

**T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK PROGRAMI

Ecem ŞAYLIÖZ

DÜZENLİ SPOR YAPAN YETİŞKİNLERDE
HEDONİK AÇLIĞIN SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME
DAVRANIŞLARI VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE
ETKİLERİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR ÇALIŞMA

DANIŞMAN
Prof. Dr. Nazan ERENOĞLU SON

İSTANBUL, Mayıs 2025

**T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK PROGRAMI**

**Ecem ŞAYLIÖZ
234006004**

**DÜZENLİ SPOR YAPAN YETİŞKİNLERDE
HEDONİK AÇLIĞIN SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME
DAVRANIŞLARI VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE
ETKİLERİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR ÇALIŞMA**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Nazan ERENOĞLU SON**

İSTANBUL, Mayıs 2025

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK PROGRAMI

Ecem ŞAYLIÖZ

234006004

DÜZENLİ SPOR YAPAN YETİŞKİNLERDE
HEDONİK AÇLIĞIN SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME
DAVRANIŞLARI VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE
ETKİLERİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR ÇALIŞMA

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih:
Tezin Savunulduğu Tarih : 02.06. 2025

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Nazan ERENOĞLU SON _____

Diğer Jüri Üyeleri : Prof. Dr. Gökhan KUŞ _____

Dr. Öğr. Üyesi İrem KARAMOLLAOĞLU _____

İSTANBUL, Mayıs 2025

ÖNSÖZ

Bu tez çalışması, düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerde hedonik açlık, sürdürülebilir beslenme davranışları ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri karşılaştırmalı olarak incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Günümüzde sürdürülebilir beslenmenin gezegen ve insan sağlığı için önemi her geçen gün artmaktadır. Ayrıca yaş ilerledikçe yaşam kalitesi ve sağlıklı yaşlanma kavramının öneminin beslenmeden ve fiziksel aktiviteden geçtiği üzerine çalışmalar bulunmaktadır ve güncel çalışmalar yapılarak bu konu hakkında daha çok bilgiye ihtiyaç vardır. Günümüzde artan obezite ile de hedonik açlığa sebep olan etkenlere karşı önem de artmıştır. Bu tez çalışmasında düzenli fiziksel aktivitenin bu kavramlar içinde nasıl farklılık gösterdiğini ortaya koymak bu çalışmanın temel motivasyonunu oluşturmuştur.

Araştırma süreci boyunca edindiğim bilgi birikimi ve karşılaştığım deneyimler, yalnızca akademik değil, aynı zamanda kişisel gelişimime de katkı sağlamıştır. Tezimin her aşamasında bana rehberlik eden, bilimsel bakış açımı geliştirmemde büyük rol oynayan değerli danışmanın Prof. Dr. Nazan ERENOĞLU SON'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca veri toplama sürecinde desteklerini esirgemeyen katılımcılara ve sahada bana yardımcı olan tüm spor salonu yetkililerine teşekkür ederim.

Bu süreçte veri toplamama yardım eden arkadaşlarıma, en başta anne ve babama ardından akrabalarıma teşekkürlerimi sunarım. Bu çalışmanın, spor ve beslenme alanında yapılan akademik çalışmalara katkı sağlamasını umarım.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
ÖZET	vi
SUMMARY	vii
SEMBOLLER	viii
KISALTMALAR.....	ix
TABLO LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Beslenme	3
2.1.1. Sürdürülebilir Beslenme	4
2.1.2. Sürdürülebilir Beslenme ve Fiziksel Aktivite	6
2.2. Hedonik Açlık	8
2.3. Fiziksel Aktivite	11
2.3.1. Fiziksel Aktivite ve Beslenme.....	14
2.4. Yaşam Kalitesi	15
2.4.1. Yaşam Kalitesinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite ile İlişkisi	17
3 GEREÇ VE YÖNTEM	20
3.1 Araştırmanın amacı	20
3.2 Araştırmanın hipotezleri	20
3.3 Araştırma tipi:	20
3.4 Araştırma yeri:	21
3.5 Araştırma zamanı:	21
3.6 Araştırma evreni ve örnekleme:	21
3.7 Verilerin toplanması ve değerlendirilmesi:.....	22

3.8 Verilerin istatistiksel olarak değeriendirilmesi:	25
4 BULGULAR	27
5 TARTIŞMA	49
6 SONUÇ:	60
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	71
EK 1:	71
EK 2:	72
EK 3:	72
EK 4:	73
EK 5:	74
EK 6:	75
EK 7:	78
EK 8:	79
EK 9:	83

ÖZET

DÜZENLİ SPOR YAPAN YETİŞKİNLERDE HEDONİK AÇLIĞIN SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME DAVRANIŞLARI VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİLERİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR ÇALIŞMA

Bu araştırma, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam kalitesi, hedonik açlık düzeyi ve sürdürülebilir beslenme davranışları üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya 69'u düzenli spor yapan, 69'u spor yapmayan olmak üzere toplam 138 gönüllü birey katılmıştır. Katılımcılardan sosyo-demografik veriler, antropometrik ölçümleri ve genel sağlık bilgileri artı olarak genel ve beslenme alışkanlıkları kendim tarafından oluşturulan sorular ile toplanmıştır. Bunlar dışında SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği, Besin Gücü Ölçeği ve Sürdürülebilir Beslenme Ölçeği de kullanılmıştır. Bulgular, düzenli spor yapan bireylerin yaşam kalitesi ölçeğinin alt başlıkları olan fiziksel fonksiyon ve genel sağlık bilgilerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Hedonik açlık düzeyinde ise anlamlı fark elde edilmemiştir. Ancak literatürde anlamlı sonuçların bulunması sebebiyle daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır. Sürdürülebilir beslenmede de anlamlı sonuç elde edilmemiştir ancak gıda israfını azaltma puanlarının, mevsimsel ve yerel beslenme, besin satın alma alt başlıklarının spor yapmayan bireylerde daha yüksek olması, istatistiksel anlamlılık sınırında da olsa dikkat çekici bir bulgudur. Cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma ve gelir durumu gibi dış faktörler de bu sonuçları etkilemektedir. Yapılan korelasyon çalışmalarında da yaşam kalitesi ile hedonik açlık arasında ters yönde ilişki olduğu; aynı zamanda yaşam kalitesi ve sürdürülebilir beslenme arasında da aynı yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, sürdürülebilir beslenme, hedonik açlık

Tarih: 09.05.2025

SUMMARY

The Effects of Hedonic Hunger on Sustainable Nutrition Behaviors and Quality of Life in Adults Who Engage in Regular Physical Activity: A Comparative Study

This study aims to comparatively examine the effects of regular physical activity on individuals' quality of life, hedonic hunger level and sustainable nutrition behaviors. A total of 138 volunteers, 69 of whom do regular sports and 69 of whom do not, participated in the study. Socio-demographic data, anthropometric measurements and general health information were collected from the participants, plus general and nutritional habits were collected with questions created by myself. In addition to these, the SF-36 Quality of Life Scale, Nutrient Power Scale and Sustainable Nutrition Scale were also used. The findings concluded that individuals who do regular sports have significantly higher physical function and general health information, which are subheadings of the quality of life scale. No significant difference was obtained in the hedonic hunger level. However, since there are significant results in the literature, more studies are needed. No significant results were obtained in sustainable nutrition either, but the fact that food waste reduction scores, seasonal and local nutrition, and food purchasing subheadings were higher in individuals who do not do sports is a remarkable finding, albeit at the limit of statistical significance. External factors such as gender, age, marital status, having children and income also affect these results. Correlation studies have shown that there is an inverse relationship between quality of life and hedonic hunger; and there is also a similar relationship between quality of life and sustainable nutrition.

Keywords: Physical activity, quality of life, sustainable nutrition, hedonic hunger

Date: 09.05.2025

SEMBOLLER

TC : Triglycerit

HDL-C : Lipoprotein kolesterol



KISALTMALAR

WHO	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
BGÖ	: Besin Gücü Ölçeği
SBYDÖ	: Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği
SF-36	: Yaşam Kalitesi Ölçeği
GHGE	: Sera Gazı Emisyonları (Greenhouse Gas Emission)
LOC	: Yeme Kontrolünün Kaybı (Loss of Control)
NCD	: Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (Non-Communicable Diseases)
FAO	: Gıda Tarım Örgütü
FA	: Düzenli Fiziksel Aktivite
TKY	: Toplam Kalite Yönetimi
TÜFE	: Tüketici Fiyat Endeksi
ADA	:Amerikan Diyetisyenler Birliği, (Academy of Nutrition and Dietetics)
SHE	:Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme (Sustainable and Healthy Eating)
ABD	:Amerika Birleşik Devletleri
BKİ	:Beden Kütle İndeksi

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların antropometrik ölçümlerinin ortalaması.....	23
Tablo 2. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı	25
Tablo 3. Katılımcıların genel alışkanlık özelliklerinin dağılımı.....	27
Tablo 4. Katılımcıların kullandığı besin destek ürünleri	28
Tablo 5. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı	29
Tablo 6. Katılımcıların ölçeklere göre dağılımı	31
Tablo 7. Cinsiyet, yaş ve medeni durumun ölçeklere göre dağılımı	32
Tablo 8. Çocuk ve gelir durumunun ölçeklere göre dağılımı.....	35
Tablo 9. Eğitim düzeyi ve meslek gruplarının ölçeklere göre dağılımı	38
Tablo 10. Spor yapan ve yapmayan katılımcıların korelasyonu.....	40

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Fiziksel aktivite (FA), bireyin hem fiziksel sağlığını geliştiren hem de yaşam kalitesini artıran önemli bir davranış biçimidir (Nowak, 2019). İşlevsel kapasite artışı, kilo kontrolü ve hastalık risklerinde azalma gibi çeşitli yararlar sağlamaktadır (An, 2020). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2019), haftalık en az 150 dakika orta şiddette ya da 75 dakika yüksek şiddette fiziksel aktivite önermektedir. Buna rağmen her beş kişiden biri tamamen hareketsizdir. Bu veri sonucunda yetişkinlerin üçte biri ve gençlerin beşte dördü önerilen düzeylere ulaşamamaktadır. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde halk sağlığı politikalarının önemli bir parçası olan fiziksel aktivite, yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda psikososyal sağlığı da destekleyen bir araç olarak değerlendirilmektedir (Nowak, 2019). Ancak fiziksel aktivite yoğunluğu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar tutarsız sonuçlar vermektedir (An, 2020).

Beslenme, bireyin yaşamını sürdürebilmesi, büyüme ve gelişmesini tamamlayabilmesi, sağlığını koruyup geliştirebilmesi için gerekli olan besin öğelerinin vücuda alınması ve kullanılması sürecidir (Ünsal, 2019). Ancak, beslenme davranışları sadece enerji dengesiyle ilişkili değil, aynı zamanda ödöl temelli ve zevk arayışına dayalı hedonik süreçlerle de şekillenir (Unick, 2021). Hedonik açlık, bireyin fizyolojik açlık duymaksızın lezzetli yiyecekleri tüketme arzusunun ifade eder ve bu durum aşırı yeme eğilimlerini tetikleyebilir (Mankad, 2023). Bu davranışlar, kilo artışına ve obeziteye yol açabilir (Rabiei, 2019). Düzenli fiziksel aktivitenin hedonik açlık üzerindeki etkisi henüz

netlik kazanmamıştır. Ancak potansiyel bir dengeleyici unsur olabileceği düşünülmektedir (Unick, 2021).

Sürdürülebilir beslenme; sağlıklı, çevreye duyarlı, kültürel olarak kabul gören ve ekonomik olarak erişilebilir gıdaları içeren bir yaklaşımdır (WHO, 2019). Bitkisel temelli gıdalarından oluşan bu yaklaşımın; enerji yoğunluğu düşük, besin değeri yüksek besinlerin tüketimini ve böylece israfın azaltılmasını hedefler (Hazley, 2024; Gonzalez, 2023). Ancak sporcuların yüksek enerji ve protein ihtiyacı, paketli gıdalara yönelimi ve sık seyahatleri sebebiyle sürdürülebilir uygulamaları zorlaştırmaktadır (Terzi, 2022).

Fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğu birçok çalışmada vurgulanmıştır (Herbert, 2022). Ayrıca, vücut kütle indeksi arttıkça yaşam kalitesinin düştüğü; bununla bağlantılı olarak hedonik açlığın da artabileceği düşünülmektedir (Halseth, 2018; Berthoud, 2017). Bu bağlamda, düzenli fiziksel aktivite hem vücut ağırlığını dengeleyerek hem de hedonik açlığı azaltarak sürdürülebilir beslenme davranışlarını destekleyebilir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite, hedonik açlık ve sürdürülebilir beslenme davranışları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırmanın amacı; düzenli spor yapan yetişkin bireylerde hedonik açlık düzeyleri, sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme

Beslenme, bireyin yaşamını sürdürebilmesi, büyüme, gelişme ve sağlık durumunu koruyabilmesi için gerekli besin öğelerinin alımı ve vücutta değerlendirilmesidir (Ünsal, 2019). Sağlığın temelini oluşturan ve “sağlıklı” ya da “optimal” beslenme olarak da ifade edilen yeterli ve dengeli beslenme; bireyin yaşına, cinsiyetine ve fizyolojik durumuna uygun olarak ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini yeterli düzeyde karşılayabilmesidir (Karakaş, 2019). Yeterli ve dengeli bir beslenme, sadece enerji ihtiyacını karşılamak demek değildir. Kalori dışında protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral gibi temel besin maddelerinin uygun oranlarda tüketilmesidir (Gökkaya, 2015). Sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturmak için, farklı besin gruplarını içeren çeşitli tabaklar hazırlanılıp tüketilmelidir. Vücudun sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi için gerekli olan besin öğeleri vücuda alınmalıdır. Tüm besin öğelerinin yeterli ve dengeli biçimde alınması gerekmektedir. Bireylerin ne tür besinleri tercih ettiği; kültürel gelenekler, ekonomik koşullar, çevresel faktörler ile ilgilidir. Bunlar dışında yaş, cinsiyet, genetik özellikler ve yaşam tarzı gibi birçok değişkenle doğrudan ilişkili olduğu da bilinmektedir (Karakaş, 2019). Bu kapsamda beslenme, yalnızca biyolojik bir gereklilik olarak değil, aynı zamanda yaşam kalitesini etkileyen, hastalıkların önlenmesinde ve tedavi süreçlerinde kritik rol oynayan bir sağlık göstergesi olarak da değerlendirilmektedir. Özellikle çocukluk, yaşlılık, kronik hastalık durumları ve sporcular gibi özel beslenme gereksinimine sahip bireylerde, doğru beslenme alışkanlıklarının edinilmesi, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve genel sağlığın korunması açısından büyük önem taşımaktadır (Ünsal, 2019). Bu bağlamda, sağlıklı beslenmenin yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp, psikolojik iyi oluşu da destekleyerek stresi azaltıcı bir işlev görebileceği düşünülmektedir. (Schultchen, 2019).

2.1.1. Sürdürülebilir Beslenme

Sürdürülebilir beslenme, hem mevcut hem de gelecek kuşakların ihtiyaçlarını gözeterek, çevresel etkileri en aza indiren, kültürel açıdan kabul gören, ulaşılabilir, çevreye duyarlı, sağlığı destekleyici ve dengeli bir beslenme modeline odaklanmaktadır (Gibas-Dorna, 2024). Bu kavram ilk olarak Gussow ve Clancy tarafından 1986 yılında gündeme getirilmiş ve beslenme eğitimi ile bireysel besin tercihlerinin yalnızca tıbbi bilgilere dayanmasının yetersiz olduğu vurgulanmıştır (Gussow, 1986). Ekolojik dengeyi korumak ve doğal gıda kaynaklarının sürekliliğini sağlamak amacıyla çevresel faktörlerin yanı sıra makroekonomik ve tarımsal bileşenlerin de dikkate alınması gerektiği ifade edilmiştir (Gibas-Dorna, 2024). Gıda Tarım Örgütü' nün (FAO) 2010 yılı tanımına göre, “İnsan ve doğa kaynaklarını en iyi şekilde kullanan, biyoçeşitliliğe ve ekosisteme karşı saygılı, kültürel olarak kabul edilebilir, ulaşımı kolay, ekonomik, beslenme açısından yeterli, güvenilir ve besinlerin çevresel etkilerinin az olmasına bağlı düşük besin ayak izine sahip diyetler” olarak belirtilmektedir. Bu doğrultuda, WHO ve FAO (2019), sürdürülebilir gıda sistemlerinin oluşumunda sağlıklı beslenmenin önemini vurgulayan “Sürdürülebilir Sağlıklı Diyetler – Rehber İlkeler” adlı belgeyi yayımlamıştır. Söz konusu rehberde üç temel alana dikkat çekilmektedir: erken yaşam döneminde emzirmenin önemi, gıda kaynaklı ve bulaşıcı olmayan hastalık risklerini (NCD) azaltmaya yönelik olarak işlenmemiş ya da minimum düzeyde işlenmiş gıdaların kullanımını öne çıkaran sağlık boyutu; gaz ve kimyasal kirlilik, su ve toprak kullanımı, aynı zamanda gıda ürünlerinde biyolojik çeşitliliğin korunmasına yönelik çevresel hedefler; sosyokültürel unsurlar çerçevesinde yerel kültür, mutfak gelenekleri ve besinlerin toplumun tüm bireyleri için ekonomik ve fiziksel açıdan ulaşılabilir olması. Bu çok boyutlu yaklaşımın gerektirdiği karmaşık yapı göz önünde bulundurularak, farklı disiplinleri kapsayan belirleyici faktörler ile etkili müdahale stratejilerini destekleyecek güçlü bir bilgi temeli

oluşturulmalıdır (Gibas-Dorna, 2024).

