemli Faktörler Nelerdir	Fiyat	76 57,1%	57 42,9%	133 100,0%
	Doyuruculuk	88 54,3%	74 45,7%	162 100,0%
	Besin Değeri/Kalori Değeri	72 63,7%	41 36,3%	113 100,0%
	Kalitesi	80 52,6%	72 47,4%	152 100,0%
	Kolay Tüketilebilir Olması	28 58,3%	20 41,7%	48 100,0%
	Dikkat Etmiyorum	15 41,7%	21 58,3%	36 100,0%
	Diğer	3 75,0%	1 25,0%	4 100,0%
	Toplam	362 100,0%	286 100,0%	648 100,0%

Çalışmaya katılan bireylerin düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre “14- Günlük beslenmeniz ağırlıklı olarak nasıldır?” sorusuna verdikleri cevapların betimsel bulguları Tablo 4.33’de sunulmuştur.

Yapılan analiz sonucunda; çalışmaya katılan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre “14- Günlük beslenmeniz ağırlıklı olarak nasıldır?” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylere göre günlük beslenmelerinin ağırlıklı olarak daha yüksek oranda; karbonhidrat ağırlıklı (ekmek, makarna, kraker, patates, unlu ürünler, tahıllar vb.), protein ağırlıklı (kırmızı et, beyaz et, süt, yumurta, yoğurt, baklagiller vb.), sebze ağırlıklı ve hazır gıda ağırlıklı olduğu görülürken, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin de düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre günlük beslenmelerinin ağırlıklı olarak daha yüksek oranda; kızartma ağırlıklı, fırınlama ağırlıklı, vejetaryen (et ürünleri tüketmeyen), vegan (hayvansal hiçbir ürünü tüketmeyen) ve şeker ağırlıklı (gazlı içecekler, atıştırmalık tatlılar vb.) olduğu görülmüştür. Düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin daha yüksek oranda karbonhidrat ve protein ağırlıklı beslenmeyi tercih ettikleri görülürken düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin karbonhidrat ağırlıklı beslenmeyi tercih ettikleri görülmüştür.

Tablo 4.33: Katılımcıların Düzenli Egzersiz Durumlarına Göre 14. Sorunun Betimsel Bulguları

Değişken	Kategori	Düzenli Egzersiz		Toplam
		Evet	Hayır	
14. Günlük beslenmeniz ağırlıklı olarak nasıldır?	Karbonhidrat ağırlıklı	117 52,5%	106 47,5%	223 100,0%
	Protein ağırlıklı	117 59,4%	80 40,6%	197 100,0%
	Sebze ağırlıklı	48 55,2%	39 44,8%	87 100,0%
	Kızartma ağırlıklı	29 46,0%	34 54,0%	63 100,0%
	Hazır gıda ağırlıklı	41 52,6%	37 47,4%	78 100,0%
	Fırınlama ağırlıklı	22 47,8%	24 52,2%	46 100,0%
	Vejetaryen	1 16,7%	5 83,3%	6 100,0%
	Vegan	2 22,2%	7 77,8%	9 100,0%
	Şeker ağırlıklı	22 37,3%	37 62,7%	59 100,0%
	Toplam	399 100,0%	369 100,0%	768 100,0%

Çalışmaya katılan bireylerin düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre “15- Sabah Kahvaltısında En Çok Tercih Ettiğiniz Besinleri İşaretler misiniz?” sorusuna verdikleri cevapların betimsel bulguları Tablo 4.34’te sunulmuştur.

Yapılan analiz sonucunda; çalışmaya katılan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre “15- Sabah Kahvaltısında En Çok Tercih Ettiğiniz Besinleri İşaretler misiniz?” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylere göre sabah kahvaltısında daha yüksek oranda; peynir çeşitleri, et ürünleri, unlu mamuller, tost, mısır gevrekleri, çay, sürülebilir çikolata, zeytin çeşitleri, yumurta ve diğer besinleri tercih ettikleri görülürken, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin de düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre sabah kahvaltısında daha yüksek oranda; süt ve reçel/marmelat türlerini tercih ettikleri görülmüştür. Düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin diğer kahvaltılık ürünlere göre daha yüksek oranda yumurtayı ettikleri görülürken düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin diğer kahvaltılık ürünlere göre peynir çeşitlerini tercih ettikleri görülmüştür.

Tablo 4.34: Katılımcıların Düzenli Egzersiz Durumlarına Göre 15. Sorunun Betimsel Bulguları

Değişken	Kategori	Düzenli Egzersiz		Toplam
		Evet	Hayır	
15. Sabah Kahvaltısında En Çok Tercih Ettiğiniz Besinleri İşaretler misiniz?	Peynir Çeşitleri	118 55,7%	94 44,3%	212 100,0%
	Et Ürünleri	26 57,8%	19 42,2%	45 100,0%
	Unlu Mamuller	54 51,9%	50 48,1%	104 100,0%
	Tost	51 54,8%	42 45,2%	93 100,0%
	Mısır Gevrekleri	22 61,1%	14 38,9%	36 100,0%
	Süt	30 46,9%	34 53,1%	64 100,0%
	Çay	107 54,3%	90 45,7%	197 100,0%
	Reçel / Marmelat Türleri	36 48,0%	39 52,0%	75 100,0%
	Sürülebilir Çikolata	32 53,3%	28 46,7%	60 100,0%
	Zeytin Çeşitleri	77 59,7%	52 40,3%	129 100,0%
	Yumurta	127 58,5%	90 41,5%	217 100,0%
	Diğer	8 72,7%	3 27,3%	11 100,0%
Toplam		688 100,0%	555 100,0%	1243 100,0%

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için sağlıklı beslenmek kadar düzenli olarak egzersiz yapmakta önemlidir. Tek başına beslenme davranışına dikkat ederek hem sağlıklı hem de fit bir vücut yapısına sahip olmak oldukça zordur. Bu kapsamda; bireylerin düzenli egzersiz yapma ve sedanter yaşam tarzına sahip olma durumlarına göre beslenme alışkanlıkları ve su tüketim durumlarının ne şekilde değişim gösterdiği araştırılmıştır. Çalışmada farklı cinsiyet, yaş, gelir, eğitim, meslek, boy ve kilo gruplarındaki bireylerin düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre beslenme alışkanlıkları ve su tüketim durumları incelenmiştir.