Artan dünya nüfusu, doğal kaynakların yoğun ve bilinçsiz kullanımı, üretim süreçlerinden kaynaklanan sera gazı emisyonları ve buna bağlı olarak ortaya çıkan iklim değişiklikleri, sürdürülebilir beslenme kavramını son yıllarda oldukça önemli bir gündem haline getirmiştir. Sürdürülebilir beslenmenin temel hedefi; iklim değişikliği ve kaynak tüketimi gibi çevresel sorunların önüne geçerek, gelecek nesillerin yaşamını sürdürebileceği kaynakların korunmasını sağlamaktır (Terzi, 2022). Sürdürülebilir beslenme, gıdaların tüm yaşam döngüsünü dikkate alarak çevre üzerindeki etkilerini değerlendiren ve bu doğrultuda beslenmede dengeyi sağlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Mevcut literatür, sürdürülebilir beslenmenin; düşük sera gazı salımı, az su ayak izi, enerji ve toprak kullanımında etkinlik, ayrıca minimum düzeyde besin atığı ve kaybı ile karakterize edilen bir beslenme modeli olduğunu ortaya koymaktadır (Olgun, 2022). Sürdürülebilir beslenmenin anlamı sadece hayatta kalmamızı ve çevremizle denge kurmamızı değil, yarattığımız ama uyum sağlamaya hazır olmadığımız yeni çevrede kendimize bütünsel bir simetri bulmamızı ve hem bedensel hem de ruhsal sağlık açısından sağlıklı bir şekilde yaşamamızı da kapsamaktadır (Vassilopoulou, 2023).

Sürdürülebilir beslenme modelinin temelini; çevresel etkileri düşük olan bitkisel kaynaklı besinler, sebze ve meyveler, tam tahıllar, baklagiller, yağlı tohumlar, balık, kümes hayvanları ile zeytin ve zeytinyağı oluşturmaktadır. Buna karşılık; kırmızı et, işlenmiş gıdalar, doymuş yağ içeriği yüksek ürünler, hayvansal kaynaklı besinler ve rafine şeker gibi ürünler, çevresel dengeye verdikleri zarar nedeniyle sınırlı tüketilmelidir. Akdeniz Diyeti, Barilla Çift Piramit, DASH, Yeni Nordik, Flexitarian, Vejetaryen ve Vegan beslenme tarzları, bitkisel besin odaklı sürdürülebilir beslenme modellerine örnek teşkil etmektedir. Bu modellerin hayata geçirilmesi; hem insan sağlığı, hem çevresel koruma hem de gezegenin sürdürülebilirliği açısından bütüncül bir iyilik haline katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla, bireylerin bu tür beslenme alışkanlıklarını yaşamlarına entegre etmesi, gelecekteki kuşaklara sağlıklı ve yaşanabilir bir dünya bırakabilmenin temel adımlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Olgun, 2022).

Gökçen Garipoğlu, Bilge Meral Koç ve Tuğçe Özlü ile birlikte 2023 yılında "Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği"ni geliştirmiştir. Bu ölçek, sürdürülebilir beslenme davranışlarını değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Geçerlik-güvenirlik analizleri yapılmıştır. 4 ana faktör ve 29 sorudan meydana gelmektedir. Bu faktörler arasında besin tercihi, gıda israfının azaltılması, mevsimsel ve yerel beslenme, besin satın alma unsurları yer almaktadır. Ölçek, Likert tipi beşli derecelendirmelidir. Ölçek; “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “sıklıkla” ve “her zaman” şeklinde derecelendirilmiştir. Tüm maddeler “hiçbir zaman” seçeneğinden başlamak üzere 1’den 5’e doğru puanlanmıştır. Ölçekteki maddelerin tamamı olumludur. Ölçekten alınabilecek, en düşük puan ise 29 en yüksek puan 145’dir. Alt boyut puanlamaları ise bireylerin alt boyutta yer alan sorulara verdikleri puanların toplamının alt boyutta yer alan soru sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Toplam puanın ve alt boyut puanlarının yüksek olması bireyin sürdürülebilir beslenme davranışlarının daha fazla olduğunu göstermektedir.

2.1.2.Sürdürülebilir Beslenme ve Fiziksel Aktivite

Düzenli fiziksel aktivite, özellikle iştah kontrolünün zorlaştığı obezite ve aşırı kilo gibi durumların tedavisinde önemli bir rol oynamaktadır. Yeme davranışı özellikleri, kilo kontrolü üzerinde belirleyici olmakta ve bu özellikler aktif bireylerle hareketsiz bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir (Martinez-Avila, 2020). Sporcular ise, antrenman yoğunluğu, performans hedefleri ve sağlık durumlarına bağlı olarak belirli beslenme gereksinimlerine sahiptir (Terzi, 2022). Amerikan Diyetisyenler Birliği (ADA), yetişkin sporcuların gün boyunca porsiyonlara bölünmüş şekilde, kilogram başına 1,2 ila 2,0 gram arasında kaliteli protein tüketmesini önermektedir (Gibas-Dorna, 2024). Bu ihtiyaçların karşılanması amacıyla oluşturulan beslenme düzenlerinde genellikle hayvansal kaynaklı gıdalar ağırlıklı olarak tercih edilmektedir (Terzi, 2022). Kas iyileşmesini desteklemek amacıyla sporcular arasında hayvansal protein kaynaklarının daha etkili olduğuna dair yaygın bir inanış mevcuttur (Gibas-Dorna, 2024). Ancak bu tercihler, sera gazı salımını

artırarak çevresel sürdürülebilirlik açısından önemli bir sorun teşkil etmektedir.

Sürdürülebilir gıda sistemlerine geçiş kapsamında, organik ürünlerin tüketiminin desteklenmesi ve özellikle et tüketiminin azaltılması, çevresel etkilerin azaltılması bakımından kritik bir stratejidir. Hayvansal gıdaların, nişastalı sebzelerin ve rafine karbonhidrat içeren ürünlerin aşırı tüketimi, sürdürülebilir kalkınma hedefleriyle çelişmekte; ayrıca bulaşıcı olmayan hastalıklarının (NCD) görülme sıklığını artırarak sağlık sistemine ciddi ekonomik yükler getirmektedir. Nitekim sağlıkla ilişkili bu maliyetlerin yaklaşık üçte birinin aşırı et tüketiminden kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Gıda israfının azaltılması ve geri dönüştürülebilir gıda atıklarının uygun koşullarda değerlendirilerek ihtiyaç sahiplerine ulaştırılması, hem sürdürülebilir kalkınma hedeflerine katkı sağlamakta hem de sosyal ve ekonomik faydalar üretmektedir (Gibas-Dorna, 2024).

Sporcuların performans odaklı alışkanlıkları nedeniyle bitkisel kaynaklı besinlere geçişin sınırlı olması, bu grupta sürdürülebilir beslenme yaklaşımlarının uygulanabilirliğini tartışmalı hâle getirmektedir (Terzi, 2022). Bu yaklaşım çevresel açıdan sorgulanmakta ve alternatif protein kaynaklarına yönelik araştırmalar giderek artmaya devam edeceği tahmin edilmektedir. Günümüzde bitkisel, böcek bazlı, mantar kökenli, alg, fermente ve laboratuvar ortamında üretilmiş et gibi sürdürülebilir alternatif protein kaynakları gündemdedir ve bu alandaki bilimsel çalışmaların artırılması gerektiği vurgulanmaktadır (Gibas-Dorna, 2024). Bu sebeple, sporcu beslenmesi ilginç bir pazar olacak ve protein kalitesi ile biyoaktiviteyi, ergojenik kapasite de dahil olmak üzere birleştiren ve çevre dostu olan bu yeni ürünler sporcular tarafından daha iyi kabul edilecektir. Alternatif proteinlerin, biyolojik olarak aktif bileşikler açısından önemli bir kaynak olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu alanda yapılan çalışmaların büyük bir kısmı hâlâ in vitro düzeyde sınırlı kalmaktadır. Dolayısıyla, bu yeni protein kaynaklarının gerçekten ne kadar etkili ve güvenli olduğunu anlayabilmek için hayvan modelleriyle ve insanlar üzerinde yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu açıktır (Darwish, 2023).

2.2. Hedonik Açlık

Bireylerin yemek yeme davranışı, çoğu zaman yalnızca enerji ihtiyacını karşılamakla sınırlı kalmaz. Özellikle lezzetli yiyeceklerin kolay ulaşılabilir olması ya da çevresel uyaranların etkisiyle, kişi aç olmasa bile yeme isteği duyabilir. Bu gibi durumlar, haz alma temelli bir yeme isteğini gündeme getirir. Bu da literatürde “hedonik açlık” olarak tanımlanmaktadır. Hedonik açlık, bireyin öznel olarak hissettiği yiyecek arzusu ile ilgilidir. Doğrudan yiyecek tüketimini değil, bu arzunun motivasyonel boyutunu ifade eder. Beynin ödül sistemi bu süreçte önemli bir rol oynar. İki temel bileşenden oluşur ve bunlar "beğenme" (hedonik haz) ve "isteme" (motivasyonel arzu) arzusudur (Chmurzynska, 2021). Tatlı ve yağ açısından zengin yiyecekler, bu sistem üzerinde özellikle etkilidir. Çünkü bu tür yiyeceklerin μ -opioid reseptörleri üzerinden haz verici özelliği arttırmaktadır. Araştırmalar μ -opioid agonistlerinin yiyeceklerin verdiği haz duygusunu güçlendirerek bireyleri daha fazla tüketime yönlendirdiğini göstermektedir. Ancak herkes bu dürtülere aynı şekilde yanıt vermez. Dürtü kontrolü düşük bireylerde, bu tür dürtüsel yeme davranışları daha sık gözlemlenir. Dalle Grave'in (2020) belirttiği gibi, bu durum özellikle sporcular için dikkat edilmesi gereken bir konudur. Çünkü yalnızca fiziksel değil, zihinsel dayanıklılık da sportif performansı etkileyen önemli bir unsurdur. Bu nedenle, sporcuların yeme davranışlarını değerlendirirken sadece fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik süreçleri de göz önünde bulundurmaları gerekmektedir.

Hedonik açlığın yalnızca kısa vadeli yeme davranışlarını değil, uzun vadede kilo alma riskini de etkileyebileceği düşünülmektedir. Bunun beraberinde elde dilen bazı bulgular, hedonik açlığı yüksek olan bireylerin açlık hissetmedikleri durumlarda dahi daha fazla yemek yeme eğiliminde olduklarını ve zamanla yeme kontrolü kaybı (LOC) gibi yeme bozukluğu belirtileri gösterebilecekleri düşünülmektedir (Mead, 2021). Yüksek hedonik açlık düzeyine sahip kişilerin genellikle obezite riskinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bireylerde ödül-motivasyon sisteminin fazla çalışır. Bunun sonucunda lezzetli

yiyeceklere karşı artan duyarlılık gelişmektedir (Başduvar, 2024). Ancak bu ilişkinin uzun vadeli etkilerini inceleyen prospektif çalışmaların sayısı sınırlıdır (Mead, 2021).

Hedonik açlık bireyler arasında farklılık gösterebilir. Bu farklılıklar, özellikle gıda ipuçlarına duyarlılık ve kilo yönetiminde öz-denetim becerileriyle yakından ilişkilidir. Yapılan çalışmalar, öz-denetimi düşük bireylerde hedonik açlık düzeyinin yüksek olmasının, yüksek kalorili ve lezzetli gıdaların tüketimini artırabileceğini göstermektedir (Chmurzynska, 2021). Günümüzde artan yiyecek bolluğu ve çevresel yiyecek uyaranları, bireylerin yalnızca fizyolojik ihtiyaçlara dayalı değil, haz temelli yeme davranışları sergilemesine de zemin hazırlamaktadır. Ergen ve yetişkin örneklemelerinde hedonik açlık düzeylerinin artışı, sık atıştırma ve yağlı gıda tüketimi ile ilişkilendirilmiştir. (Mead, 2021).

Hedonik açlık düzeylerinin artması, bireylerin kilo verme sürecinde başa çıkmak zorunda kaldıkları temel engellerden biridir. Özellikle lezzetli yiyeceklere yönelik arzulara karşı gelinelememesi; sağlıklı beslenme düzenlerinin sürdürülmesini zorlaştırmaktadır (Mead, 2021). Hedonik açlık, enerji ihtiyacından bağımsız olarak, özellikle yüksek yağ ve şeker içeren yiyecekleri yeme arzusuyla tetiklenen haz odaklı yeme isteğidir ve özellikle sporcular gibi vücut kompozisyonunun önemli olduğu kişilerde enerji dengesinin dikkatle yönetilmesi gerekir (Taş, 2022). Kilo yönetimi çalışmalarında, hedonik açlık düzeylerinin kilo kaybı sürecinde zamanla azaldığı görülmüştür. Ancak bu azalmanın vücut ağırlığı üzerindeki etkisinin kısa vadede daha belirgin olmuştur. Özellikle kilo yönetimi girişimlerinde erken dönemde hedonik açlık azaltılabilirse bireyin kilo kontrolüne uyumunu artırabileceği düşünülmektedir (Mead, 2021). Düzenli fiziksel aktivite tokluk sinyal sisteminin duyarlılığını artırarak, makro besin gıda seçimlerini ve gereksinimlerine olan isteği düzenleyebilir. Böylece hedonik yanıtı azaltarak yeme davranışını etkileyebilir. Ancak düşük fiziksel aktivite seviyeleri, haza bağlı gıda tüketimini düşürmez. Örneğin, yalnızca düşük seviyede fiziksel aktivite yapan bireylerin, yemek tüketimine karşı daha az tokluk tepkisi gösterdiği bildirilmiştir (Martinez-Avila, 2020).

Yapılan bir çalışmada, egzersiz müdahalesi sonrasında duygusal yeme artışı olduğu gözlemlenmiştir. Yani hedonik açlığın arttığı gözlemlenmiştir. Bu durum, egzersizin bireylerin duygusal etkilere karşı gösterdiği direnç üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini gösterebilir. Bazı olumsuz duygulara tepki olarak yemek yeme eğilimini artırabileceğini düşündürmektedir. Egzersizin ruh hali ve duygusal durum üzerindeki etkileriyle alakalı olabileceği düşünülebilir. Hormonal değişimler egzersiz sırasında görülür ve stres düzeyini azaltarak ruh hâlini iyileştirebilir. Ancak bu tepkiler kişiden kişiye farklılık gösterdiği sonucuna varılabilir. Genellikle düşük özsaygıya sahip ve fiziksel yeterliliği konusunda olumsuz algıya sahip bireylerde duygusal yemek yeme daha yaygın şekilde görülmektedir. Bu davranış, kimi bireylerde aşırı yeme eğilimi şeklinde ortaya çıkarken, bazı kişilerde ise tam tersine gıdalardan kaçınma biçiminde kendini gösterebilir. Yapılan bir çalışmada orta yoğunluklu egzersiz grubunun denekleri, istek kontrolünde azalma eğilimi göstermiştir. Bu sebeple fiziksel aktivitenin genç yetişkinlerde yeme davranışı özelliklerini nasıl ilişkilendirebileceği ve etkileyebileceği belirsizliğini korumaktadır (Martinez-Avila, 2020).

Sonuç olarak, hedonik açlık sadece beslenme davranışlarını değil, aynı zamanda psikolojik dengeyi, vücut ağırlığını ve yaşam tarzı alışkanlıklarını da etkileyen önemli bir faktördür. Sporcularda bu tür açlığın farkında olunması ve bilinçli yeme alışkanlıkları geliştirilmesi son derece önemlidir. Aslında performansın sürdürülebilirliği, kilo kontrolü ve genel sağlığın korunması açısından büyük önem taşımaktadır.