Çalışmada verilerin analizi, *IBM SPSS 26 Statistics Paket Programı* ile yapılmıştır. Beslenme alışkanlığı ve su tüketimini ölçmek amacıyla analize dahil edilen soruların verileri normal dağılım gösterdiği için parametrik testler uygulanmıştır. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında *Ki-Kare* analizi yapılmıştır. Bu kapsamda; çalışmaya katılan bireylerin, çeşitli sosyo-demografik özellikleri, beslenme alışkanlıkları ve su tüketim ölçeğine ait betimsel istatistik bulgulara odaklanılarak şu bulgular ortaya konulmuştur:

Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun erkek olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların, %65,3'ü erkek ve %34,7'si kadındır. Yaş dağılımına göre, katılımcıların çoğunluğu 18-24 yaş aralığında bulunmaktadır (%72,9). Diğer yaş grupları sırasıyla 25-34 yaş (%12,7), 35-44 yaş (%11,3) ve 45-54 yaş aralığındadır (%3,1). Öğretim durumu incelendiğinde, katılımcıların büyük bir kısmının lisans mezunu olduğu (%60,5) gözlenmiştir. Sırasıyla diğer mezuniyet durumlarının, ön lisans (22,9), lisans üstü (%9,0) ve ilköğretim-lise (%7,6) olduğu anlaşılmıştır. Gelir dağılımlarına bakılacak olursa; katılımcıların büyük kısmının 1-9.999£ aralığında gelire sahip olduğu görülmektedir (%65,8). Bunun dışında, 10.000-19.999£ (%16,9), 30.000£ ve üzeri (%15,0) ve 20.000-29.999£ (%2,3) gelire sahip bireylerin bulunduğu gözlenmiştir. Meslek dağılımlarına bakıldığında; katılımcıların çoğunun öğrenci (%73,4) olduğu tespit edilmiştir. Bunun dışında sırayla; memur (%14,7), işçi (%6,2), esnaf (%3,7) ve diğer mesleklerden (2,0) oluşan bir katılım söz konusudur. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında; ağırlıklı olarak bekar oldukları görülmektedir (81,9). Az bir katılımcının da evli oldukları anlaşılmıştır (%18,1).

Çalışmaya katılan bireylerin boy, kilo ve BKİ değerleri incelenmiştir. Katılımcıların boy ortalamasının $173,43 \pm 10,60$, kilo ortalamasının $71,34 \pm 15,15$ ve BKİ ortalamasının $23,57 \pm 3,75$ olduğu görülmüştür. Ayrıca boy, kilo ve BKİ gruplaması yapılmıştır. Katılımcıların boy dağılımlarına bakıldığında; ağırlıklı olarak 175-184 cm aralığında (%36,2) oldukları görülmüştür. Diğer katılımcıların sırayla; 165-174 cm arası (%29,1), 165 cm ve altı (%19,8) ve 185 cm ve üzeri (%15,0) boyunda oldukları tespit edilmiştir. Kilo dağılımlarına bakıldığında; 71-80 kg aralığında (%28,5) bir yoğunluğun olduğu görülmüştür. Bunun dışında; 60 kg ve altı (%27,7), 81 kg ve üzeri (%22,3) ve 61-70 kg (%21,5) aralığında ağırlıklarının olduğu tespit edilmiştir. BKİ sınıflamasına bakıldığında; katılımcıların ağırlıklı olarak normal kilolu olduğu görülmüştür (%61,6). Kalan katılımcıların sırayla kilolu (%25,1), zayıf (%7,6) ve 1. derece obez (%5,6) oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumlarını ölçen sorulara verdikleri yanıtlara bakıldığında; düzenli egzersiz yapar mısınız sorusuna; %55,9 evet ve %44,1 hayır cevabı verdikleri görülmüştür. Bu bulgu, katılımcıların yarıdan fazlasının düzenli olarak egzersiz yaptıkları sonucunu ortaya koymuştur. Haftada kaç saat egzersiz yaparsınız sorusuna; 2 saatten az (%39,8), 2-4 saat arası (%28,2), 5-6 saat arası (%19,2) ve 7 saat ve üzeri (%12,7) şeklinde cevap verdikleri görülmüştür. Katılımcıların yaklaşık %70'inin haftalık 4 saatin altında egzersiz yaptıkları sonucu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların beslenme alışkanlıklarını ölçmek amacıyla kendilerine yöneltilen sorulara verdikleri cevaplara bakıldığında; katılımcıların büyük çoğunluğunun yeterli ve dengeli beslendiğini düşünmedikleri tespit edilmiştir (%60,2). Yine katılımcıların çoğunluğunun beslenme bilincinin kaynağı olarak ailesini gördüğü anlaşılmıştır (%33,9). Katılımcıların büyük kısmı beslenme kaynağını güvenilir bulmaktadır (%59,9). Bireylerin büyük kısmının günlük 2 (%43,5) ve 3 (%42,9) ana öğün tükettikleri görülmüştür. Katılımcıların ana öğünlerini bazen atladıkları (%51,4) ve bu atlanılan öğünlerin çoğunluğunun da sabah kahvaltısı olduğu anlaşılmıştır (%49,4). Katılımcıların en çok okul/işe geç kalma endişesi ile öğün atladıkları tespit edilmiştir (%26,0). Yemek tüketimlerinde bireylerin seçimlerini etkileyen en önemli faktörün doyuruculuk olduğu görülmüştür (%25,0). Grubun çoğunluğunun yemeklerini evlerinde yedikleri tespit edilmiştir (%68,6). Neredeyse yarısının daha önce diyet yaptığı (%46,9) ve çok az bir kısmının şu an diyet yapmaya devam ettiği görülmektedir (%14,4). Yine az bir kısmının

mevcut bir hastalığı nedeniyle diyet yaptığı görülmüştür (%11,6). Neredeyse on katılımcıdan birinin besin alerjisinin olduğu anlaşılmıştır (%12,7).

Katılımcıların günlük beslenmelerinin ağırlıklı olarak nasıl olduğuna bakıldığında sırayla; karbonhidrat, protein, sebze, hazır gıda, kızartma, şeker, fırınlama ağırlıklı beslendikleri az bir kısmının da vegan ve vejetaryen beslendikleri görülmüştür. Katılımcıların sabah kahvaltısında en çok tercih ettikleri besinler sırayla incelendiğinde; yumurta, peynir çeşitleri, çay, zeytin çeşitleri, unlu mamuller, tost, reçel/marmelat türleri, süt, sürülebilir çikolata, et ürünleri, mısır gevrekleri ve diğer besin türleri olduğu görülmüştür. Fast food tüketimi ile ilgili olarak en fazla haftada bir kez tüketiyorum cevabı verilmiştir. Grubun büyük çoğunluğu sigara ve alkol tüketmemektedir.

Çalışmaya katılan bireylerin su tüketimi ile ilgili olarak kendilerine yöneltilen sorulara verdikleri cevaplara bakıldığında; gün içerisinde en fazla 1-5 bardak arası su tüketirim cevabının verildiği (%39,5), günlük su tüketimine dikkat etme hususuna en fazla evet dikkat ederim (%40,1) ve su tüketimindeki rutin alışkanlıkla ilgili olarak en fazla sadece susadığımda içerim cevabının verildiği (%38,4) görülmüştür.

Cinsiyet ve BKİ sınıflamalarına göre düzenli egzersiz yapma durumları incelendiğinde; zayıf kadınların, zayıf erkeklere oranla daha fazla oranda düzenli egzersiz yaptıkları, normal kilolu erkeklerin, normal kilolu kadınlardan daha sık düzenli egzersiz yaptıkları, kilolu erkeklerin, kilolu kadınlardan daha sık düzenli egzersiz yaptıkları ve 1. derece obez erkeklerin, 1. derece obez kadınlardan daha sık düzenli egzersiz yaptıkları görülmüştür. Ayrıca 1. derece obez kadınların hiçbirinin düzenli egzersiz yapmadığı anlaşılmıştır. Kadın katılımcılarda en sık düzenli egzersiz yapan grubun zayıf kilolu olanlar, erkek katılımcılarda ise en sık düzenli egzersiz yapan grubun kilolu olanlar olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda sorduğumuz düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşama sahip bireylerin Cinsiyet, Yaş ve Aylık gelir durumlarına göre günlük su tüketim ve günlük beslenme alışkanlıklarının incelenmesine verilen cevaplardan 1.derece obez olan bireylerin belki de egzersize yeni başlamış olup egzersiz ile kilolu olması arasında bağlantı sebebiyle tablo.8’de belirtildiği gibi ilişkilendirilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetinin, yeterli ve dengeli beslenme düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli

beslenmediklerini düşündükleri görülmüştür. Katılımcıların egzersiz yapma durumunun, yeterli ve dengeli beslenme düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülürken cinsiyetlerine ve düzenli egzersiz yapma durumlarına göre yeterli ve dengeli beslenme düşüncelerinin etkilenmediği görülmektedir.

25-34 yaş aralığında olup düzenli egzersiz yapan bireylerin, 18-24 yaş aralığında olup düzenli egzersiz yapan bireylere göre, 35-44 yaş aralığında olup düzenli egzersiz yapmayan bireylerin, 18-24 yaş ve 25-34 yaş aralığında olup düzenli egzersiz yapmayan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündüklerini görülmüştür. Düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslenmediklerini düşündüklerini ayrıca katılımcıların egzersiz yapma durumunun, yeterli ve dengeli beslenme düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu görülmektedir. Yaş ve düzenli egzersiz yapma durumlarına göre yeterli ve dengeli beslenme düşüncelerinin etkilendiği görülmektedir.

Aylık geliri 30.000₺ ve üzeri olup düzenli egzersiz yapan bireylerin, aylık geliri 20.000-29.999₺ olup düzenli egzersiz yapan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündükleri görülmüştür. Ayrıca aylık geliri 30.000₺ ve üzeri olup düzenli egzersiz yapmayan bireylerin, aylık geliri 1-9.999₺ ve 10.000-19.999₺ olup düzenli egzersiz yapmayan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündüklerini görülmektedir. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların aylık gelirlerinin, yeterli ve dengeli beslenme düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslenmediklerini düşündüklerini ayrıca katılımcıların egzersiz yapma durumunun, yeterli ve dengeli beslenme düşünceleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların cinsiyetinin, gün içinde tüketilen su miktarına etki ettiği görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerden düzenli olarak egzersiz yapan erkeklerin, düzenli olarak egzersiz yapan kadınlara göre, düzenli olarak egzersiz yapmayan erkeklerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan kadınlara göre gün içerisinde anlamlı derece daha fazla su tükettikleri görülmüştür. Ayrıca bireylerin cinsiyetleri ve düzenli egzersiz yapma durumlarının gün içerisinde tükettikleri su miktarını etkilemediği görülmüştür. Katılımcıların yaşları ve düzenli egzersiz yapma durumlarının gün içinde tüketilen su miktarına etki etmediği görülmüştür. Katılımcıların aylık gelir ve düzenli egzersiz yapma durumlarının gün içinde tüketilen su miktarına etki etmediği görülmüştür.

Düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşayan bireylerin, düzenli egzersiz yapma durumlarını ölçen sorular ile beslenme alışkanlıklarını ölçen soruların karşılaştırmalarına bakıldığında; düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan yani sedanter yaşayan bireylere göre daha yüksek oranda yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündüklerini ortaya çıkarmıştır. Elde edilen sonuçlarda, düzenli egzersiz yapmanın yeterli ve dengeli beslenme algısına etki ettiği görülmüştür. Ayrıca düzenli olarak egzersiz yapıp yapmamanın bireylerin tükettikleri ana öğün sayısına bir etki etmediği görülmüştür. Yine düzenli olarak egzersiz yapıp yapmamanın bireylerin ana öğün atlama sayısına herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Düzenli olarak egzersiz yapıp yapmamanın bireylerin hangi ana öğünü atladıklarına herhangi bir etki etmediği anlaşılmıştır.

Düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan yani sedanter yaşayan bireylere göre daha yüksek oranda şu an diyet yaptıklarını ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlarda, düzenli egzersiz yapma davranışının diyet yapma algısına etki ettiği görülmüştür. Düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan yani sedanter yaşayan bireylere göre daha yüksek oranda haftada bir kez fast food tükettiğini ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlarda, düzenli egzersiz yapma davranışının haftada bir gün fast food tüketme algısına etki ettiği görülmüştür.

Haftalık egzersiz yapma süresinin bireylerin yeterli ve dengeli beslenme algılarına, yedikleri günlük ana öğün sayısına, ana öğün atlama davranışına, atladıkları ana öğüne, şu an diyet yapma algılarına ve fast food tüketme sıklıklarına herhangi bir etki etmediği görülmüştür.