Besin Gücü Ölçeği (BGÖ), bireylerin yoğun yiyecek uyarıcılarının bulunduğu ortamlarda, özellikle lezzetli ve çekici gıdalara karşı geliştirdikleri iştah düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Aynı zamanda öz-bildirim temelli bir ölçüm aracıdır (Chmurzynska, 2021). 2009 yılında Cappelleri ve arkadaşları tarafından Power Food Scale adıyla geliştirilmiştir (Özçalkap, 2024). Ölçek, yiyecek yakınlığını üç düzeyde ele alır. Bunlar henüz erişilebilir olmayan ancak çevrede varlığı hissedilen yiyecekler, erişilebilir durumda olan yiyecekler ve tadılmış yiyeceklerdir. Bu yönüyle BGÖ, bireyin çevresel yiyecek uyarılarına olan duyarlılığını psikolojik düzeyde

değerlendirmeye olanak tanır (Chmurzynska, 2021). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise 2021 yılında Ülker ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Besin Gücü Ölçeği (BGÖ), 15 madde içerir ve 5 dereceli Likert ölçeği kullanılır; maddeler “hiç katılmıyorum”dan “kesinlikle katılıyorum”a kadar sıralanır. Türkçe versiyonunda, her üç faktör için Cronbach güvenirlik katsayıları sırasıyla 0,849, 0,797 ve 0,82 olarak bulunmuştur. Ölçek puanlamasında, katılımcıların verdiği yanıtlar 1 ile 5 arasında puanlanır. Puanların yüksekliği, bireyin yiyeceklerle karşı duyarlılığını ve besinlerin psikolojik olarak kişinin üzerinde bir kontrol oluşturduğunu gösterir (Özçalkap, 2024).

BGÖ, doğrudan gerçek yiyecek tüketimi ya da aşırı yeme davranışlarını ölçmez; bunun yerine bireyin lezzetli yiyeceklerle karşılaştığında hissettiği arzunun şiddetini ve motivasyonel etkisini değerlendirir. Araştırmalar, bu ölçeğin özellikle enerji açığı olmayan bireylerde bile yüksek yiyecek isteğini yansıtmaya kapasitesine sahip olduğunu ve bazı durumlarda bu durumun artan yiyecek tüketimiyle sonuçlanabileceğini göstermektedir. Ayrıca, öz-denetim becerileri düşük olan bireylerde BGÖ’nün yüksek puanları, yüksek kalorili ve lezzetli yiyecek tüketimini öngörme konusunda güçlü bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır (Chmurzynska, 2021).

2.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, günümüzde bireylerin sağlığını ve günlük yaşam kalitesini doğrudan etkileyen önemli bir davranış biçimi olarak kabul edilmektedir (Nowak, 2019). Caspersen’in 1985 yılında yaptığı tanıma göre ‘Fiziksel aktivite; iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasına neden olan her türlü bedensel harekettir.’. Günlük hayatta fiziksel aktivite çoğunlukla iş, ulaşım ve egzersiz gibi faaliyetler yoluyla gerçekleştirilir. Bu tür hareketlilik, bireylerin büyüme ve gelişim süreçlerini destekleyebildiği gibi, mutluluk hissini artırabilir ve uyku kalitesini iyileştirebilir (Tian, 2024). Ayrıca fiziksel aktivite, gelişmiş işlevsel kapasite, hastalık risklerinin azalması, vücut kompozisyonunun iyileştirilmesi ve kilo kaybı gibi çok sayıda fiziksel sağlık yararı sağlar (An, 2020). Daha

önce yapılan klinik deneysel çalışmaların çoğu, hem düzenli uzun vadeli fiziksel aktivitenin hem de akut yüksek yoğunluklu antrenmanın plazma yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterol (HDL-C) seviyelerini artırabildiğini, yemek sonrası trigliserit (TC) seviyelerini azaltabildiğini, kan şekeri seviyelerini düzenleyebildiği görmüştür. Çeşitli ülkelerde yapılan kesitsel ve kohort çalışmaları da ayrıca orta düzeyde egzersizin koroner kalp hastalığı, kalp yetmezliği, obezite ve tip 2 diyabet vb. riskini azaltabileceğini göstermiştir. Böylece düzenli fiziksel aktivitenin mortaliteyi azaltabileceğini ve ilgili popülasyonların prognozunu iyileştirebileceğini doğrulamıştır (Liu, 2022).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, yetişkin bireylerin haftada en az 150 dakika orta şiddette ya da 75 dakika yüksek şiddette egzersiz yapmaları önerilmektedir (WHO,2019). Orta şiddetli egzersizler, kalp atım hızının ve solunumun normalden fazla olduğu, kasların belirgin biçimde çalıştığı yani hızlı yürüyüş, düşük tempolu koşu ve dans gibi aktiviteleri kapsamaktadır. Yüksek şiddetli egzersizler ise kalp ritmini ciddi oranda artıran tempolu koşu, basketbol, voleybol, step-aerobik gibi daha zorlayıcı aktiviteleri içerir. Fiziksel aktivite (FA), yalnızca organizmanın biyolojik yapısını değil, aynı zamanda bireyin psikososyal sağlığını da olumlu yönde etkilediği için hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerde halk sağlığı politikalarının temel unsurlarından biri hâline gelmiştir (Nowak, 2019). Buna karşın, fiziksel aktivite düzeyleri ile öznel iyi oluş arasında yapılan çalışmalarda tutarsız sonuçlara da rastlanmaktadır (An, 2020). Dahası, küresel ölçekte fiziksel hareketsizlik oldukça yaygındır; dünya genelinde her beş kişiden biri fiziksel olarak tamamen inaktiftir. Yetişkinlerin üçte biri ve gençlerin beşte dördü, önerilen fiziksel aktivite düzeylerine ulaşamamaktadır. Bu durum, özellikle sanayileşme ve kentleşmenin artmasıyla birlikte hareketsiz yaşam tarzlarının yaygınlaşmasına bağlanmaktadır (Nowak, 2019).

Hareketsiz insanlarla karşılaştırıldığında, yüksek fiziksel aktivite seviyelerine katılan yetişkinlerin daha uzun telomerlere sahip olma eğiliminde olduğunu ve bunun hücre yaşlanmasını önemli ölçüde geciktirebileceği gösterilmiştir. Çalışmalar, Amerika Birleşik Devletleri'nde 40 yaş üstü yetişkinler arasındaki ölümlerin büyük bir kısmının yetersiz

fiziksel aktivite seviyelerine bağlanabileceğini ve 40 ila 85 yaş ve üzeri bireylerin ABD yetişkinleri arasında günde 10 dakika orta ila şiddetli yoğunluklu fiziksel aktiviteyi artırmaları durumunda yılda 110.000 ölümün önlenebileceğini göstermiştir (Tian, 2024).

Küresel ölçekte yaşlanan nüfus, günümüzde önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Bu bağlamda, düzenli egzersiz ve spor etkinlikleri, özellikle ileri yaş grubundaki bireylerde bu olumsuz değişimlerin etkisini azaltabilir ve bireylerin biyolojik yaşlarını daha genç bir düzeyde korumalarına katkı sağlayabilir (Hemmeter, 2022). Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarına göre, 2050 yılı itibarıyla 65 yaş ve üzeri bireylerin sayısının yaklaşık 1,6 milyara ulaşması ve bu grubun dünya nüfusunun %16'sını oluşturması beklenmektedir (WHO, 2023). Bu değişim, sağlıklı yaşlanma kavramının önemini artırmaktadır. Sağlıklı yaşlanma, kişilerin yaşlılık döneminde bağımsızlıklarını, yaşam amaçlarını, fiziksel enerjilerini ve genel yaşam kalitelerini sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Eckstrom, 2020). Yaş ilerledikçe vücutta birçok fizyolojik değişim yaşanır ve bu değişiklikler hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından bireyleri daha savunmasız hale getirebilir. Özellikle fiziksel aktivitenin azalması ve hareketsiz bir yaşam tarzı, yaşlanma sürecini hızlandırabilir. Ancak düzenli egzersiz yapmak, özellikle ileri yaş grubundaki bireylerde, bu olumsuz etkileri azaltmaya yardımcı olabilir ve biyolojik yaşın genç kalmasına katkı sağlayabilir (Hemmeter, 2022).

Fiziksel uygunluk düzeyinin yaşlı bireylerde ruh sağlığıyla yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle yaşam boyu devam eden fiziksel aktivite alışkanlığının, ileri yaşlarda depresyon ya da demans gibi durumlara karşı koruyucu bir etkisi olabileceği öne sürülmektedir (Hemmeter, 2022). Düzenli hareket etmek, yalnızca kas ve kemik sağlığını korumaya ya da düşme riskini azaltmaya yardımcı olmakla kalmaz; aynı zamanda bilişsel gerilemeyi yavaşlatma ve ağrı yönetimi gibi alanlarda da katkı sağlayabilir. Bu nedenle, etkili bir fiziksel aktivite programı sadece yürüyüşten ibaret olmamalı; aerobik egzersizlerin yanında, kuvvet geliştirici hareketler, denge çalışmaları ve esneklik egzersizlerini de içermelidir. Öte yandan, eldeki veriler maalesef birçok yaşlı bireyin önerilen haftalık egzersiz süresini karşılamadığını göstermektedir. Bu da, fiziksel

aktivitenin yaşı bireyler arasında teşvik edilmesini her zamankinden daha önemli hâle getirmektedir (Eckstrom, 2020).

2.3.1. Fiziksel Aktivite ve Beslenme

Sağlıklı yaşamak birden fazla davranışın birlikte yürütülmesiyle mümkündür. Sağlıklı beslenme ile düzenli fiziksel aktivite birbirini tamamlayan temel yaşam tarzı öğeleridir. Dengeli bir beslenme düzeni, yapılan egzersizlerin etkisini artırırken; egzersiz de besinlerin vücutta daha verimli kullanılmasını sağlar. Bu karşılıklı etkileşim sonucu yalnızca fiziksel sağlığı etkilenmez. Aynı zamanda bağışıklık sisteminin stresle baş etme becerisini ve ruhsal iyilik hâlini de olumlu yönde etkileyebilir. Zaman zaman stresli dönemlerde beslenme ve spordan uzaklaşılabilir ama bir arada sürdürüldüğünde stresle başa çıkmada önemli bir destek sağladığı bilinmektedir. Ayrıca dengeli beslenme egzersize olan isteği artırabilirken; düzenli fiziksel aktivite de iştahı dengeleyerek daha sağlıklı besin seçimlerini teşvik edebilir (Schultchen, 2019).

Sağlıklı beslenme yalnızca enerji ve besin ihtiyaçlarını karşılamaktan ibaret değildir. Aynı zamanda bireyin fiziksel ve zihinsel performansını desteklemek amacıyla da yapılmalıdır. Gerekirse stratejik desteklerle zenginleştirilmelidir. Örneğin, doğru hazırlanmış beslenme planı sporcularda yaralanma riskini azaltabilir. Obezite gibi kronik rahatsızlıkların önlenmesine katkıda bulunabilir ve bireyin genel sağlığını korumasına yardımcı olabilir (Gonzalez, 2022).

Performansın korunması ve geliştirilmesi açısından sporcular için beslenme önemli bir yere sahiptir. Egzersiz sonrası uygulanan doğru beslenme planı toparlanmayı hızlandırabilir, kasların yeniden yapılanmasına destek olabilir. Antrenmanlar arası dönemde ya da yarışmalarda ise hem fiziksel hem de metabolik yorgunlukla baş etmeyi kolaylaştırabilir. Bu nedenle, öğünlerin içeriği, zamanlaması ve miktarı gibi faktörler sporcunun performansı üzerinde doğrudan etkilidir (Malsagova, 2021).

Sporcu beslenmesinde protein en önemli besin bileşenlerindendir. Kas onarımı, doku

yenilenmesi ve fizyolojik adaptasyonlar üzerinde doğrudan etkili olduğu bilinmektedir. Günlük protein ihtiyacı sporcular için 1.2–2 g/kg arasında değişebilir ve bu miktar, yapılan spor dalına ya da antrenman yoğunluğuna göre farklılık gösterir. Hayvansal kaynaklı proteinler özellikle lösin, demir ve B12 gibi besin öğeleri bakımından zengin oldukları için sıklıkla tercih edilir. Bu sayede sporcuların toparlanma süreci desteklenir ve kas gelişimi hızlandırılır (Terzi, 2022). Buna karşın bitkisel proteinler, içeriklerindeki bazı antinütrisyonel bileşenler nedeniyle zaman zaman yetersiz olarak değerlendirilebilir. Özellikle lösin gibi bazı esansiyel aminoasitlerin miktarının düşük olması, bu konuyu daha da tartışmalı hâle getirmiştir. Bu nedenle, bitki temelli beslenmenin sporcu performansı üzerindeki etkileri hâlâ araştırılmaya devam eden bir konudur (Terzi, 2022).

Süt ve süt ürünleri sadece protein açısından değil; kalsiyum, fosfor, potasyum, magnezyum ve B12 vitamini gibi birçok mikro besin ögesi bakımından da zengin gıdalardandır. Günümüzde tüketilen sütün büyük bir kısmı peynir, yoğurt ya da süt tozu olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların toparlanma sürecinde özellikle peynir altı suyu proteini (whey) içeriği yüksek olan ürünler tercih edilir. Bazı süt ürünlerinin üretim süreçlerinde çevresel etkiler açısından da sorgulanmaktadır. Bu nedenle, bitkisel protein kaynaklarının süt ürünlerine alternatif olabilecek şekilde geliştirilmesi sürdürülebilirlik açısından önem taşımaktadır (Chen, 2025). Ayrıca yapılan bir çalışmada, fermente süt ürünlerinin düzenli tüketiminin özellikle yaşlı bireylerde yürüme hızındaki azalmayı yavaşlatabildiğine dair bulgular da mevcuttur (Shimamoto, 2024).

2.4. Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi uzun süredir sağlık hizmetlerinin temel hedeflerinden biri olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda insan varoluşunun temel bileşenlerinden biridir ancak yaşam kalitesine ilişkin tartışmalar, özellikle modern dönemlerde felsefi bir yaklaşımın dışına çıkmıştır. Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini artırmaya yönelik somut müdahaleler ve değerlendirme yöntemleriyle daha uygulamalı bir boyut kazanmıştır. Sonuç olarak,

yaşam kalitesi kavramının günümüzdeki anlamı artmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlığı yalnızca hastalık ve sakatlık durumunun yokluğu değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlayan genişletilmiş sağlık tanımı yapmış olması önemli bir dönüm noktası olmuştur. Yaşam kalitesi, bireyin yaşamına ilişkin fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutlarda algıladığı memnuniyet düzeyini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Her ne kadar yaşam kalitesi tanımları arasında temel bazı ortak noktalar bulunsa da, farklı noktalara vurgulamalar ön plandadır. Sonuç olarak, yalnızca dışsal koşullara indirgemek yerine, bireyin öznel değerlendirmelerini ve yaşamdan aldığı doyumunu ön plana çıkarır (Licu,2023).

Yaşam kalitesi, bireyin yaşamına ilişkin fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutlarda algıladığı memnuniyet düzeyini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Her ne kadar yaşam kalitesi tanımları arasında temel bazı ortak noktalar bulunsa da, farklı yaklaşımlarda vurgulanan yönler değişiklik gösterebilmektedir. WHO'ya göre yaşam kalitesi, bireylerin yaşadıkları toplumun kültürel yapısı ve değer sistemleri bağlamında, kendi hedefleri, beklentileri, standartları ve kaygıları doğrultusunda yaşamlarına ilişkin algılarını ifade eder. Bu tanım, yaşam kalitesini yalnızca dışsal koşullara indirgemek yerine, bireyin öznel değerlendirmelerini ve yaşamdan aldığı doyumunu ön plana çıkarır (Licu,2023).

Yapılan başka bir tanıma göre (Revicki,1997), bireyin genel iyilik hâline dair geniş bir insan deneyimi yelpazesini kapsayan bir kavram olarak tanımlamaktadır. Buna göre yaşam kalitesi, bireyin yaşamının farklı alanlarına ilişkin öznel mutluluk ve memnuniyet algılarını içerir (Licu, 2023). Benzer şekilde, bazı araştırmacılar bu kavramı bireyin günlük yaşamını ne ölçüde işlevsel biçimde sürdürebildiği ve bu süreçten ne kadar tatmin olduğu üzerinden değerlendirmektedir. Bu çerçevede, yaşam kalitesi sadece sağlık durumu ile değil, aynı zamanda bireyin duygusal, sosyal ve çevresel etkileşimleriyle de şekillenen bir yapıdır (Frías-Luque, 2022). Yaşam kalitesi 21. yüzyılda giderek artan bir önem kazanmıştır ve bireylerin sosyal çevreleri, yaşadıkları ortamlar ve genel sağlık durumlarıyla doğrudan bağlantılı olan hem nesnel hem de öznel değişkenlerden oluşan

çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaya başlanmıştır (Frías-Luque, 2022).

Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-36), 1992 yılında Ware ve Sherbourne tarafından geliştirilmiş ve 1999 yılında Koçyiğit ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. SF-36, bireylerin kendi sağlık durumlarını değerlendirmelerine olanak tanıyan bir ölçektir. Bu ölçek, sekiz farklı sağlık alanında toplam 36 soru içermektedir: fiziksel işlev, fiziksel rol, bedensel ağrı, genel sağlık, canlılık, sosyal işlev, rol-duygusal ve zihinsel sağlık. Her bir alan için puanlama ayrı ayrı yapılır ve her biri 0 ile 100 arasında değerlendirilir. Puanların yüksek olması, bireyin sağlık durumunun daha iyi olduğunu gösterir. Ancak, ölçeğin toplam bir puanı hesaplanmaz (Ware,1992; Koçyiğit, 1999)

2.4.1. Yaşam Kalitesinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite ile İlişkisi

Yüksek yaşam kalitesi, bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için temel bir göstergedir ve bu düzeye ulaşabilmek, yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivitenin bir arada sürdürülmesini gerektirir. Bu bütüncül yaşam tarzı yaklaşımı, yalnızca fiziksel performansın gelişimine katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda çeşitli kronik hastalıkların ortaya çıkma riskini de önemli ölçüde azaltmaktadır. Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili olan temel yaşam tarzı faktörleri arasında yer almaktadır. Bu iki unsurun birlikte değerlendirilmesi ise bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık düzeylerini koruma ve geliştirme süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır (Fernández-Lázaro, 2023).