Düzenli egzersiz yapıp yapma durumunun bireylerin günlük tükettikleri su miktarına ve su tüketim miktarına dikkat etme algılarına etki etmediği görülmüştür. Düzenli egzersiz yapıp yapmama durumunun bireylerin su tüketimindeki rutin alışkanlıklarına etki ettiği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylere göre günlük içilmesi gereken su miktarını şişe/sürahide belirler ve içerim ve aklıma geldiğinde su içerim cevaplarını daha yüksek oranda verdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre ayran, çay gibi içecekler içtiğim için su içmeye dikkat etmem cevabını daha yüksek oranda verdikleri görülmüştür.

Bireylerin haftalık egzersiz yapma sürelerinin, gün içinde tükettikleri su miktarına etki ettiği görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin, 5-6 saat arası ve 7 saat ve üzeri egzersiz yapan bireylere göre günlük daha yüksek oranda 1-5 bardak arası su, haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin, 7 saat ve üzeri egzersiz yapan bireylere göre günlük daha yüksek oranda 6-10 bardak arası su ve haftalık 2 saatten az egzersiz yapan bireylerin, 5-6 saat arası egzersiz yapan bireylere göre günlük daha yüksek oranda 16 ve üzeri bardak suyu tükettikleri anlaşılmıştır. Ayrıca haftada 2 saatten az egzersiz yapan bireylerde; 1-5 bardak arası, 2-4 saat arası egzersiz yapan bireylerde; 6-10 bardak arası, 5-6 saat arası egzersiz yapan bireylerde; 16 ve üzeri bardak su ve 7 saat ve üzeri egzersiz yapan bireylerde 16 ve üzeri su bardağı tüketimin daha yüksek oranda olduğu görülmüştür.

Bireylerin haftalık egzersiz yapma sürelerinin, günlük su tüketimlerine dikkat etme algılarına etki ettiğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlara göre haftalık olarak 2 saatten az egzersiz yaparım diyen bireylerin, 5-6 saat arası egzersiz yaparım diyen bireylere göre daha yüksek oranda günlük su tüketim miktarına dikkat ederim cevabını verdiği görülmüştür. Yine haftalık olarak 2 saatten az egzersiz yaparım diyen bireylerin, 7 saat ve üzeri egzersiz yaparım diyen bireylere göre daha yüksek oranda günlük su tüketim miktarına dikkat etmem cevabını verdiği tespit edilmiştir. Ayrıca haftalık olarak 2 saatten az egzersiz yaparım diyen bireylerin, 7 saat ve üzeri egzersiz yaparım diyen bireylere göre daha yüksek oranda günlük su tüketim miktarına bazen dikkat ederim cevabını verdiği görülmüştür. Öte yandan haftalık 2 saatten az egzersiz yaparım diyen bireylerin, günlük su tüketim miktarına hayır dikkat etmem, 2-4 saat arası egzersiz yaparım diyen bireylerin günlük su tüketim miktarına bazen dikkat ederim, 5-6 saat arası egzersiz yaparım diyen bireylerin günlük su tüketim miktarına bazen dikkat ederim ve 7 saat ve üzeri egzersiz yaparım diyen bireylerin günlük su tüketim miktarına evet dikkat ederim cevabını daha yüksek oranda verdikleri görülmüştür.

Bireylerin düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre “8- Yemek Tüketiminde Seçiminizi Etkileyen En Önemli Faktörler Nelerdir?” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylere göre yemek seçimlerini etkileyen faktörler ile ilgili olarak daha yüksek oranda; fiyat, doyuruculuk, besin/kalori değeri, kalite, kolay tüketilebilir olma ve diğer cevabı verdikleri görülmüştür.

Bireylerin düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre “14- Günlük beslenmeniz ağırlıklı olarak nasıldır?” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylere göre günlük beslenmelerinin ağırlıklı olarak daha yüksek oranda; karbonhidrat ağırlıklı, protein ağırlıklı, sebze ağırlıklı ve hazır gıda ağırlıklı olduğu görülürken, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin de düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre günlük beslenmelerinin ağırlıklı olarak daha yüksek oranda; kızartma ağırlıklı, fırınlama ağırlıklı, vejetaryen, vegan ve şeker ağırlıklı olduğu görülmüştür.

Bireylerin düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre “15- Sabah Kahvaltısında En Çok Tercih Ettiğiniz Besinleri İşaretler misiniz?” sorusuna verdikleri cevaplara bakıldığında; düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylere göre sabah kahvaltısında daha yüksek oranda; peynir çeşitleri, et ürünleri, unlu mamuller, tost, mısır gevrekleri, çay, sürülebilir çikolata, zeytin çeşitleri, yumurta ve diğer besinleri tercih ettikleri görülürken, düzenli olarak egzersiz yapmayan bireylerin de düzenli olarak egzersiz yapan bireylere göre sabah kahvaltısında daha yüksek oranda; süt ve reçel/marmelat türlerini tercih ettikleri görülmüştür.

Düzenli egzersiz yapan ve sedanter yaşam tarzına sahip bireylerin beslenme alışkanlıkları ve su tüketimleri ile ilgili olarak elde edilen sonuçlara bakılarak yapılması tavsiye edilen bazı öneriler aşağıda sunulmuştur. Bunlar;

- Günlük tüketilmesi gereken su miktarı, bireylerin kilo, cinsiyet, fiziksel aktivite, çevresel koşullar ve sağlık durumuna göre hesaplanmaktadır. Yetişkin erkek bireyler için günlük en az 13, kadın bireyler için en az 9 bardak su içmeleri önerilir. Birey gün içerisinde yeterli miktarda su almazsa birçok metabolik aktivite de sorun yaşanabilir. Grup içerisinde düzenli egzersiz yapan ve yapmayan katılımcıların yarıya yakın (%39,5) bir kısmının günlük su tüketim miktarının 1-5 bardak arasında olduğu görülmektedir. Bu oran çok düşüktür ve özellikle düzenli egzersiz yaptığını ifade eden katılımcıların metabolik sorunlar yaşama ihtimali yüksektir. Bu nedenle bu bireylerin yeterli miktarda su tüketmesi önerilmektedir.
- Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin günlük ağırlıklı olarak karbonhidrat, şeker ve hazır gıda ağırlıklı beslendikleri görülmektedir. Sağlıklı bir metabolizma için vücuda yeterli miktarda karbonhidrat içeren gıdaların da

alınması gerekir. Burada tercihin kompleks karbonhidrat içeren besinler olması gerekir. Basit karbonhidrat içeren besinler kan şekerini hızlı yükselteceği için çabuk acıkmaya ve yağlanmalara sebep olur. Bu nedenle gruba daha kompleks karbonhidrat ağırlıklı besinler tüketmeleri ve hazır gıda ile şeker ağırlıklı besinlerden mümkün olduğunca uzak durmaları önerilmektedir.

- BKİ sınıflaması kilolu olan katılımcıların, şu an en yüksek oranda diyet yaptığını ve aynı zamanda düzenli olarak egzersiz yaptığını belirten en düşük grup olduğu görülmektedir. Bu bireylerin sağlıklı bir şekilde zayıflayabilmeleri için iyi bir diyet programı ile düzenli olarak egzersiz yapmaları da önerilmektedir.
- Katılımcılar en çok sabah ana öğününü atladıklarını ve ana öğün atlama gerekçesi olarak en çok okula/işe geç kalmayı, zamanlarının ve alışkanlıklarının olmadığını ve canlarının istemediğini ifade ettikleri görülmektedir. Bu öğünün atlanması diyet yapsın yapmasın tüm bireyler için oldukça sorunludur. Çünkü yeterli ve dengeli bir sabah kahvaltısı yaparak güne başlamak, insülin seviyesinin ayarlanmasını, gün içerisinde ihtiyaç duyulacak enerjinin alınmasını, metabolizmanın hızlanmasını, egzersiz yapılmasının kolaylaştırılmasını ve zihinsel aktivitelerin hızlandırılmasını sağlayacaktır. Bu nedenle tüm bireylerin yeterli ve dengeli bir sabah kahvaltısı yapması önerilmektedir.
- Genç yaşlarda, gelir seviyesi yüksek olup düzenli egzersiz yapan erkek bireylerin daha fazla yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündükleri ve daha fazla su tükettikleri görülmektedir. Sağlıklı bir vücuda sahip olabilmek için diğer gruplarda yer alan bireylerinde yeterli ve dengeli beslenmeleri ve gün içerisinde yeterli miktarda su tüketmeleri önerilmektedir.
- Düzenli egzersiz yapan bireylerin daha yüksek oranlarda yeterli ve dengeli beslendikleri, beslenmelerine dikkat ettikleri görülmektedir. Diğer bireylerinde egzersiz yapmaya teşvik edilerek sağlıklı bir beslenmeye sahip olmaları önerilmektedir.
- Düzenli egzersiz yapan bireylerin daha fazla fast food tükettikleri görülmektedir. Fast food ürünleri sindirim açısından sorunlu besinler olduğu için bu gıdaların tüketiminin azaltılması sağlıklı bir metabolizma için daha iyi olacaktır.
- Haftalık egzersiz saati daha fazla olan bireylerin, az olanlara göre daha az miktarda su tükettikleri görülmektedir. Düzenli egzersiz saati düşük olan

bireylerin su tüketim oranlarının iyi seviyelerde olduğu görülürken, düzenli egzersiz yapan bireylerin aldıkları su miktarının yetersiz olduğu görülmektedir. Düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin daha fazla su tüketmeleri metabolizmalarının düzenlenmesinde çok faydalı olacaktır. Bu nedenle daha fazla su tüketmeleri önerilecektir.





EKLER

Ek-1: Anket Formu**BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE SU TÜKETİMİ ANKETİ**

Değerli Katılımcı,

Bu anket formu, “Düzenli Egzersiz yapan ve Sedanter yaşama sahip bireylerin günlük su tüketim ve günlük beslenme alışkanlıklarının incelenmesi üzerine araştırma” adlı yüksek lisans tezinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Anket kapsamında vereceğiniz yanıtlar, sizin düşüncelerinizi yansıtacaktır. Bu nedenle soruları yanıtsız bırakmamanızı rica ediyoruz. Form üzerinde kimliğinizi belirtecek herhangi bir ifade kesinlikle bulunmamaktadır. Paylaştığınız bilgiler akademik çalışmanın bir parçası olacaktır. Değerli katılımlarınız için teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Kütahya Üniversitesi Lisansüstü

Ens.

Yüksek Lisans Öğrencisi

Danışman Öğretim Üyesi

I. KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

1. Cinsiyet: () Kadın () Erkek

2. Yaş: () 18-24 () 25-34 () 35-44 () 45-54 () 55 ve üzeri

3. Eğitim Durumu: () İlkokul () Ortaokul () Lise
() Ön Lisans () Lisans () Lisans Üstü

4. Aylık Gelir:

5. Meslek: () Öğrenci () Memur () İşçi () Esnaf
() Emekli () Ev Hanımı () Diğer

6. Medeni Durum: () Bekar () Evli

6. Boy (cm):

7. Kilo (Kg):

9. Düzenli Egzersiz Yapar mısınız? () Evet () Hayır

10. Haftada Kaç Gün/Saat Egzersiz Yaparsınız?

II. BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE SU TÜKETİMİ ÖLÇEĞİ

1. Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?

()Evet ()Hayır

2. Beslenme Bilincinizi Hangi Kaynaktan Aldığınızı Düşünüyorsunuz ?

() Televizyon () Radyo () Makaleler

() Kulaktan Dolma () Aile () Diğer (Lütfen Belirtiniz) ...

3. Bu Kaynakların Güvenilirliği Hakkında Ne Düşünüyorsunuz ?

☐ Güvenilmez ☐ Güvenilir ☐ Önemsemiyorum ☐ Hiçbir Fikrim Yok

4. Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ve üstü

5. Ana öğün atlar mısınız?

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Bazen

6. Cevabınız evet veya bazen ise genelde hangi ana öğünü atlarsınız?

☐ Sabah ☐ Öğle ☐ Akşam

7. Ana öğün atlıyorsanız atlama nedenlerinizden size göre önemli olanını işaretleyiniz?

- ☐ Zamanım yok
- ☐ Okula/işe geç kalmak
- ☐ Alışkanlığım yok
- ☐ Hazırlanmadığı için
- ☐ Canım istemiyor/iştahsızım
- ☐ Kurs, spor vb. faaliyetler nedeniyle
- ☐ Kilo Vermek İçin
- ☐ Gereksiz bulmak
- ☐ Maddi İmkansızlıklar
- ☐ Diğer

8. Yemek Tüketiminde Seçiminizi Etkileyen En Önemli Faktörler Nelerdir (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)?