Yanlış beslenme bilgileri ve alışkanlıkları, bireyleri obeziteye sürükleyen ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen başlıca etmenler arasındadır. Türkiye’de özellikle adolesan ve genç erişkin yaş gruplarında, sağlıksız beslenmeye bağlı sağlık sorunlarında belirgin bir artış gözlemlenmektedir. Toplumsal yapıda meydana gelen değişiklikler, beslenme alışkanlıklarının da dönüşmesine neden olmaktadır. Artan ekonomik refah düzeyi,

bireylerin geleneksel besinler yerine genellikle yüksek kalorili ancak besin değeri düşük işlenmiş gıdalara yönelmesine yol açmaktadır. Erken yaşlarda edinilen doğru beslenme davranışları, ilerleyen dönemlerde besin seçimini olumlu yönde etkileyerek, hem sağlığın korunmasında hem de yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Beslenme, yalnızca hareketsiz bireyler için değil, aynı zamanda düzenli fiziksel aktivite yapanlar açısından da son derece önemli bir unsurdur. Bu nedenle, bireylerin beslenme alışkanlıklarını bilinçli, dengeli ve ölçülü biçimde sürdürmeleri büyük önem taşır. Nitekim yaşam kalitesi, bireyin genel sağlığı ve memnuniyet düzeyi açısından vazgeçilmez bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Yılmaz, 2019).

Fiziksel aktivite, hem bedensel hem de zihinsel sağlığı destekler. İşlevselliği artırır, hastalık riskini azaltır, vücut yapısını iyileştirir ve vücut ağırlığı kontrolüne katkı sağlar. Aynı zamanda, ruh halini olumlu yönde etkileyerek depresyon ve kaygı düzeylerini azaltır. Bunlara ek olarak, fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerinde geniş etkileri vardır. Fiziksel aktivite ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki farklı yoğunluk seviyelerinde değişkenlik göstermektedir. Bazı çalışmalar orta ve yüksek yoğunluklu aktivitenin yaşam kalitesiyle pozitif ilişkili olduğunu belirtirken, diğer bulgular düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin daha yüksek öznel iyi oluş sağladığını göstermektedir. Özellikle düşük ve orta yoğunluktaki aktivitelerin sıklığı olumlu etkilere sahipken, yüksek yoğunluklu aktivitelerin bu açıdan aynı etkiyi göstermediği bildirilmektedir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin türü ve yoğunluğu açısından öznel iyi oluş üzerindeki etkileri tam olarak netleşmemiştir (An, 2020).

Dengeli beslenmek, fiziksel aktivitenin etkisini artırmada önemli bir rol oynayabilir. Aynı şekilde, düzenli egzersiz yapmak da alınan besinlerin vücutta daha verimli kullanılmasına katkıda bulunur. Bu karşılıklı ilişki, hem enerji dengesinin sağlanmasına yardımcı olur hem de bağışıklık sistemini destekleyebilir. Ayrıca, stres seviyesini azaltma ve ruhsal iyilik hâlini artırma açısından da bu iki davranış birlikte oldukça etkilidir. Lakin bazı durumlarda stresli dönemlerde insanların sağlıklı beslenme ya da egzersiz gibi alışkanlıklardan uzaklaştığı da görülebilir. Ancak bu alışkanlıklar sürdürüldüğünde,

stresle başa çıkmak çok daha kolay olabilir. Sağlıklı beslenme, fiziksel aktiviteye olan ilgiyi artırırken; egzersiz yapmak da iştahın dengelenmesine ve daha bilinçli besin tercihlerine katkı sunabilir. Genel olarak bu bütüncül yaklaşım, kişinin hem fiziksel durumunu hem de zihinsel gücünü destekleyerek yaşam kalitesini artırma potansiyeli taşır (Schultchen, 2019).



3 GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın amacı

Günümüz toplumunda, bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerine olan ilgisi giderek artmaktadır. Düzenli spor yapan bireylerin beslenme şekillerini araştıran doğrudan çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte, bu kişiler üzerinde sürdürülebilir beslenme, hedonik açlık ve yaşam kalitelerinin değişimi üzerine 3 farklı konu ile birlikte araştırma yoktur. Önceki çalışmalar fiziksel aktivitenin nesnel sağlık endeksleri üzerindeki potansiyel faydalara odaklanmıştır. Düzenli fiziksel aktiviteyi alışkanlık haline getirmek; yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda hedonik açlık, beslenme alışkanlıkları ve yaşam kalitesi üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu konular üzerine yapılan araştırmaların az olması ve kapsamlı olmaması sebebiyle düzenli spor yapan yetişkinlerin hedonik açlık ile beraber sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarını yaşam kalitelerine etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

3.2 Araştırmanın hipotezleri

H1: Düzenli spor yapan yetişkinlerin hedonik açlığının azalması, sürdürülebilir beslenme ve yaşam kalitesinin arttığı yönünde ilişki vardır.

H0: Düzenli spor yapan yetişkinlerin hedonik açlığının arttığı, sürdürülebilir beslenme ve yaşam kalitesinin azaldığı yönünde ilişki vardır.

3.3 Araştırma tipi:

Bu araştırmada, Eskişehir’de bulunan 18-65 yaş arası yetişkinlerin düzenli spor yapma alışkanlığının hedonik açlık, sürdürülebilir beslenme ve yaşam kalitesine etkisini incelenmesi amacıyla kesitsel araştırma modeli kullanılmıştır.

3.4 Araştırma yeri:

Düzenli spor yapan grubun verileri Eskişehir’de bulunan Sablon Wellness Club’ın üyelerinden toplanmıştır. Düzenli spor yapmayan grupta Eskişehir ilindeki katılımcılardan seçilmiştir.

3.5 Araştırma zamanı:

Araştırmanın başlangıç tarihi 01 Eylül 2024 olarak belirlenmiştir. Fen, Sosyal ve Girişimsel Olmayan Sağlık Bilimleri Araştırmaları Etik kurulu onayı 08.01.2025 tarihinde alınmıştır. Veri toplama süreci 15 Ocak 2025 ile 16 Mart 2025 tarihleri arasında yürütölmüştür. Araştırmanın tamamlanma tarihi ise 13 Haziran 2025 olarak planlanmıştır.

3.6 Araştırma evreni ve örneklemi:

Bu çalışmadaki istatistiki veriler dikkate alınarak Gpower paket program ile yapılan örnekleme analizine göre; %95 güven aralığında, %80 güç ve 0.5 etki büyüklüğüne ulaşmak için gerekli toplam örnekleme büyüklüğü bir grupta 64, toplamda minimum 128 kişi ile çalışmanın yapılması gerektiği hesaplanmıştır. Veri toplama sürecinde Eskişehir Sablon Wellness Club’ın yere kayıtlı 4586 toplam üye sayısı üzerinden hesaplamalar yapılmıştır.

Etik Kurul onayı: Bu çalışma için İstanbul Okan Üniversitesi Etik Kurulundan 08.01.2025 tarihli ve 183 sayılı etik kurul onayı alınmıştır (EK 1).

Bu çalışmanın yapıldığı Eskişehir Sablon Wellness Club’tan 03.12.2024 tarihli izin yazısı alınmıştır. (EK 2).

Bu çalışmanın katılımcılarından bu araştırma ile ilgili izin alınmış ve hasta onam formu katılımcılara imzalatılmıştır (EK 3).

3.7 Verilerin toplanması ve değerlendirilmesi:

Bu araştırmada verilerin toplanmasında nicel araştırma yöntemlerinden biri olan anket tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini, 18-65 yaş aralığında düzenli olarak spor yapan ve yapmayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik bilgileri, sağlık durumları, spor alışkanlıkları, beslenme davranışları, hedonik açlık düzeyleri, sürdürülebilir beslenme yaklaşımları ve yaşam kalitesi düzeyleri kapsamlı bir anket formu aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri:

- Çalışmaya katılma konusunda gönüllü olmak
- 18-65 yaş arasında olmak
- Türkçe konuşuyor ve anlıyor olmak
- Kronik rahatsızlığı bulunmamak

Çalışmadan dışlanma kriterleri:

- Kronik rahatsızlığının bulunması
- Gebe veya emzikli olması
- Türkçe anlamıyor ve konuşmıyor olması

Kriterlere uyan katılımcılara altı ana bölümden oluşan anket formu yüz yüze uygulanmıştır:

1) Sosyodemografik Özellikler (EK 4)

Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ilişkin veriler, toplam dokuz sorudan oluşan çoktan seçmeli sorular aracılığıyla toplanmıştır. Sorular; cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, birlikte yaşanılan kişi sayısı, gelir düzeyi ve eğitim düzeyi gibi değişkenleri kapsamaktadır. Yaş gruplarına ilişkin sınıflamalar, literatüre ek olarak araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Hanede birlikte yaşayan kişi sayısı sorusunda yalnızca bir kişi belirtilmesi, katılımcının tek başına yaşadığının bir göstergesi olarak kabul

edilmiştir. Bu veriler, katılımcıların kendi beyanlarına dayalı olarak elde edilmiştir.

2) Antropometrik Ölçümler ve Genel Sağlık Bilgileri (EK 5)

Araştırmada kullanılan antropometrik verilere ilişkin bilgiler açık uçlu sorular aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların vücut ağırlığı (kg) ve boy (cm) verileri, spor salonlarında bulunan dijital tartı ve duvara monte boy ölçer kullanılarak doğrudan ölçülmüştür. Bu verilere dayanarak beden kütle indeksi (BKİ) [kg/m^2] araştırmacı tarafından hesaplanarak kayıt altına alınmıştır. Katılımcıların son bir yıl içinde sahip oldukları en düşük ve en yüksek vücut ağırlıklarına ilişkin veriler ise kendi beyanlarına dayanarak elde edilmiştir.

3) Genel Alışkanlıklar (EK 6)

Genel alışkanlıklar bölümünde yer alan sorular üç alt başlık halinde yapılandırılmıştır. Birinci bölümde, alkol ve sigara kullanımıyla birlikte spor yapan bireylere yönelik olarak spor türü, sıklığı, süresi ve spora başlama amaçlarına ilişkin veriler toplanmıştır. İkinci bölümde, katılımcıların kullandıkları besin destek ürünleri sorgulanmıştır. Üçüncü bölümde ise beslenme alışkanlıklarını değerlendirmeye yönelik olarak günlük ana öğün ve ara öğün sayıları, su tüketim miktarı ve ev dışında yemek yeme sıklığına ilişkin sorular yöneltilmiştir. Bu bölümde elde edilen tüm veriler, katılımcıların kendi beyanlarına dayalı olarak değerlendirilmiştir.

4) Besin Gücü Ölçeği (EK 7)

Besin Gücü Ölçeği (BGÖ), bir kişinin lezzetli yiyecekler karşısındaki iştahını ve bu yiyeceklerle ilişkili duygusal yanıtlarını ölçmeyi amaçlayan bir araçtır. 2009 yılında Cappelleri ve arkadaşları tarafından Power Food Scale adıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek, besinlerin erişilebilirliği, mevcudiyeti ve tatma deneyimi gibi üç alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörlere ilişkin güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0,80, 0,67 ve 0,69 olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise 2021 yılında Ülker ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Besin Gücü Ölçeği, 15 madde içerir ve 5 dereceli Likert ölçeği kullanılır; maddeler “hiç katılmıyorum”dan “kesinlikle katılıyorum”a kadar sıralanır. Türkçe versiyonunda, her üç faktör için güvenirlik katsayıları sırasıyla 0,849, 0,797 ve 0,82 olarak bulunmuştur. Ölçek puanlamasında, katılımcıların verdiği yanıtlar 1 ile 5 arasında puanlanır. Puanların yüksekliği, bireyin yiyeceklere karşı duyarlılığını ve besinlerin psikolojik olarak kişinin üzerinde bir kontrol oluşturduğunu gösterir.

5) Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği (EK 8)

Gökçen Garipoğlu, Bilge Meral Koç ve Tuğçe Özlü ile birlikte 2023 yılında "Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği"ni geliştirmiştir. Bu ölçek, sürdürülebilir beslenme davranışlarını değerlendirmek amacıyla hazırlanmış ve geçerlik-güvenirlik analizleri yapılmıştır. 4 ana faktör ve 29 sorudan meydana gelmektedir. Bu faktörler arasında besin tercihi, gıda israfının azaltılması, mevsimsel ve yerel beslenme, besin satın alma unsurları yer almaktadır. Ölçek, Likert tipi beşli derecelendirmelidir. Ölçek; “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “sıklıkla” ve “her zaman” şeklinde derecelendirilmiştir. Tüm maddeler “hiçbir zaman” seçeneğinden başlamak üzere 1’den 5’e doğru puanlanmıştır. Ölçekteki maddelerin tamamı olumludur. Ölçekten alınabilecek, en düşük puan ise 29 en yüksek puan 145’dir. Alt boyut puanlamaları ise bireylerin alt boyutta yer alan sorulara verdikleri puanların toplamının alt boyutta yer alan soru sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Toplam puanın ve alt boyut puanlarının yüksek olması bireyin sürdürülebilir beslenme davranışlarının daha fazla olduğunu göstermektedir.

6) SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği (EK 9)

Yaşam Kalitesi Ölçeği, 1992 yılında Ware ve Sherbourne tarafından geliştirilmiş ve 1999 yılında Koçyiğit ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. SF-36, bireylerin kendi sağlık durumlarını

değerlendirmelerine olanak tanıyan bir ölçektir. Bu ölçek, sekiz farklı sağlık alanında toplam 36 soru içermektedir: fiziksel işlev, fiziksel rol, bedensel ağrı, genel sağlık, canlılık, sosyal işlev, rol-duygusal ve zihinsel sağlık. Her bir alan için puanlama ayrı ayrı yapılır ve her biri 0 ile 100 arasında değerlendirilir. Puanların yüksek olması, bireyin sağlık durumunun daha iyi olduğunu gösterir. Ancak, ölçeğin toplam bir puanı hesaplanmaz.

3.8 Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi:

Bu çalışmada elde edilen veriler lisanslı BM Corp. tarafından geliştirilen lisanslı SPSS Statistics 27.0 paket programı ile analiz edilmiştir. İlk aşamada demografik bulgulara ilişkin frekans analizleri verilmiştir. Frekans analizleri, gruplara ait frekans (n) ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra ölçek düzeylerine ilişkin frekans analizleri, gruplara ait ortalama (Ort), standart sapma (SS), minimum (Min) ve maksimum (Maks) değerleri hesaplanmıştır. Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken çarpıklık basıklık katsayılarından yararlanılmış olup, Tabachnik ve Fidell (2013)' e göre çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri -1.50 ile +1.50 arasında ise normal dağılım olduğu kabul edilir olması durumunda değişkenlerin normal dağılımdan geldiği belirtilmiştir. Varyans homojenlik varsayımı için Levene testi kullanılmıştır. Güvenilirlik için iç tutarlılık katsayısı Cronbach's Alpha test istatistiğinden yararlanılmış olup, Güvenirlik katsayısı $0,00 \leq \alpha < 0,40$ (güvenilir değil); $0,40 \leq \alpha < 0,60$ (düşük güvenilirlikte); $0,60 \leq \alpha < 0,80$ (oldukça güvenilir) ve $0,80 \leq \alpha < 1,00$ (yüksek derecede güvenilir) olarak belirlenmiştir (Kalaycı, 2008). Dikkate alınarak güvenilirlik sonuçları verilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılımdan gelmeleri nedeniyle 2 bağımsız grup karşılaştırma testlerinden bağımsız örneklem t-testi ve 3 veya daha fazla bağımsız grup karşılaştırma testlerinden ANOVA (varyans analizi) testi kullanılmıştır. Parametrik testlerde varyanslar homojen dağılmadığında Welch testi sonuçları baz alınmıştır. ANOVA testi sonucunda anlamlı bulunan grupların

çoklu karşılaştırmalarında varyans homojenliğine göre Tukey veya Tamhane testi uygulanmıştır. Sürekli değişkenler arasında ilişki bakılırken Pearson korelasyon testlerinden yararlanılmıştır. Kategorik değişkenler arasında ilişki bakılırken Ki-kare testinden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir.