- ☐ Fiyat ☐ Doyuruculuk ☐ Besin Değeri / Kalori Değeri
- ☐ Kalitesi ☐ Kolay Tüketilebilir Olması ☐ Dikkat Etmiyorum
- ☐ Diğer.....

9. Genellikle Yemeklerinizi Nereden Yemeyi Tercih Ediyorsunuz?

☐ Yemekhanede ☐ Restoranda Kantinde ☐ Evde ☐ Yurtta

10. Hiç Diyet Yaptınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

11. Şu An Diyet Yapıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

12. Herhangi bir hastalığınız dolayısıyla özel bir diyet yapma durumunuz var mı?

- ☐ Evet ☐ Hayır

13. Besin Alerjiniz Var mı?

- ☐ Evet ☐ Hayır

14. Günlük beslenmeniz ağırlıklı olarak nasıl (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)?

- ☐ Karbonhidrat ağırlıklı (ekmek, makarna, kraker, patates, unlu ürünler, tahıllar vb)
- ☐ Protein ağırlıklı (kırmızı et, beyaz et, süt, yumurta, yoğurt, baklagiller vb)
- ☐ Sebze ağırlıklı
- ☐ Kızartma ağırlıklı
- ☐ Hazır gıda ağırlıklı
- ☐ Fırınlama ağırlıklı
- ☐ Vejetaryen (et ürünleri tüketmeyen)
- ☐ Vegan (hayvansal hiçbir ürünü tüketmeyen)
- ☐ Şeker ağırlıklı (gazlı içecekler, atıştırmalık tatlılar vb)

15. Sabah Kahvaltısında En Çok Tercih Ettiğiniz Besinleri İşaretler misiniz?

- ☐ Peynir Çeşitleri
- ☐ Et Ürünleri
- ☐ Unlu Mamuller
- ☐ Tost
- ☐ Mısır Gevrekleri
- ☐ Süt
- ☐ Çay
- ☐ Reçel / Marmelat Türevleri
- ☐ Sürülebilir Çikolata
- ☐ Zeytin Çeşitleri
- ☐ Yumurta
- ☐ Diğer

16. Sigara kullanıyor musunuz?

- ☐ Evet ☐ Hayır

17. Alkol kullanıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

18. Fast Food Tüketme Sıklığınız Nedir ?

☐ Tüketmiyorum ☐ Ayda bir kez ☐ Haftada Bir Kez ☐ Haftada Birden Fazla

19. Gün içinde ne kadar su tüketirsiniz (sadece su)?

☐ 1-5 su bardağı ☐ 6-10 bardağı ☐ 10-14 bardağı ☐ 15 bardak ve üzeri

20. Günlük su tüketim miktarına dikkat eder misiniz?

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Bazen

21. Su tüketiminde rutin alışkanlığınız nedir?

- ☐ Günlük içilmesi gereken su miktarını şişe/sürahide belirler ve içerim
- ☐ Sadece susadığımda su içerim
- ☐ Aklıma geldiğinde su içerim
- ☐ Ayran, çay gibi içecekler içtiğim için su içmeye dikkat etmem
- ☐ Telefonda su içmeyi hatırlatan program kullanırım.
- ☐ Diğer

KAYNAKÇA

- Acar, M. (2011). *Kızartılmış patateslerde kızartma sayısının ve süresinin kızartma yağı ve patatesteki yağ asidi kompozisyonu üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Saakrya.
- Akman, M., Tüzün, S. ve Ünalın, P. C. (2012). Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Noel Medicus Araştırma Dergisi*, 8(1), 24 – 29.
- Aksoy, M. (2016). *Beslenme biyokimyası* (1. Basım). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Applegate L. (2011) *Beslenme ve diyet* (2. Basım). İstanbul: Tıp Kitapevi.
- Armstrong, L. E. (2005). Hydration assessment techniques. *Nutrition Reviews*, 63(1), 40-54.
- Arslan, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(1), 59-69.
- Aslan, C. S. (2008). *Sedanter ve fiziksel aktif kişilerde esnekliğin sıçrama ve bacak kuvveti üzerine olan etkilerinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas
- Avrupa Birliği Komisyonu. (2023, 3 Ekim). *Türkiye aktivite bilim komisyonu raporu*. Erişim Adresi: <https://ab.gov.tr/siteimages/resimler/2023%20T%C3%BCrkiye%20Raporu.pdf>.
- Aydoğan N. (2013) *Altı haftalık pilates egzersizin sedanter ev hanımlarının bazı antropometrik özelliklerine ve kan değerlerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Aytekelı, S. T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelıkcın, H., & Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi* (1. Basım). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Baysal A. (2004). *Beslenme* (12. Basım). Ankara, Hatipoğlu Yayınları.
- Baysal A. (2011). *Beslenme* (13. Basım). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysal A. (2012). *Beslenme* (14.Basım). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.

- Baysal, A. (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 66-72.
- Baysal, A. (2013). *Yüz soruya yüz yanıtla sağlıklı beslenme* (2. Basım). Ankara: Hatiboğlu Yayını.
- Baysal, A., (1994). *Beslenme* (1. Basım). Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Baysaling, Ö. (2001) *Aletsiz vücut geliştirme* (1. Basım). İstanbul: İlpress Yayımcılık.
- Beyhan Y. (2012, 4 Ekim). *İşçi sağlığı-iş güvenliği ve beslenme*. Erişim AQtresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/sagliklibeslenme-hareketli-hayatdb/Yayinlar/kitaplar/Beslenme-Bilgi-Serisi-1/iscisagligi-isguvenligi-ve-beslenme.pdf>.
- Biddle, S. J. (2007). Sedentary behavior. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(6), 502-504.
- Can, S. (2019). Sedarter davranış, adım sayısı ve sağlık. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 71-82.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-135.
- Chambers, D., Phan, U., Chanadang, S., Maughan, C., & Sanchez, K. (2016). Motivations for food consumption during specific eating occasions in Turkey. *Foods*, 5(2), 39-53.
- Chambers, S., Lobb, A., Butler, L. T., & Traill, W. B. (2008). The influence of age and gender on food choice: A focus group exploration. *International Journal of Consumer Studies*, 32(4), 356-365.
- Cohen, S. A., Ahmed, N., Brown, M. J., Meucci, M. R., & Greaney, M. L. (2022). Rural-urban differences in informal caregiving and health-related quality of life. *The Journal of Rural Health*, 38(2), 442-456.
- Contento, I. R., Williams, S. S., Michela, J. L., & Franklin, A. B. (2006). Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. *Journal of Adolescent Health*, 38(5), 575-582.

- Cummings, D. E., & Overduin, J. (2007). Gastrointestinal regulation of food intake. *The Journal of Clinical Investigation*, 117(1), 13-23.
- Çolakoğlu, F. F. ve Karacan, S. (2006). Genç bayanlar ile orta yaş bayanlarda aerobik egzersizin bazı fizyolojik parametrelere etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1(4), 277- 284
- Demircioğlu, Y. ve Yabancı, N. (2003). Beslenmenin bilişsel gelişim ve fonksiyonları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(24), 170-179.
- Dönmez, H., (2014). *Başkent organize sanayisi bölgesinde bir fabrikada çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme konusunda bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Driskell, J. A., Kim, Y. N., & Goebel, K. J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 798-801.
- Ducrot, P., Méjean, C., Allès, B., Fassier, P., Hercberg, S., & Péneau, S. (2015). Motives for dish choices during home meal preparation: Results from a large sample of the NutriNet-Santé study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 1-12.
- Efe Aydın, D. (2017). *Sağlıklı bireyler için temel beslenme el kitabı* (1. Basım). İstanbul: Türk Böbrek Vakfı Yayınları.
- Elinder, L. S., & Jansson, M. (2009), Obesogenic environments—aspects on measurement and indicators. *Public Health Nutrition*, 12(3), 307-315.
- Erkan, T., (2008). *Ergenlerde beslenme* (1. Basım). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları.
- Ersoy, E. (2017). Tüketicilerin değişen alışveriş alışkanlıkları (online alışveriş). *İletişim Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 87-129.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme* (3. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ersoy, G. (2012). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme* (5. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Ersoy, G. (2016). *Fiziksel uygunluk (FİTNES) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler* (2. Basım). Ankara: Nobel Kitapevi.
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American dietetic Association*, 109(8), 1439-1444.
- Franchi, M. (2012). Food choice: beyond the chemical content. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 63(), 17-28.
- Gibbs, B. B., Hergenroeder, A. L., Katzmarzyk, P. T., Lee, I. M., & Jakicic, J. M. (2015). Definition, measurement, and health risks associated with sedentary behavior. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(6), 1295-1300.
- Global Anaemia Prevalence and Number of Individuals Affected. (2024, 3 March). Retrieved from: https://www.who.int/vmnis/anaemia/prevalence/summary/anaemia_data_status_t2/en/.
- Gül, T. (2011). *Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları Çukurova Üniversitesi örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gündoğdu S. (2009), *Adana ilinde görev yapan okulöncesi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarının araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Howley, E. T. (2001). Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), 364-369.
- Hulshof, K. F., Löwik, M. R., Kok, F. J., Wedel, M., Brants, H. A., Hermus, R. J., & Ten Hoor, F. (1991). Diet and other life-style factors in high and low socio-economic groups (Dutch Nutrition Surveillance System). *European Journal of Clinical Nutrition*, 45(9), 441-450.
- Ildız, M. (2014). *14-18 Yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- IOC Tıp Komisyonu. (1998). *Sağlıklı bir yaşam için beslenme. Konsensus Konferans notları*. Ankara: Atlantis Yayınevi.
- Işık, Ö. (2015). *Elit güreşçilerde dehidrasyonun iskelet kası hasarı ve inflamasyon üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İçen, S. (2006). *Obez bireylerde beslenme, fiziksel aktivite ve sosyal özelliklerin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386.
- Kahraman, Ç. (2018). *Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite riski: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Namık Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tekirdağ.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (25. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kavas A. (2003). *Sağlıklı yaşam için doğru beslenme* (4. Basım). Ankara: Literatür Yayıncılık.
- Kolukısa, Ş., Dönmez, K. H. ve Gür, B. (2020). Obez ve normal vücut kitle indeksli bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(1), 89-104.
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479.
- Köster, E. P. (2009). Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. *Food Quality and Preference*, 20(2), 70-82.
- Kuşgöz, A. (2005). *Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

- Kutluay Merdol, T., Başoğlu, S. ve Örer, N. (2011). *Beslenme ve diyetetik: Açıklamalı sözlük* (3.Basım). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Laja Garcia, A. I., Moráis-Moreno, C., Samaniego-Vaesken, M. D. L., Puga, A. M., Partearroyo, T., & Varela-Moreiras, G. (2019). Influence of water intake and balance on body composition in healthy young adults from Spain. *Nutrients*, 11(8), 1923.
- Lukaski, H. C. (2004). Vitamin and mineral status: Effects on physical performance. *Nutrition*, 20(7-8), 632-644.
- Lunde, K., Egelanddal, B., Skuterud, E., Mainland, J. D., Lea, T., Hersleth, M., & Matsunami, H. (2012). Genetic variation of an odorant receptor OR7D4 and sensory perception of cooked meat containing androstenone. *PLoS One*, 7(5), 35-59.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Maxwell, A. E., Bastani, R., Vida, P., & Warda, U. S. (2002). Physical activity among older filipino-american women. *Women & Health*, 36(1), 67-79.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314- 363.
- Mucuk, İ. (2004). *Pazarlama ilkeleri* (1. Basım). İstanbul: Türkmen Kitabevi.
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın hayat* (1. Basım). İstanbul: Doğan Kitap.
- Nestle, M., Wing, R., Birch, L., DiSogra, L., Drewnowski, A., Middleton, S., ... & Economos, C. (1998). Behavioral and social influences on food choice. *Nutrition Reviews*, 56(5), 50-64.
- Orhan, Y. ve Özbey, N. (2002). *Şişmanlık bilimi* (1. Basım). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van der Staak, C. P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40(3), 291-298.
- Owen, N., Sparling, P. B., Healy, G. N., Dunstan, D. W., & Matthews, C. E. (2010). *Sedentary behavior: Emerging evidence for a new health risk* (1st ed.). London: Elsevier.
- Ömeroğlu, S. (2002). *Sporcuların optimal beslenmesi* (1. Basım). Ankara: Bağırhan Yayınevi.