4 BULGULAR

Yapılan bu çalışmaya 138 kişi katılmıştır. 69'u spor yapmayan, geriye kalan 69 kişi ise spor yapan grup olmak üzere iki gruptan oluşmaktadır. Dahil edilen bu yetişkinlerde düzenli spor yapan gruptaki bireylerin büyük çoğunluğu (%94,20) ağır aktivite yaptığını belirtmiştir (n = 65). Geriye kalan %5,80'i orta aktiviteyle uğraşmaktadır (n = 4). Düzenli spor yapanların tamamı 3 aydan uzun süredir düzenli spor yaptığını belirtmiştir (%100, n = 69). Spor yapanların %40,58'i haftada 3 kez (n = 28), %59,42'si haftada 4 ve daha fazla kez (n = 41) spor yaptığını belirtmiştir. Spor yapanların %95,59'u haftada 3 saatten fazla süreyle spor yaptığını belirtmiş (n = 65) ve %5,80'i 2-3 saat spor yaptığını ifade etmiştir (n = 4). Spor yapan bireylerin %67,80'i sağlıklı yaşam (n = 40), %55,93'ü kas kazanımı (n = 33), %6,78'i kilo kaybı (n = 4) amacıyla spor yaptığını belirtmiştir. Ancak çoklu yanıt verildiğinden dolayı; birden fazla sebeple spor yapan katılımcılar da bulunmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların antropometrik ölçümlerinin ortalaması

	Düzenli Spor Yapma		t testi	
	Evet	Hayır		
	n=69	n=69		
Değişken	Ort-SS	Ort-SS	t	p
Ağırlık (kg)	74,34 ± 14,49	69,72 ± 13,77	1,921	0,057
Boy (cm)	176,19 ± 9,01	170,96 ± 8,81	3,448	0,001*
BKİ	23,74 ± 3,12	23,72 ± 3,66	0,033	0,974
Son 1 Yıl, En Düşük Ağırlık	70,20 ± 13,06	65,75 ± 12,93	2,011	0,046*
Son 1 Yıl, En Yüksek Ağırlık	78,62 ± 15,29	72,25 ± 14,17	2,538	0,012*

* $p < 0,05$; t =Bağımsız örneklem t testi

Ağırlık bakımından gruplar arasında anlamlılığa yakın bir fark gözlenmiştir ($p = 0,057$). Düzenli spor yapan bireylerin ağırlık ortalaması $74,34 \pm 14,49$ kg iken, spor

yapmayan bireylerin ortalama ağırlığı $69,72 \pm 13,77$ kg'dır. Boy açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p = .001$). Düzenli spor yapan bireylerin boy ortalaması $176,19 \pm 9,01$ cm, spor yapmayanların ise $170,96 \pm 8,81$ cm'dir. Bu sonuç, düzenli spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha uzun boylu olduğunu göstermektedir. Beden Kütle İndeksi (BKİ) açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .974$). Spor yapan bireylerin BKİ ortalaması $23,74 \pm 3,12$ 'dir, spor yapmayanların ise $23,72 \pm 3,66$ 'dir. Her iki grup da normal aralıkta benzer BKİ değerlerine sahiptir. Sonuç olarak iki farklı grupta rastgele seçilen kişiler benzer antropometrik özelliklere sahiptir.

Son 1 yıl içindeki en düşük ağırlık açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p = .046$). Spor yapan bireylerin son bir yıl içindeki en düşük ağırlığı ortalama $70,20 \pm 13,06$ kg iken, spor yapmayanlarda bu değer ortalama $65,75 \pm 12,93$ kg'dır. Bu durum, düzenli spor yapan bireylerin yıl içindeki minimum ağırlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Son 1 yıl içindeki en yüksek ağırlık bakımından da gruplar arasında anlamlı bir fark vardır ($p = .012$). Spor yapanların en yüksek ağırlığı ortalama $78,62 \pm 15,29$ kg, spor yapmayanların ise $72,25 \pm 14,17$ kg olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı

Değişken	Kategori	Düzenli Spor Yapma				Ki-Kare Testi	
		Evet		Hayır		z	p
		n=69	%	n=69	%		
Cinsiyet	Kadın	25	36,23	43	62,32	f	0,002*
	Erkek	44	63,77	26	37,68		
Yaş	18-29	41	59,42	40	57,97	0,034	0,983
	30-49	23	33,33	24	34,78		
	50-65	5	7,25	5	7,25		
Medeni Durum	Evli	11	15,94	26	37,68	9,689	0,008*
	Bekar	55	79,71	38	55,07		
	Boşanmış	3	4,35	5	7,25		
Çocuk Durumu	Hayır	59	85,51	46	66,67	f	0,016*
	Evet	10	14,49	23	33,33		
	1	4	5,80	12	17,39		
	2	5	7,25	8	11,59		
	3	1	1,45	2	2,90		
	4+	0	0,00	1	1,45		
Hane Yaşanılan Kişi	Tek	14	20,29	7	10,14	5,435	0,143
	2 Kişi	21	30,43	15	21,74		
	3 Kişi	14	20,29	20	28,99		
	4 Kişi +	20	28,99	27	39,13		
Gelir Düzeyi(TL)	10000 ve altı	2	2,90	4	5,80	2,457	0,483
	10001-20000	6	8,70	9	13,04		
	20001-30000	13	18,84	8	11,59		
	30001 ve üstü	48	69,57	48	69,57		
Eğitim Düzeyi	Okur-Yazar	0	0,00	4	5,80	13,936	0,003*
	İlköğretim	0	0,00	0	0,00		
	Lise	6	8,70	19	27,54		
	Lisans	54	78,26	37	53,62		
	Lisansüstü	9	13,04	9	13,04		
Meslek	Ev Hanımı	4	5,80	4	5,80	7,314	0,121
	Öğrenci	12	17,39	10	14,49		
	Devlet Memuru	5	7,25	1	1,45		
	Özel Sektör	46	66,67	45	65,22		
	İşçi	2	2,90	9	13,04		

* $p < 0,05$; Ki-Kare Testi, f=Fisher's Exact düzeltmesi

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinden cinsiyet değişkenine göre düzenli spor yapma durumu incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = .002$). Düzenli spor yapanların %63,77'si erkek ($n = 44$), %36,23'ü kadın ($n = 25$) iken; spor

yapmayanların %37,68'i erkek (n = 26), %62,32'si kadındır (n = 43). Bu bulgu, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla düzenli spor yaptığını göstermektedir. Yaş gruplarına göre düzenli spor yapma durumu anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p = .983$). Yaş grupları tarafımız tarafından belirlenmiştir. 18–29 yaş grubunda düzenli spor yapanlar %59,42 (n = 41), yapmayanlar %57,97 (n = 40); 30–49 yaş grubunda spor yapanlar %33,33 (n = 23), yapmayanlar %34,78 (n = 24); 50–65 yaş grubunda ise her iki grupta da %7,25 oranında birey yer almıştır (n = 5). Çalışmaya katılan kişilerin yaşları benzer dağılımlara sahiptir. Medeni duruma göre düzenli spor yapma durumunda anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p = .008$). Spor yapanların %79,71'i bekâr (n = 55), %15,94'ü evli (n = 11), %4,35'i boşanmış (n = 3); spor yapmayanların ise %55,07'si bekâr (n = 38), %37,68'i evli (n = 26), %7,25'i boşanmış bireylerden (n = 5) oluşmaktadır. Bu bulguya göre bekâr bireylerin evli bireylere kıyasla daha fazla düzenli spor yaptığı görülmektedir. Çocuk sahibi olma durumu, düzenli spor yapma ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur ($p = .016$). Spor yapan bireylerin %85,51'i çocuğu olmayanlardan (n = 59), %14,49'u çocuğu olanlardan (n = 10) oluşurken; spor yapmayanların %66,67'si çocuğu olmayanlardan (n = 46), %33,33'ü çocuğu olanlardan (n = 23) oluşmaktadır. Çocuk sayısı açısından da anlamlı bir fark saptanmıştır ($p = .027$). Spor yapanların %85,51'i çocuksuz (n = 59), %5,80'i 1 çocuklu (n = 4), %7,25'i 2 çocuklu (n = 5), %1,45'i 3 çocuklu (n = 1); spor yapmayanların ise %66,67'si çocuksuz (n = 46), %17,39'u 1 çocuklu (n = 12), %11,59'u 2 çocuklu (n = 8), %2,90'ı 3 çocuklu (n = 2) ve %1,45'i 4 veya daha fazla çocuklu (n = 1) bireylerden oluşmaktadır. Hanede yaşayan kişi sayısı, düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p = .143$). Spor yapanların %20,29'u tek başına (n = 14), %30,43'ü 2 kişiyle (n = 21), %20,29'u 3 kişiyle (n = 14), %28,99'u ise 4 ve daha fazla kişiyle (n = 20) yaşamaktadır. Spor yapmayanların ise %10,14'ü yalnız (n = 7), %21,74'ü 2 kişiyle (n = 15), %28,99'u 3 kişiyle (n = 20) ve %39,13'ü 4+ kişiyle (n = 27) birlikte yaşamaktadır. Gelir düzeyi ile düzenli spor yapma durumu arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p = .483$). Spor yapanların %2,90'ı 10.000 TL altında (n = 2), %8,70'i 10.001–20.000 TL arası (n = 6), %18,84'ü 20.001–30.000 TL arası (n = 13), %69,57'si

30.001 TL ve üzeri (n = 48); spor yapmayanların ise %5,80'i 10.000 TL altında (n = 4), %13,04'ü 10.001–20.000 TL arası (n = 9), %11,59'u 20.001–30.000 TL arası (n = 8), %69,57'si 30.001 TL ve üzeridir (n = 48). Eğitim düzeyi ile düzenli spor yapma arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p = .003$). Spor yapanların %78,26'sı lisans mezunu (n = 54), %13,04'ü lisansüstü (n = 9), %8,70'i lise mezunu (n = 6); spor yapmayanların %53,62'si lisans (n = 37), %27,54'ü lise (n = 19), %13,04'ü lisansüstü (n = 9) ve %5,80'i okur-yazar (n = 4) bireylerden oluşmaktadır. Meslek grupları arasında düzenli spor yapma açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p = .121$). Spor yapanların %66,67'si özel sektörde (n = 46), %17,39'u öğrenci (n = 12), %7,25'i devlet memuru (n = 5), %5,80'i ev hanımı (n = 4), %2,90'ı işçi (n = 2) iken; spor yapmayanların %65,22'si özel sektör (n = 45), %14,49'u öğrenci (n = 10), %13,04'ü işçi (n = 9), %5,80'i ev hanımı (n = 4), %1,45'i devlet memuru (n = 1) olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların genel alışkanlık özelliklerinin dağılımı

Değişken	Kategori	Düzenli Spor Yapma				Ki-Kare Testi	
		Evet		Hayır		z	p
		n=69	%	n=69	%		
Alkol Tüketimi	Evet	45	65,22	34	49,28	f	0,042*
	Hayır	24	34,78	35	50,72		
Alkol, Sıklık	Haftada 1	12	26,67	5	14,71	2,407	0,492
	Haftada 3-4	6	13,33	5	14,71		
	Ayda 1-2	16	35,56	17	50,00		
	Yılda 1-2	11	24,44	7	20,59		
Sigara Kullanımı	Evet	35	50,72	39	56,52	f	0,304
	Hayır	34	49,28	30	43,48		

* $p < 0,05$; Ki-Kare Testi, f =Fisher's Exact düzeltmesi

Katılımcıların genel alışkanlıklarına göre düzenli spor yapma durumları incelenmiş ve gruplar arasında istatistiksel anlamlılık olup olmadığı değerlendirilmiştir. Alkol tüketim durumu ile düzenli spor yapma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p = .042$). Spor yapan bireylerin %65,22'si alkol tükettiğini belirtmiş (n = 45), %34,78'i alkol kullanmadığını ifade etmiştir (n = 24). Spor yapmayan grupta ise %49,28'i alkol

kullandığını (n = 34), %50,72'si kullanmadığını (n = 35) bildirmiştir. Bu sonuç, düzenli spor yapan bireylerde alkol tüketiminin daha yaygın olduğunu göstermektedir. Alkol tüketim sıklığı açısından düzenli spor yapma durumu arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p = .492$). Alkol kullanan düzenli spor yapan bireylerin %26,67'si haftada 1 kez (n=12), %13,33'ü haftada 3–4 kez (n = 6), %35,56'sı ayda 1–2 kez (n =16) ve %24,44'ü yılda 1–2 kez (n=11) alkol tükettiğini belirtmiştir. Spor yapmayan bireylerde ise bu oranlar sırasıyla %14,71 (n = 5), %14,71 (n = 5), %50,00 (n = 17) ve %20,59 (n = 7) şeklindedir. Sigara kullanma durumunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .304$). Spor yapanların %50,72'si sigara kullandığını belirtmiş (n = 35), %49,28'i kullanmadığını (n = 34); spor yapmayanlarda ise %56,52'si sigara kullanmakta (n = 39), %43,48'i kullanmamaktadır (n = 30).

Tablo 4. Katılımcıların kullandığı besin destek ürünleri

Değişken	Kategori	Düzenli Spor Yapma			
		Evet		Hayır	
		n:69	%	n:69	%
Kullanılan Destek Ürünleri	Multivitamin	23	33,33	9	13,04
	D Vitamini	25	36,23	17	24,64
	Demir	11	15,94	9	13,04
	B12 Vitamini	17	24,64	10	14,49
	C Vitamini	13	18,84	8	11,59
	Omega-3	20	28,99	7	10,14
	Protein Tozu	24	34,78	0	0,00
	Kreatin	21	30,43	3	4,35
	BCAA	10	14,49	0	0,00
	Kafein	14	20,29	4	5,80
	L-Karnitin	8	11,59	0	0,00
	Esansiyel Aminoasitler	7	10,14	1	1,45
	Kullanmıyorum	20	28,99	31	44,93

Katılımcıların kullandıkları destek ürünleri düzenli spor yapma durumlarına göre incelenmiştir. Düzenli spor yapan bireylerde en sık kullanılan besin desteği D vitamini (%36,23; n=25) olduğu gözlemlenmiştir. İkinci ek sık kullanılan besin desteği ise multivitamin (%33,33; n=23)'dir. Ardından kreatin (%30,43; n=21) ve omega-3 (%28,99; n=20) bu besin desteklerini takip etmektedir. Düzenli spor yapmayan grupta en sık kullanılan besin desteği D vitaminidir (%24,64; n=17). Bu sonuç hem düzenli spor yapan hem yapmayan grubun ikisinde de en çok kullanılan besin desteğinin D vitamini olduğu sonucuna varmamızı sağlar. Düzenli spor yapmayan bireylerin ise ikinci en çok kullandığı besin desteği B12 (%14,49; n=10)'dir. B12 'yi takiben de multivitamin (%13,04; n=9) kullanılmaktadır. Hiçbir destek ürünü kullanmayanların oranı, spor yapan bireylerde %28,99 (n = 20), spor yapmayan bireylerde ise %44,93 (n = 31) olarak saptanmıştır. Bu bulgu, spor yapmayan bireylerde destek ürünlerine olan ihtiyacın veya eğilimin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı

Değişken	Kategori	Düzenli Spor Yapma				Ki-Kare Testi	
		Evet		Hayır		z	p
		n=69	%	n=69	%		
Öğün Atlama	Evet	45	65,22	32	46,38	f	0,020*
	Hayır	24	34,78	37	53,62		
Ana Öğün Sayısı	1	2	2,90	1	1,45	4,843	0,184
	2	38	55,07	37	53,62		
	3	23	33,33	30	43,48		
	4	6	8,70	1	1,45		
Ara Öğün Sayısı	0	16	23,19	22	31,88	2,338	0,674
	1	22	31,88	22	31,88		
	2	24	34,78	19	27,54		
	3	3	4,35	4	5,80		
	4	4	5,80	2	2,90		
Su Tüketim Sıklık	0-500 ml	1	1,45	8	11,59	24,521	0,001*
	500-1000 ml	26	37,68	40	57,97		
	1-1,5 Lt	3	4,35	8	11,59		
	1,5-2 Lt	6	8,70	1	1,45		
	2-2,5 Lt	15	21,74	7	10,14		
	3 Lt +	18	26,09	5	7,25		
Ev Dışı Yeme Sıklık	Haftada 1	35	50,72	47	68,12	5,575	0,023*
	Haftada 3	17	24,64	13	18,84		
	Haftada 5	8	11,59	6	8,70		
	Her gün	9	13,04	3	4,35		

* $p < 0,05$; Ki-Kare Testi, f =Fisher's Exact düzeltmesi

Katılımcıların beslenme alışkanlıkları düzenli spor yapma durumuna göre incelenmiş ve gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığı değerlendirilmiştir. Öğün atlama durumu ile düzenli spor yapma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p = .020$). Spor yapan bireylerin %65,22'si öğün atladığını belirtirken ($n=45$), %34,78'i öğün atlamadığını ($n=24$) ifade etmiştir. Spor yapmayan grubun ise %46,38'i öğün atladığını ($n=32$), %53,62'si atlamadığını ($n=37$) bildirmiştir. Bu sonuç, düzenli spor yapan bireylerde öğün atlama davranışının daha yaygın olduğunu göstermektedir. Günlük ana öğün sayısı açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = .184$). Spor yapan bireylerin %2,90'ı 1 ana öğün ($n=2$), %55,07'si 2 ana öğün ($n=38$), %33,33'ü 3 ana öğün ($n=23$), %8,70'i 4 ana öğün ($n=6$) tükettiğini belirtmiştir. Spor yapmayan bireylerde bu oranlar sırasıyla %1,45 ($n=1$), %53,62 ($n=37$), %43,48 ($n=30$) ve %1,45 ($n = 1$) şeklindedir. Ara öğün sayısı açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır

($p = .674$). Spor yapanların %23,19'u hiç ara öğün tüketmediğini ($n=16$), %31,88'i 1 ara öğün ($n=22$), %34,78'i 2 ara öğün ($n=24$), %4,35'i 3 ara öğün ($n=3$) ve %5,80'i 4 ara öğün ($n=4$) tükettiğini belirtmiştir. Spor yapmayanlarda ise bu oranlar sırasıyla %31,88 ($n=22$), %31,88 ($n=22$), %27,54 ($n=19$), %5,80 ($n=4$) ve %2,90 ($n=2$) olarak belirlenmiştir. Günlük su tüketim sıklığı, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p = .001$). Düzenli spor yapan bireylerin %1,45'i 0-500 ml ($n=1$), %37,68'i 500-1000 ml ($n=26$), %4,35'i 1-1,5 L ($n=3$), %8,70'i 1,5-2 L ($n=6$), %21,74'ü 2-2,5 L ($n=15$), %26,09'u 3 L ve üzeri ($n=18$) su tüketmektedir. Spor yapmayan bireylerde ise %11,59'u 0-500 ml ($n=8$), %57,97'si 500-1000 ml ($n=40$), %11,59'u 1-1,5 L ($n=8$), %1,45'i 1,5-2 L ($n=1$), %10,14'ü 2-2,5 L ($n=7$), %7,25'i 3 L ve üstü ($n=5$) su tüketmektedir. Bu bulgu, düzenli spor yapan bireylerin daha fazla su tüketme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Ev dışı yeme sıklığı da gruplar arasında anlamlı fark göstermiştir ($p = .023$). Spor yapanların %50,72'si haftada 1 kez dışarıda yemek yediğini ($n=35$), %24,64'ü haftada 3 kez ($n=17$), %11,59'u haftada 5 kez ($n=8$), %13,04'ü ise her gün ($n=9$) dışarıda yemek yediğini belirtmiştir. Spor yapmayanların ise %68,12'si haftada 1 ($n=47$), %18,84'ü haftada 3 ($n=13$), %8,70'i haftada 5 ($n=6$) ve %4,35'i her gün dışarıda yemek yediğini belirtmiştir ($n=3$). Bu sonuçlar, düzenli spor yapan bireylerin dışarıda yemek yeme sıklığının daha çeşitli ve daha yoğun olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların ölçeklere göre dağılımı

Değişken		Düzenli Spor Yapma								p
		Evet				Hayır				
		Ort.	SS	Min.	Maks.	Ort.	SS	Min.	Maks.	
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Fonksiyon	97,83	4,49	75,00	100,00	88,70	16,75	35,00	100,00	0,001*
	Fiziksel Rol Güçlüğü	76,09	34,15	0,00	100,00	81,88	32,34	0,00	100,00	0,308
	Emosyonel Rol Güçlüğü	64,73	43,12	0,00	100,00	71,01	41,19	0,00	100,00	0,383
	Enerji	59,57	21,10	5,00	100,00	55,51	20,08	5,00	95,00	0,249
	Ruhsal Sağlık	55,36	15,01	0,00	80,00	57,68	10,94	32,00	80,00	0,302
	Sosyal İşlevsellik	69,93	23,51	12,50	100,00	72,64	24,75	12,50	100,00	0,511
	Ağrı	68,19	23,36	12,50	100,00	67,72	21,94	0,00	100,00	0,902
	Genel Sağlık	54,57	11,11	35,00	90,00	50,80	10,80	25,00	75,00	0,045*
Hedonik	Besin Bulunabilirlik	11,59	3,92	4,00	20,00	10,93	3,64	4,00	19,00	0,303
	Besin Mevcudiyet	12,64	3,46	4,00	20,00	12,99	3,20	5,00	20,00	0,541
	Besin Tadına Bakılması	16,67	4,71	5,00	25,00	17,03	3,60	9,00	25,00	0,613
	Besin Gücü Ölçek Düzey	40,90	10,02	13,00	65,00	40,94	8,62	20,00	59,00	0,978
Sürdürülebilir	Besin Tercihi	16,70	6,15	6,00	30,00	16,59	5,46	6,00	30,00	0,919
	Gıda İsrafının Azaltılması	29,03	8,77	9,00	45,00	31,67	6,87	13,00	43,00	0,051
	Mevsimsel ve Yerel Beslenme	29,23	8,54	9,00	45,00	30,81	7,92	9,00	45,00	0,262
	Besin Satın Alma	16,38	5,29	5,00	25,00	17,57	4,52	5,00	25,00	0,159
	SBYDÖ Düzey	91,33	24,80	29,00	133,00	96,64	21,22	45,00	136,00	0,179

* $p < 0,05$; t testi

Düzenli spor yapan bireylerin fiziksel fonksiyon düzeyleri ($97,83 \pm 4,49$), spor yapmayan bireylerin düzeylerine ($88,70 \pm 16,75$) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p = 0,001$). Bu bulgu, düzenli spor yapmanın fiziksel işlevselliği artırdığını göstermektedir. Benzer şekilde, genel sağlık algısı puanları da spor yapan bireylerde ($54,57 \pm 11,11$), spor yapmayanlara göre ($50,80 \pm 10,80$) anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p = 0,045$). Bunun sonucunda spor yapan katılımcıların yaşam kalitesinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Besin bulunabilirliği puanı spor yapanlarda ($11,59 \pm 3,92$), spor yapmayanlara ($10,93 \pm 3,64$) göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p = .303$). Besin mevcudiyeti açısından gruplar arasında fark yoktur; spor yapan grubun $12,64 \pm 3,46$; spor yapmayan grubun sonuçları ise $12,99 \pm 3,20$ ' dir ($p = .541$). Besin tadına bakılması spor yapan bireylerde puan ortalaması $16,67 \pm 4,71$; spor yapmayanlarda $17,03 \pm 3,60$ olup anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p = .613$). Besin gücü ölçek düzeyi puan ortalamaları spor yapanlarda $40,90 \pm 10,02$; spor yapmayanlarda $40,94$

$\pm 8,62$ olup anlamlı fark bulunmamıştır ($p = .978$). Bunun yanı sıra, gıda israfını azaltma puanı spor yapmayan bireylerde ($31,67 \pm 6,87$), spor yapanlara göre ($29,03 \pm 8,77$) daha yüksek olmakla birlikte bu fark anlamlılık sınırında bulunmuştur ($p = 0,051$). Sürdürülebilir beslenme ölçeklerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, sürdürülebilir beslenme düzeyinin spor yapan ve yapmayan gruplar arasında anlamlı farklılık oluşturmadığını göstermektedir.



Tablo 7 Cinsiyet, yaş ve medeni durumun ölçeklere göre dağılımı

	Grup	Kate gori	Yaşam Kalitesi								Hedonik				Sürdürülebilir				
			FF	FRG	ERG	Enerji	RS	SI	Ağrı	GS	BB	BM	BTB	BGOD	BT	GIA	MYB	BSA	SOD
			Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort.± SS	Ort.± SS	Ort.± SS	Ort. ± SS	Ort.± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort.± SS	Ort. ± SS
Cinsiyet	S+	Kadın	96,20± 6,34	73,00± 37,44	54,67± 45,01	54,40± 25,14	54,40 ±17,93	70,50± 21,61	63,80± 23,23	54,40± 9,05	11,76 ±4,21	12,84 ±3,44	17,16 ±5,14	41,76± 9,98	18,48 ±5,79	31,24 ±7,45	31,12 ±7,80	18,40 ±4,21	99,24± 21,55
		Erkek	98,75 ± 2,67	77,84± 32,45	70,45± 41,43	62,50± 18,09	62,504 ±13,27	69,60± 24,77	70,68± 23,32	62,50± 12,22	11,50 ±3,79	12,52 ±3,50	16,39 ±4,49	40,41± 10,12	15,68 ±6,17	27,77 ±9,28	28,16 ±8,84	15,23 ±3,79	86,84± 25,61
		T	-1,971	-0,563	-1,475	-1,548	-0,399	0,151	-1,181	-0,092	0,263	0,364	0,653	0,536	1,851	1,596	1,393	2,674	2,043
		p	0,065	0,575	0,145	0,128	0,691	0,881	0,242	0,927	0,793	0,717	0,516	0,594	0,069	0,115	0,168	0,016*	0,045*
	S-	Kadın	86,98 ± 18,07	82,56± 29,65	70,54± 39,98	56,05± 20,86	56,056 ±10,98	73,26± 23,24	68,14± 21,66	56,05± 11,17	11,42 ±3,69	13,26 ±3,01	17,12 ±3,27	41,79± 7,79	17,44 ±5,58	32,26 ±7,11	31,44 ±7,82	18,63 ±3,69	99,77± 21,23
		Erkek	91,54 ± 14,20	80,77± 36,95	71,79± 43,91	54,62± 19,07	54,627 ±10,75	71,63± 27,51	67,02± 22,81	54,62± 10,17	10,12 ±3,48	12,54 ±3,50	16,88 ±4,15	39,54± 9,84	15,19 ±5,05	30,69 ±6,47	29,77 ±8,13	15,81 ±3,48	91,46± 20,57
		t	-1,098	0,221	-0,121	0,285	1,281	0,262	0,204	0,936	1,452	0,902	0,257	1,053	1,681	0,915	0,848	2,616	1,593
		p	0,276	0,826	0,904	0,777	0,208	0,794	0,839	0,353	0,151	0,371	0,798	0,296	0,097	0,363	0,399	0,011*	0,116
Yaş	S+	18-29	97,80 ± 4,04	71,95± 35,00	57,72± 46,56	52,56± 19,82	52,565 ±13,29	67,38± 21,99	62,87± 22,10	52,56± 10,85	11,93 ±3,89	12,98 ±2,60	17,05 ±4,51	41,95± 9,17	14,85 ±5,43	26,61 ±9,16	27,44 ±8,60	15,46 ±3,89	84,37± 24,84
		30-49	99,13 ± 1,94	81,52± 33,04	73,91± 37,55	69,35± 16,12	69,352 ±16,77	71,74± 26,44	74,46± 22,78	69,35± 11,85	11,39 ±4,18	12,30 ±4,69	15,74 ±5,32	39,43± 11,88	18,13 ±5,96	31,70 ±6,94	30,48 ±7,83	17,43 ±4,18	97,74± 21,05
		50-65	92,00 ± 10,37	85,00± 33,54	80,00± 29,81	72,00± 31,14	72,000 ±9,96	82,50± 20,92	83,00± 27,29	72,00± 6,52	9,80± 2,95	11,40 ±3,21	17,80 ±3,27	39,00± 7,81	25,20 ±3,83	36,60 ±5,59	38,20 ±4,60	19,00 ±2,95	119,00 ±12,51
		F	5,916	0,757	1,392	6,503	4,032	1,025	3,075	1,738	0,696	0,617	0,719	0,554	8,951	5,016	4,281	1,719	6,367
		p	0,004*	0,473	0,256	0,003*	0,022*	0,365	0,053	0,184	0,502	0,543	0,491	0,577	0,001*	0,009*	0,018*	0,187	0,003*
	S-	18-29	92,13 ± 16,17	79,38± 33,92	70,00± 42,57	54,88± 17,96	54,888 ±11,70	71,25± 23,89	66,13± 21,32	54,88± 11,07	10,98 ±4,05	12,63 ±3,48	16,75 ±3,52	40,35± 9,17	15,83 ±5,56	30,38 ±7,02	30,25 ±7,80	17,30 ±4,05	93,75± 21,21
		30-49	85,42 ± 15,03	91,67± 25,18	75,00± 37,11	56,67± 21,85	56,677 ±9,29	74,48± 24,02	69,69± 20,11	56,67± 9,48	10,88 ±3,25	13,21 ±2,52	17,50 ±3,65	41,58± 7,72	17,21 ±4,80	32,08 ±6,09	29,96 ±7,42	17,21 ±3,25	96,46± 19,98
		50-65	77,00 ± 23,87	55,00± 37,08	60,00± 54,77	55,00± 30,82	55,000 ±12,20	75,00± 38,53	71,00± 36,94	55,00± 15,81	10,80 ±2,17	14,80 ±3,70	17,00 ±4,53	42,60± 9,53	19,80 ±7,16	40,00 ±2,24	39,40 ±7,64	21,40 ±2,17	120,60 ±13,16
		F	2,638	3,131	0,297	0,061	0,941	0,148	0,252	0,371	0,009	1,122	0,321	0,248	1,429	4,943	3,402	1,998	3,858
		p	0,079	0,051	0,744	0,942	0,406	0,862	0,778	0,692	0,991	0,332	0,728	0,781	0,247	0,010*	0,039*	0,144	0,026*
Medeni Durum	S+	Evli	96,36 ± 7,78	77,27± 32,51	72,73± 41,68	62,27± 32,35	62,277 ±15,33	76,14± 19,73	76,14± 30,36	62,27± 7,83	10,73±4,5 4	12,09±4,4 1	16,36±6,1 4	39,18± 14,20	20,09±7,1 9	32,73 ±8,56	33,91±9,6 7	19,91±4,5 4	106,64 ±26,42
		Bekar	98,09 ± 3,66	75,00± 35,36	61,82± 44,17	58,00± 18,27	58,000 ±14,55	67,95± 23,91	66,64± 21,96	58,00± 11,88	11,78±3,8 5	12,69±3,1 6	16,80±4,5 2	41,27± 9,11	15,64±5,5 9	28,07 ±8,83	28,25±8,1 7	15,62±3,8 5	87,58± 23,88
		Boşan mış	98,33 ± 2,89	91,67± 14,43	88,89± 19,25	78,33± 16,07	78,337 ±10,58	83,33± 28,87	67,50± 22,50	78,33± 2,89	11,33±3,7 9	13,67±6,0 3	15,33±3,2 1	40,33± 12,01	23,67±4,0 4	33,00 ±4,58	30,00±7,9 4	17,33±3,7 9	104,00 ±10,15
		F	0,691	0,341	0,781	1,447	3,076	1,067	0,754	0,543	0,332	0,271	0,161	0,201	4,938	1,643	2,085	3,266	3,329
		p	0,505	0,713	0,462	0,243	0,053	0,351	0,474	0,84	0,719	0,763	0,852	0,819	0,010*	0,201	0,132	0,044*	0,042*
	S-	Evli	86,15 ± 14,16	89,42± 23,64	74,36± 39,22	52,31± 22,33	52,312 ±9,78	69,23± 24,55	64,62± 22,65	52,31± 11,48	10,81±3,5 8	13,19±2,3 7	17,38±3,5 7	41,38± 7,86	17,50±5,0 7	33,38 ±5,19	32,54±7,5 5	18,15±3,5 8	101,58 ±18,25
		Bekar	90,79 ± 17,26	78,29± 35,44	70,18± 41,58	56,45± 18,52	56,459 ±11,48	74,34± 25,66	68,68± 22,20	56,45± 9,85	11,05±3,9 0	12,79±3,4 3	16,63±3,5 2	40,47± 9,05	15,89±5,8 5	29,87 ±7,61	29,32±8,1 9	16,95±3,9 0	92,03± 23,33
		Boşan mış	86,00 ± 25,84	70,00± 44,72	60,00± 54,77	65,00± 19,36	65,000 ±12,77	77,50± 20,54	76,50± 15,87	65,00± 9,35	10,60±2,0 7	13,40±5,4 1	18,20±4,6 6	42,20± 10,69	17,20±4,3 2	36,40 ±4,62	33,20±6,4 6	19,20±2,0 7	106,00 ±8,34
		F	0,546	1,291	0,266	0,929	0,911	0,426	0,691	3,182	0,055	0,164	0,617	0,141	0,694	3,549	1,546	0,899	2,159
		p	0,523	0,282	0,767	0,401	0,408	0,655	0,505	0,048*	0,946	0,849	0,543	0,871	0,503	0,034*	0,221	0,412	0,123

+: Sporcu, -: Sporcu Olmayan, K+: Kadın sporcu, K-: Kadın sporcu olmayan, E+: Erkek sporcu, E-: Erkek sporcu olmayan, FF: Fiziksel Fonksiyon, FRG: Fiziksel Rol Güçlüğü, ERG: Emosyonel Rol Güçlüğü, RS: Ruhsal Sağlık, Sİ: Sosyal

İşlevsellik, GS: Genel Sağlık, BB: Besin Bulunabilirlik, BM: Besin Mevcudiyeti, BTB: Besin Tadına Bakılması, BGÖD: Besin Gücü Ölçek Düzeyi, BT: Besin Tercihi, GIA: Gıda İsrafının Azaltılması, MYB: Mevsimsel ve Yerel Beslenme, BSA:

Besin Satın Alma, SÖD: Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçek Düzeyi

Spor yapan bireyler arasında cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada, kadın sporcuların besin satın alma davranışı düzeyi $18,40 \pm 4,21$, erkek sporcuların ise $15,23 \pm 3,79$ olarak bulunmuş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,016$). Benzer şekilde, sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanları kadın sporcularda $99,24 \pm 21,55$, erkek sporcularda ise $86,84 \pm 25,61$ olarak hesaplanmış ve bu fark da anlamlı bulunmuştur ($p = 0,045$). Bu bulgular, kadın sporcuların besin satın alma ve sürdürülebilir beslenme davranışları açısından erkek sporculardan daha yüksek düzeyde bilinçli tutum sergilediğini ortaya koymaktadır.