- Özdoğan, Y., & Özfer Özcelik, A. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8(11), 1-7.
- Özyılmaz, C. (2013). *Vücut geliştirme ve bilek güreşi federasyonu milli sporcularının, ergojenik öğe kullanımının kan parametrelerine etkisinin saptanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Padavinangadi, A., Xuan, L.Z., Chandrasekaran, N., Johari, N., Kumar, N., & Jetti, R. (2017). The impact of eating and exercise frequency on weight gain - a cross-sectional study on medical undergraduate students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), 1-3.
- Paker, S. (1998). *Sporda beslenme* (4. Basım). Ankara: Onay Ajans.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of sedentary. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(4), 173-178.
- Philipson, T. J., & Posner, R. A. (2008). Is the obesity epidemic a public health problem? A review of Zoltan J. Acs and Alan Lyles's obesity, business and public policy. *Journal of Economic Literature*, 46(4), 974-982.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Piggin, J. (2019). *Physical activity libraries* (1st ed.). London: Routledge
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439-458.
- Privitera, G. J., King-Shepard, Q. W., Cuifolo, K. N., & Doraiswamy, P. M. (2019). Differential food intake and food choice by depression and body mass index levels following a mood manipulation in a buffet-style setting. *Journal of Health Psychology*, 24(2), 199-208.
- Robinson, E., & Higgs, S. (2013). Food choices in the presence of 'healthy' and 'unhealthy' eating partners. *British Journal of Nutrition*, 109(4), 765-771.

- Samur, G. (2008). *Vitaminler, mineraller ve sağlığımız* (1. Basım). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları
- Sarıdede, C. Ö. (2019). *Pilates egzersizlerinin sedanter insanlar üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Shahar, D., Shai, I., Vardi, H., Shahar, A., & Fraser, D. (2005). Diet and eating habits in high and low socioeconomic groups. *Nutrition*, 21(5), 559-566.
- Sherry, J. L. (2004). Flow and media enjoyment. *Communication Theory*, 14(4), 328-347.
- Silk, K. J., Sherry, J., Winn, B., Keesecker, N., Horodyski, M. A., & Sayir, A. (2008). Increasing nutrition literacy: testing the effectiveness of print, web site, and game modalities. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40(1), 3-10.
- Singh, A., Bains, K., & Kaur, H. (2017). Relationship of eating behaviors with age, anthropometric measurements, and body composition parameters among professional Indian women. *Ecology of Food and Nutrition*, 56(5), 411-423.
- Solomon, E. P. (2013). *İnsan anatomisi ve fizyolojisine giriş* (Süzen, L. B. Çev.), Antalya: EMA Tıp Kitabevi.
- Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., ... & Swartz, A. M. (2013). Guide to the assessment of physical activity: Clinical and research applications: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 128(20), 2259-2279.
- Sylow, L., & Richter, E. A. (2019). Current advances in our understanding of exercise as medicine in metabolic disease. *Current Opinion in Physiology*, 12, 12-19.
- Şahin, B.G. ve Akballı, E.E. (2019). Tüketici davranışlarını etkileyen faktörler ve yöntem analizi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 43-85.
- Şanlıer, N. ve Yabancı, N. (2005), *Okul çağında beslenme* (1. Basım). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Taşbilek-Yoncalık, M. ve Sarıkol, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin bazal metabolik hız düzeyleri, günlük su tüketimleri ve vitamin desteği alma durumları ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 223-237.

- Taşkınöz, C. (2011). *9-11 Yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- The European Food Information Council. (2006, 14 May). Retrieved from: <http://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-determinants-of-food-choice/>
- Timurkaan, H., Timurkaan, S., Özen, G., Meriç, F., Uğraş, S. ve Çelik Çoban, D. (2011). *Spor ve beslenme* (1. Basım). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Tosun, G. (2016). *Ankilozan spondilit hastalarında fiziksel aktivite düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Turrell, G., Hewitt, B., Patterson, C., Oldenburg, B., & Gould, T. (2002). Socioeconomic differences in food purchasing behaviour and suggested implications for diet-related health promotion. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 15(5), 355-364.
- Türkan C. (2003). *Turizmde beslenme ilkeleri ve menü planlama* (1. Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. (2004, 14 Eylül). Erişim Adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/web-uygulamalarimiz/357.html>
- Vabo, M., & Hansen, H. (2014). The relationship between food preferences and food choice: A theoretical discussion. *International Journal of Business and Social Science*, 5(7), 145-157.
- Varlı, N., Karaçar, E. ve Kargiglioğlu, Ş. (2020). Formasyon eğitimi alan bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma: Sinop Üniversitesi örneği. *Journal of Global Food Research*, 1(1), 10-23.
- Wansink, B. (2010). From mindless eating to mindlessly eating better. *Physiology & Behavior*, 100(5), 454-463.
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellis, F. (2004). Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27, 107-116.

- World Health Organization. (2013). *NCD global monitoring framework*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity an sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Physical activity fact sheet*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024, 2 May). Retrieved from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/diseaseprevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>.
- Yaşar, H. ve Melek, S. (2014). *Beslenme ve besinler* (1. Basım). Ankara: Hatipoğlu Yayınları
- Yeltepe, H. (2011). *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık* (1. Basım). Ankara: Nobel Yayın.
- Yıldırım, N. (2013). *Su ve sağlık* (2. Basım). Ankara: Yorum Basın Yayın.
- Yıldırım, Y. (2012). *Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yılmaz, E., Yılmaz, İ. ve Uran, H. (2007). Gıda maddeleri tüketiminde medyanın rolü: Tekirdağ ili örneği. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 3, 9-14.
- Yılmaz, G. A. (2021). *Adölesanlar için beslenme alışkanlıkları ölçeği geçerlik güvenirliği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zorba E. (2001). *Fiziksel uygunluk* (2. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Zorba, E. (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk* (1. Basım). Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Daire Başkanlığı.

DİZİN**-A-**

Aktivite, viii, 5, 7, 8, 9

-B-

Beslenme, iii, v, viii, ix, xi, xii, 3, 15,
17, 18, 19, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 42,
43, 55, 69, 71, 72, 74, 83, 94, 95, 99,
102, 103

-E-

Egzersiz, iii, v, viii, xi, xii, xiii, 5, 7, 9,
10, 11, 41, 42, 53, 54, 62, 63, 64, 65,
66, 67, 68, 69, 71, 72, 74, 76, 78, 80,
81, 82, 96, 103

-K-

Karbonhidrat, 59, 81

-M-

Medya, 35

-P-

Protein, 19, 59, 81

-S-

Sedanter, iii, v, viii, 11, 12, 13, 14, 44,
94, 95

Spor, i, ii, v, 5, 57, 95, 101, 102, 103

Su, iii, v, viii, ix, xi, xii, 26, 27, 28, 29,
42, 43, 60, 75, 76, 77, 78, 103

-Y-

Yağlar, viii, 17, 18