Spor yapmayan bireyler arasında cinsiyete göre yapılan değerlendirmede, kadınların besin satın alma düzeyi $18,63 \pm 3,69$, erkeklerin ise $15,81 \pm 3,48$ olarak bulunmuş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,011$). Bu bulgu, kadınların besin satın alma davranışlarında erkeklere kıyasla daha yüksek bir bilinç düzeyine sahip olduklarını göstermektedir.

Spor yapan bireylerde yaş gruplarına göre fiziksel fonksiyon düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($p = 0,004$). En yüksek fiziksel fonksiyon puanı 30-49 yaş grubunda, en düşük ise 50-65 yaş grubunda belirlenmiştir. Enerji düzeyi de yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p = 0,003$). En düşük enerji düzeyi 18-29 yaş grubunda, en yüksek enerji düzeyi ise 50-65 yaş grubunda gözlenmiştir. Ruhsal sağlık açısından da yaş grupları arasında anlamlı bir fark vardır ($p = 0,022$); 18-29 yaş grubundaki bireyler en düşük ruhsal sağlık puanına sahipken, 50-65 yaş grubundakiler en yüksek puanı almıştır. Besin tercihi düzeyleri yaşa göre anlamlı biçimde değişmektedir ($p = 0,001$); bu fark, özellikle 50-65 yaş grubundaki bireylerin besin tercihlerine daha fazla önem verdiğini ortaya koymaktadır. Gıda israfını azaltma puanları yaşla birlikte anlamlı olarak artmaktadır ($p = 0,009$) ve en yüksek düzey 50-65 yaş grubunda, en düşük düzey 18-29 yaş grubunda gözlenmiştir. Mevsimsel ve yerel beslenme düzeyleri de yaş grupları

arasında anlamlı farklılık göstermektedir ($p = 0,018$) ve bu konuda en yüksek puanı yine 50-65 yaş grubundaki bireyler almıştır. Sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış düzeylerinde de yaş gruplarına göre anlamlı farklar bulunmuştur ($p = 0,003$); 50-65 yaş grubu en yüksek, 18-29 yaş grubu ise en düşük puana sahiptir.

Spor yapmayan bireylerde yaşa göre anlamlı fark saptanan değişkenler arasında gıda israfını azaltma ($p = 0,010$), mevsimsel ve yerel beslenme ($p = 0,039$) ve sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış düzeyleri ($p = 0,026$) yer almaktadır. Bu üç değişken açısından en yüksek puanlar 50-65 yaş grubunda elde edilmiştir.

Spor yapan bireylerde medeni durum değişkenine göre besin tercihi düzeyleri anlamlı biçimde farklılık göstermektedir ($p = 0,010$); en yüksek besin tercihi puanı ayrılmış bireylerde, en düşük puan ise bekar bireylerde bulunmuştur. Besin satın alma düzeyi de medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p = 0,044$); evli bireylerin puanı 19,91 iken, bekar bireylerde bu puan 15,62 olarak hesaplanmıştır. Sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanları da medeni duruma göre farklılık göstermekte ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,042$); en yüksek puan evli bireylerde, en düşük puan ise bekar bireylerde gözlenmiştir. Bu sonuçlar, evli bireylerin sürdürülebilir beslenme davranışlarında daha olumlu bir tutum sergilediklerini göstermektedir.

Spor yapmayan bireylerde yalnızca genel sağlık düzeyinde medeni duruma göre anlamlı bir fark saptanmıştır ($p = 0,048$). En yüksek genel sağlık puanı ayrılmış bireylerde, en düşük ise evli bireylerde gözlenmiştir. Ayrıca, mevsimsel ve yerel beslenme düzeyleri de medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p = 0,034$); bu değişken açısından en yüksek puan ayrılmış bireylerde, en düşük ise bekar bireylerde belirlenmiştir.

Tablo 8 Çocuk ve gelir durumunun ölçeklere göre dağılımı

	Grup	Kategori	Yaşam Kalitesi							Hedonik				Sürdürülebilir					
			FF	FRG	ERG	Enerji	RS	SI	Ağrı	GS	BB	BM	BTB	BGOD	BT	GIA	MYB	BSA	SOD
			Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS
Çocuk Durumu	S +	Evet	95,50 ± 7,98	90,00± 24,15	80,00± 28,11	71,50± 24,84	71,500 ±10,84	77,50± 22,67	78,25± 25,39	71,50± 5,80	10,80 ±2,74	12,40 ±3,75	16,40 ±3,72	39,60± 8,22	23,20 ±4,69	33,30 ±6,48	33,30± 8,18	18,60 ±2,74	108,40 ±18,72
		Hayır	98,22 ± 3,57	73,73± 35,18	62,15± 44,83	57,54± 19,94	57,543 ±14,81	68,64± 23,60	66,48± 22,79	57,54± 11,80	11,73 ±4,09	12,68 ±3,44	16,71 ±4,89	41,12± 10,34	15,59 ±5,69	28,31 ±8,94	28,54± 8,48	16,00 ±4,09	88,44± 24,65
	t	-1,061	1,827	1,679	1,975	2,727	1,103	1,486	-0,326	-0,691	-0,234	-0,192	-0,441	3,998	1,688	1,649	1,447	2,438	
	p	0,315	0,086	0,111	0,052	0,008*	0,274	0,142	0,746	0,492	0,816	0,848	0,661	0,001*	0,096	0,104	0,152	0,017*	
	S -	Evet	82,17 ± 16,64	84,78± 30,84	78,26± 37,08	56,09± 24,21	56,098 ±9,87	76,09± 23,21	70,43± 23,52	56,09± 9,81	11,04 ±3,27	13,26 ±2,99	17,17 ±3,95	41,48± 8,72	18,39 ±5,19	34,70 ±5,00	32,61± 8,40	18,52 ±3,27	104,22 ±19,22
		Hayır	91,96 ± 16,00	80,43± 33,30	67,39± 43,03	55,22± 17,95	55,223 ±11,20	70,92± 25,56	66,36± 21,24	55,22± 11,30	10,87 ±3,85	12,85 ±3,32	16,96 ±3,45	40,67± 8,65	15,70 ±5,42	30,15 ±7,21	29,91± 7,61	17,09 ±3,85	92,85± 21,35
	t	-2,362	0,524	1,034	0,168	1,737	0,815	0,725	-0,786	0,186	0,503	0,235	0,363	1,974	2,708	1,341	1,247	2,153	
	p	0,021*	0,602	0,305	0,867	0,087	0,418	0,471	0,435	0,853	0,617	0,815	0,718	0,052	0,009*	0,185	0,217	0,035*	
Gelir Durumu	S +	10000 ve altı	92,50 ±3,54	50,00± 0,00	0,00±0 ,00	50,00± 0,0	50,000 ±22,63	68,75± 8,84	50,00± 7,07	50,00± 17,68	15,00±4,2 4	11,00±2,8 3	19,50±3,5 4	45,50± 10,61	9,00±4,24	21,00 ±7,07	16,00± 7,07	16,00±4,2 4	62,00± 16,97
		10001 - 20000	99,17 ±2,04	75,00± 31,62	61,11± 49,07	51,67± 22,29	51,670 ±16,91	75,00± 26,22	52,50± 21,45	51,67± 2,04	8,33±3,33 2	11,83±1,7 2	13,17±2,7 9	33,33± 6,35	13,50±7,3 1	18,67 ±8,09	22,50± 10,62	14,50±3,3 3	69,17± 28,96
		20001 - 30000	96,92 ±6,93	69,23± 38,40	69,23± 48,04	60,00± 14,58	60,003 ±11,02	70,19± 26,78	67,50± 26,50	60,00± 11,39	11,15±3,0 8	12,69±2,5 3	17,77±4,9 2	41,62± 7,75	17,85±5,2 6	31,92 ±8,23	29,15± 7,85	15,92±3,0 8	94,85± 25,37
		30001 +	98,13 ±3,81	79,17± 33,95	66,67± 40,68	60,83± 22,89	60,837 ±15,55	69,27± 23,20	71,09± 22,49	60,83± 11,34	11,98±4,0 2	12,79±3,8 6	16,69±4,7 5	41,46± 10,70	17,10±6,1 0	29,88 ±8,15	30,65± 7,84	16,75±4,0 2	94,38± 22,75
	F	1,382	0,686	1,641	0,465	0,802	0,104	1,599	1,223	2,209	0,282	1,626	1,375	1,879	4,603	3,666	0,356	3,128	
	p	0,256	0,654	0,188	0,707	0,497	0,958	0,198	0,309	0,095	0,838	0,192	0,258	0,142	0,006*	0,017*	0,785	0,032*	
	S -	10000 - ve altı	83,75 ± 29,26	68,75± 47,32	75,00± 31,91	52,50± 17,08	52,505 ±8,25	84,38± 11,97	61,25± 20,87	52,50± 19,15	11,00±3,5 6	13,50±5,0 7	16,50±5,0 0	41,00± 13,39	10,50±5,9 2	24,00 ±9,87	21,50± 10,21	13,50±3,5 6	69,50± 26,76
		10001 - 20000	89,44 ± 14,24	80,56± 20,83	66,67± 44,10	48,89± 20,73	48,896 ±13,11	76,39± 29,61	68,06± 28,61	48,89± 12,50	11,44±4,4 5	13,56±3,0 9	15,78±2,5 9	40,78± 8,51	17,56±6,0 4	32,11 ±6,81	31,67± 8,82	17,89±4,4 5	99,22± 19,70
		20001 - 30000	74,38 ± 28,09	62,50± 32,73	50,00± 47,14	39,38± 26,38	39,380 ±11,80	65,63± 17,36	60,94± 9,72	39,38± 8,86	13,75±3,3 7	13,88±3,6 8	17,38±3,8 1	45,00± 8,91	15,88±4,9 7	33,00 ±7,09	31,13± 7,51	17,13±3,3 7	97,13± 17,07
		30001 +	91,35 ± 12,45	86,46± 32,19	75,00± 40,39	59,69± 17,79	59,696 ±10,40	72,14± 25,69	69,32± 22,39	59,69± 10,04	10,35±3,4 1	12,69±3,0 3	17,25±3,6 6	40,29± 8,28	17,04±5,2 3	32,00 ±6,42	31,38± 7,39	17,92±3,4 1	98,33± 20,72
	F	2,655	1,539	0,885	3,018	1,419	0,579	0,446	0,835	2,163	0,464	0,466	0,673	1,992	1,882	2,053	1,227	2,481	
	p	0,056	0,213	0,453	0,036*	0,245	0,631	0,721	0,481	0,101	0,708	0,707	0,571	0,124	0,141	0,115	0,307	0,069	

+: Sporcu, -: Sporcu Olmayan, K+: Kadın sporcu, K-: Kadın sporcu olmayan, E+: Erkek sporcu, E-: Erkek sporcu olmayan, FF: Fiziksel Fonksiyon, FRG: Fiziksel Rol Güçlüğü, ERG: Emosyonel Rol Güçlüğü, RS: Ruhsal Sağlık, Sİ: Sosyal İşlevsellik, GS: Genel Sağlık, BB: Besin Bulunabilirlik, BM: Besin Mevcudiyeti, BTB: Besin Tadına Bakılması, BGÖD: Besin Gücü Ölçek Düzeyi, BT: Besin Tercihi, GIA: Gıda İsrafının Azaltılması, MYB: Mevsimsel ve Yerel Beslenme, BSA: Besin Satın Alma, SÖD: Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçek Düzeyi

Spor yapan bireylerde çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılıklar incelendiğinde, ruhsal sağlık düzeyi çocuk sahibi bireylerde $71,50 \pm 10,84$, çocuğu olmayan bireylerde ise $57,54 \pm 14,81$ olarak bulunmuş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,008$). Bu sonuç, çocuk sahibi olan bireylerin ruhsal sağlık açısından daha olumlu bir duruma sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, besin tercihi düzeyi çocuk sahibi bireylerde $23,20 \pm 4,69$, çocuğu olmayan bireylerde ise $15,59 \pm 5,69$ olarak belirlenmiş ve fark anlamlı bulunmuştur ($p = 0,001$). Bu bulgu, çocuk sahibi bireylerin besin tercihlerine daha fazla dikkat ettiğini ortaya koymaktadır. Sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış düzeyi açısından da çocuk sahibi bireylerde ortalama $108,40 \pm 18,72$ iken, çocuğu olmayan bireylerde $88,44 \pm 24,65$ olarak bulunmuş ve bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,017$). Bu durum, çocuk sahibi bireylerin sürdürülebilir beslenmeye yönelik daha olumlu tutumlar sergilediğini göstermektedir.

Spor yapmayan bireylerde çocuk sahibi olma durumuna göre fiziksel fonksiyon düzeyinde anlamlı bir fark gözlenmiştir. Çocuğu olan bireylerin fiziksel fonksiyon puanı $82,17 \pm 16,64$ iken, çocuğu olmayan bireylerde bu puan $91,96 \pm 16,00$ olarak hesaplanmış ve anlamlı fark elde edilmiştir ($p = 0,021$). Gıda israfını azaltma puanı çocuğu olan bireylerde $34,70 \pm 5,00$, çocuğu olmayanlarda ise $30,15 \pm 7,21$ olarak belirtilmiş ve fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,009$). Ayrıca, sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanı çocuğu olan bireylerde $104,22 \pm 19,22$, çocuğu olmayan bireylerde $92,85 \pm 21,35$ olarak saptanmış ve yine anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p = 0,035$). Bu sonuçlar, çocuk sahibi olan bireylerin daha sürdürülebilir beslendiklerinin göstergesidir.

Spor yapan bireylerde gelir düzeyine göre veriler incelendiğinde, gıda israfını azaltma puanı 10.000 tl ve altı gelir grubunda $9,00 \pm 4,24$, 20.001–30.000 tl grubunda ise $17,85 \pm 5,26$ olarak hesaplanmış ve bu fark anlamlı bulunmuştur ($p = 0,006$). Mevsimsel

ve yerel beslenme düzeyi, 10.000 tl ve altı gelir grubunda $16,00 \pm 7,07$, 30.001 tl ve üzeri gelir grubunda ise $30,65 \pm 7,84$ olarak saptanmıştır; fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,017$). Sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış düzeyi de gelir gruplarına göre anlamlı biçimde değişmektedir; 10.000 tl ve altı grubunda $62,00 \pm 16,97$, 30.001 tl ve üzeri grupta ise $94,38 \pm 22,75$ olarak ölçülmüştür ($p = 0,032$). Bu bulgular, gelir düzeyi arttıkça bireylerin sürdürülebilir beslenme konusunda daha bilinçli hale geldiğini göstermektedir.

Spor yapmayan bireylerde gelir düzeyine göre enerji düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p = 0,036$). En düşük enerji puanı 20.001–30.000 tl grubunda $39,38 \pm 26,38$, en yüksek ise 30.001 tl ve üzeri gelir grubunda $59,69 \pm 17,79$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin kendilerini daha enerjik hissettiğini göstermektedir.

Tablo 9 Eğitim düzeyi ve mesleğin ölçeklere göre dağılımı

Grup	Kategori	Yaşam Kalitesi								Hedonik				Sürdürülebilir					
		FF	FRG	ERG	Enerji	RS	SI	Ağrı	GS	BB	BM	BTB	BGOD	BT	GIA	MYB	BSA	SOD	
		Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ±SS	Ort. ±SS	Ort. ±SS	Ort. ± SS	Ort. ±SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	Ort. ± SS	
Eğitim Düzeyi	S +	Ortaöğretim (Lise)	98,33 ± 4,08	75,00± 38,73	55,56± 50,18	57,50± 28,59	57,500± 15,18	68,75± 24,69	77,08± 26,00	57,50± 4,92	11,00± 3,35	12,17± 2,99	13,33± 4,37	36,50± 9,71	17,67± 2,42	28,67± 6,59	29,33± 6,44	15,50± 3,35	91,17± 9,53
		Lisans	97,96 ± 4,18	75,46± 33,47	65,43± 42,93	60,37± 18,14	60,376± 15,06	70,37± 23,20	66,53± 24,03	60,37± 11,72	11,35± 4,01	12,61± 3,55	16,70± 4,74	40,67± 10,11	16,52± 6,35	28,89± 9,05	28,85± 8,84	16,54± 4,01	90,80± 5,54
		Lisansüstü	96,67 ± 6,61	80,56± 39,09	66,67± 44,10	56,11± 32,77	56,116± 16,01	68,06± 27,32	72,22± 17,11	56,11± 9,93	13,44± 3,54	13,11± 3,44	18,67± 3,87	45,22± 9,00	17,11± 6,99	30,11± 9,06	31,44± 8,37	16,00± 3,54	94,67± 5,53
		F	0,356	0,087	0,148	0,184	0,2	0,044	0,7	0,817	1,181	0,138	2,411	1,451	0,15	0,078	0,349	0,126	0,092
		p	0,702	0,917	0,862	0,832	0,819	0,957	0,5	0,446	0,313	0,871	0,098	0,242	0,892	0,925	0,707	0,881	0,913
	S -	Ortaöğretim (Lise)	92,37 ± 13,16	84,21± 32,50	77,19± 36,94	55,26± 22,08	55,261± 11,58	73,03± 25,09	65,00± 21,25	55,26± 8,63	11,32± 3,40	14,26± 2,35	17,21± 3,14	42,79± 6,64	16,53± 5,98	30,32± 6,90	29,84± 8,73	15,47± 3,40	92,16± 4,18
		Lisans	90,41 ± 12,98	83,78± 30,74	72,07± 43,40	57,70± 19,31	57,708± 11,21	75,00± 24,30	73,51± 18,75	57,70± 11,73	10,24± 3,85	12,43± 3,27	16,46± 3,57	39,14± 8,89	16,73± 5,20	32,84± 6,15	31,05± 7,31	18,81± 3,85	99,43± 8,91
		Lisansüstü	89,44 ± 22,00	80,56± 34,86	66,67± 37,27	57,22± 15,83	57,226± 8,59	65,28± 21,45	57,50± 27,24	57,22± 8,29	13,22± 2,68	13,11± 2,67	19,33± 2,40	45,67± 5,77	17,22± 5,21	29,11± 6,09	31,11± 6,90	16,67± 2,68	94,11± 8,42
		F	8,233	0,915	0,855	2,007	1,322	0,475	2,659	2,175	1,805	1,628	1,666	1,942	0,285	1,072	0,165	2,591	0,531
		p	0,001*	0,439	0,469	0,122	0,245	0,701	0,055	0,051	0,155	0,191	0,183	0,132	0,836	0,367	0,921	0,061	0,663
Meslek	S +	Evhanımı	90,00 ± 10,80	81,25± 37,50	83,33± 33,33	67,50± 34,03	67,505± 11,55	84,38± 23,66	81,25± 31,19	67,50± 7,07	9,25± 2,50	11,50± 3,70	16,00± 4,08	36,75± 8,62	22,75± 5,25	35,25± 5,91	37,00± 6,73	21,75± 2,50	116,75± 17,75
		Öğrenci	97,92 ± 3,96	75,00± 35,36	72,22± 44,57	55,42± 21,79	55,420± 13,37	68,75± 29,44	68,54± 22,45	55,42± 11,25	12,25± 3,14	13,67± 2,19	18,08± 4,01	44,00± 7,84	13,58± 5,25	24,58± 10,31	26,00± 9,80	13,50± 3,14	77,67± 7,95
		Devlet Memuru	95,00 ± 8,66	75,00± 43,30	66,67± 40,82	57,00± 34,02	57,000± 14,59	57,50± 28,78	67,00± 20,72	57,00± 18,17	13,60± 2,51	15,00± 3,61	20,00± 4,30	48,60± 8,14	18,80± 7,19	31,40± 13,54	29,80± 9,98	14,80± 2,51	94,80± 4,32
		Özel Sektör	98,70 ± 2,22	76,09± 34,14	61,59± 43,87	60,43± 18,82	60,439± 15,64	70,11± 21,16	66,14± 23,52	60,43± 10,77	11,26± 4,26	12,11± 3,63	15,85± 4,87	39,22± 10,39	16,59± 5,96	29,35± 7,70	29,07± 7,90	16,78± 4,26	91,78± 1,58
		İşçi	100,00 ± 0,00	75,00± 35,36	50,00± 70,71	55,00± 21,21	55,000± 16,97	75,00± 35,36	90,00± 14,14	55,00± 7,07	15,00± 1,41	15,00± 1,41	20,00± 2,83	50,00± 5,66	20,50± 7,78	30,00± 11,31	35,50± 10,61	17,50± 1,41	103,50± 37,48
		F	5,043	0,026	0,384	0,306	0,885	0,747	0,833	0,512	1,248	1,505	1,565	2,054	2,232	1,421	1,589	2,275	2,268
		p	0,001*	0,999	0,819	0,873	0,478	0,564	0,509	0,727	0,3	0,211	0,194	0,097	0,075	0,237	0,188	0,071	0,071
	S -	Evhanımı	88,75 ± 16,01	81,25± 23,94	83,33± 33,33	46,25± 29,26	46,255± 13,06	81,25± 16,14	57,50± 13,07	46,25± 6,45	12,00± 3,37	14,50± 3,11	17,00± 1,63	43,50± 5,20	17,25± 4,35	36,00± 6,88	29,25± 6,40	17,50± 3,37	100,00± 19,25
		Öğrenci	85,00 ± 25,28	75,00± 33,33	63,33± 42,89	60,00± 17,48	60,000± 13,09	80,00± 21,41	74,50± 21,72	60,00± 13,29	11,40± 4,14	12,50± 3,92	14,60± 3,84	38,50± 10,94	13,90± 6,21	28,80± 8,36	25,30± 9,57	16,40± 4,14	84,40± 7,11
		Devlet Memuru	100,00 ± 1,00	100,00± 1,00	100,00± 1,00	80,00± 1,00	80,0000± 1,00	87,50± 1,00	90,00± 1,00	80,00± 1,00	14,00± 1,00	8,00± 1,00	19,00± 1,00	41,00± 1,00	18,00± 1,00	32,00± 1,00	36,00± 1,00	14,00± 1,00	100,00± 1,00
		Özel Sektör	90,00 ± 14,26	82,78± 33,21	73,33± 40,58	55,33± 19,95	55,338± 10,04	72,22± 25,55	68,00± 21,92	55,33± 10,74	10,60± 3,81	12,91± 3,09	17,40± 3,44	40,91± 8,45	17,16± 5,53	32,40± 6,22	31,82± 7,37	18,11± 3,81	99,49± 9,43
		İşçi	85,00 ± 19,84	83,33± 35,36	59,26± 49,38	52,78± 20,48	52,783± 13,13	61,11± 26,84	60,83± 25,06	52,78± 9,05	11,22± 2,59	13,78± 2,86	17,67± 4,27	42,67± 8,93	16,33± 4,82	29,22± 7,89	32,00± 8,15	16,56± 2,59	94,11± 3,19
		F	0,399	0,196	0,504	0,741	0,553	0,919	0,933	1,037	0,398	1,037	1,442	0,365	0,753	1,266	1,651	0,583	1,105
		p	0,809	0,941	0,733	0,568	0,698	0,458	0,451	0,395	0,811	0,395	0,231	0,833	0,561	0,292	0,173	0,676	0,362

+: Sporcu, -: Sporcu Olmayan, K+: Kadın sporcu, K-: Kadın sporcu olmayan, E+: Erkek sporcu, E-: Erkek sporcu olmayan, FF: Fiziksel Fonksiyon, FRG: Fiziksel Rol Güçlüğü, ERG: Emosyonel Rol Güçlüğü, RS: Ruhsal Sağlık, SI: Sosyal İşlevsellik, GS: Genel Sağlık, BB: Besin Bulunabilirlik, BM: Besin Mevcudiyeti, BTB: Besin Tadına Bakılması, BGÖD: Besin Gücü Ölçek Düzeyi, BT: Besin Tercihi, GIA: Gıda İsrafının Azaltılması, MYB: Mevsimsel ve Yerel Beslenme, BSA: Besin Satın Alma, SÖD: Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçek Düzeyi

Spor yapmayan bireylerde eğitim düzeyine göre fiziksel fonksiyon düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ortaöğretim mezunu bireylerin fiziksel fonksiyon puanı $92,37 \pm 13,16$, lisans mezunlarının $90,41 \pm 12,98$ ve lisansüstü mezunların $89,44 \pm 22,00$ olarak ölçülmüştür. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p = 0,001$). Bu bulgu, eğitim düzeyi azaldıkça fiziksel fonksiyon düzeyinin arttığını göstermektedir. Daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin fiziksel işlevsellik açısından daha avantajlı durumda olmaları, günlük yaşamda daha fazla fiziksel aktiviteye maruz kalmalarıyla ilişkili olabilir.

Spor yapan bireylerde meslek gruplarına göre fiziksel fonksiyon düzeyleri arasında da anlamlı farklılık gözlenmiştir. En yüksek ortalama fiziksel fonksiyon puanı işçilerde $100,00 \pm 0,00$, en düşük ise ev hanımlarında $90,00 \pm 10,80$ olarak saptanmıştır ($p = 0,001$). Bu sonuç, fiziksel olarak aktif mesleklere sahip bireylerin fonksiyonel kapasitelerinin daha yüksek olduğunu ve meslek yaşamındaki hareketliliğin fiziksel sağlık üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Diğer tüm değişkenlerde ise anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 10 Spor yapan ve yapmayan katılımcıların korelasyonu

	Değişken	İstatistik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17
YAŞAM KALİTESİ	Fiziksel Fonksiyon ¹	r	S+	1																
			S-	1																
	Fiziksel Rol Güçlüğü ²	r	S+	0,099	1															
			S-	0,166	1															
	Emosyonel Rol Güçlüğü ³	r	S+	0,003	,617**	1														
			S-	0,229	0,19802	1														
	Enerji ⁴	r	S+	0,044	,427**	,562**	1													
			S-	0,136	,258*	,448**	1													
	Ruhsal Sağlık ⁵	r	S+	-0,221	0,231	,262*	,588**	1												
			S-	0,155	,291*	,523**	,649**	1												
HEDONİK	Sosyal İşlevsellik ⁶	r	S+	-0,193	,362**	,546**	,444**	,412**	1											
			S-	0,103	,313**	,299**	,369**	,414**	1											
	Ağrı ⁷	r	S+	0,037	,352**	,444**	,487**	,422**	,441**	1										
			S-	0,092	0,23364	0,16302	,556**	,490**	,620**	1										
	Genel Sağlık ⁸	r	S+	0,047	0,190	0,208	0,165	0,189	0,189	0,138	1									
			S-	0,128	0,210	0,064	,410**	,250*	,275*	,317**	1									
	Besin Bulunabilirlik ⁹	r	S+	-0,017	-0,120	-0,219	-,283*	0,010	-0,172	-0,175	0,165	1								
			S-	-0,140	-0,089	-0,158	-,304*	-,345**	-,263*	-,283*	-0,073	1								
	Besin Mevcudiyet ¹⁰	r	S+	-0,056	-0,199	-0,212	-,321**	-0,079	-0,186	-0,187	-0,039	,558**	1							
			S-	0,048	-0,106	-0,167	-0,1213	-0,189	-0,219	-0,182	-0,059	,526**	1							
SÜRDÜRÜLEBİLİR	Besin Tadına Bakılması ¹¹	r	S+	-0,174	-0,016	-0,121	-0,220	-0,019	-0,080	-0,152	0,186	,558**	,466**	1						
			S-	-0,059	-0,125	-0,236	-0,225	-,296*	-0,237	-,268*	0,035	,499**	,544**	1						
	Besin Gücü Ölçek Düzey ¹²	r	S+	-0,108	-0,123	-0,216	-,325**	-0,033	-0,169	-0,204	0,138	,846**	,782**	,849**	1					
			S-	-0,066	-0,129	-0,227	-,268*	-,340**	-,291*	-,299*	-0,038	,826**	,820**	,830**	1					
	Besin Tercihi ¹³	r	S+	-0,133	-0,004	0,124	,247*	0,186	-0,041	0,047	0,134	0,001	-0,120	0,123	0,017	1				
			S-	-0,012	0,203	0,215	,314**	0,195	0,058	0,063	0,225	0,042	-0,048	-0,026	-0,011	1				
	Gıda İsrafının Azaltılması ¹⁴	r	S+	-0,170	0,081	0,097	,329**	,324**	0,190	0,200	0,165	0,003	0,020	0,218	0,111	,528**	1			
			S-	0,016	0,169	0,043	0,19317	,362**	0,206	0,180	0,233	-0,063	-0,042	0,010	-0,038	,579**	1			
	Mevsimsel ve Yerel Beslenme ¹⁵	r	S+	-0,132	0,048	0,090	,256*	0,189	0,138	0,152	0,048	-0,016	-0,122	0,159	0,026	,637**	,793**	1		
			S-	-0,040	-0,012	-0,012	0,1624	0,086	-0,119	-0,007	0,144	-0,068	0,028	0,100	0,024	,722**	,664**	1		
SÜRDÜRÜLEBİLİR	Besin Satın Alma ¹⁶	r	S+	-0,200	-0,067	-0,100	0,046	0,128	0,055	-0,016	0,005	-0,061	-0,107	0,008	-0,057	,429**	,699**	,705**	1	
			S-	-0,061	-0,070	0,121	0,217	,261*	-0,059	0,051	0,153	-0,192	-0,155	-0,135	-0,195	,612**	,560**	,654**	1	
	SBYDÖ Düzey ¹⁷	r	S+	-0,181	0,030	0,075	,276*	,253*	0,116	0,131	0,109	-0,017	-0,087	0,164	0,040	,745**	,907**	,933**	,810**	1
			S-	-0,026	0,088	0,090	,250*	,255*	0,025	0,082	0,220	-0,076	-0,049	0,005	-0,048	,845**	,840**	,913**	,796**	1

S+= Spor yapan grup, S-= Spor yapmayan grup **p<0,01; *P<0,05;r=pearson korelasyon testi; SBYDÖ= Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği

Araştırma kapsamında spor yapan ve yapmayan bireylerin yaşam kalitesi, hedonik açlık ve sürdürülebilir beslenme davranışları arasındaki ilişkiler incelendiğinde önemli bulgular elde edilmiştir. Spor yapan grupta, enerji düzeyinin artışı ile fiziksel fonksiyon ($r = 0,562$, $p < 0,01$), fiziksel rol gücü ($r = 0,448$, $p < 0,01$), emosyonel rol gücü ($r = 0,458$, $p < 0,01$) ve sosyal işlevsellik ($r = 0,649$, $p < 0,01$) gibi yaşam kalitesi boyutlarında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Yüksek enerji düzeyine sahip bireylerin fiziksel ve sosyal fonksiyonlarda daha iyi bir yaşam kalitesine sahip oldukları anlaşılmaktadır. Spor yapmayan grupta da benzer şekilde, enerji düzeyi ile genel yaşam kalitesi puanları arasında pozitif ilişkiler bulunmakla birlikte, korelasyon katsayılarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Hedonik açlık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler incelendiğinde, spor yapan grupta enerji düzeyi ile besin bulunabilirlik ($r = -0,283$, $p < 0,05$), besin mevcudiyet ($r = -0,321$, $p < 0,01$) ve besin gücü ölçek düzeyi ($r = -0,325$, $p < 0,01$) arasında negatif yönlü ilişkiler vardır. Spor yapmayan grupta da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Enerji düzeyi arttıkça besin bulunabilirlik ($r = -0,304$, $p < 0,05$) ve besin gücü algılarında ($r = -0,268$, $p < 0,05$) azalma saptanmıştır. Ancak spor yapmayan bireylerde bu ilişkilerin gücünün spor yapanlara kıyasla daha zayıf olduğu görülmektedir.

Sürdürülebilir beslenme davranışları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkilere bakıldığında ise, spor yapan grupta enerji düzeyinin besin tercihi ($r = 0,247$, $p < 0,05$), gıda israfını azaltma ($r = 0,329$, $p < 0,01$), mevsimsel ve yerel ürün tüketimi ($r = 0,256$, $p < 0,05$) ve genel sürdürülebilir beslenme davranışı ($r = 0,276$, $p < 0,05$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ruhsal sağlık düzeyinin de benzer şekilde gıda israfını azaltma ($r = 0,324$, $p < 0,01$) ve genel sürdürülebilir beslenme davranışı ($r = 0,253$, $p < 0,05$) üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir. Spor yapmayan grupta ise enerji düzeyinin besin tercihi ($r = 0,314$, $p < 0,01$) ve genel sürdürülebilir beslenme davranışı ($r = 0,250$, $p < 0,05$) ile pozitif ilişkili olduğu saptanmış, ruhsal sağlık düzeyi yükseldikçe gıda israfını azaltma ($r = 0,362$, $p < 0,01$) ve besin satın alma davranışlarının ($r = 0,261$, $p < 0,05$) da olumlu yönde geliştiği gözlenmiştir. Bu sonuçlar hem spor yapan hem yapmayan bireylerde ruhsal sağlık ve enerji düzeylerinin sürdürülebilir davranışlarla ilişkili olduğunu, ancak spor yapan bireylerde bu ilişkilerin daha belirgin olduğunu vurgulamaktadır.

Besin tercihleri ve sürdürülebilir beslenme davranışları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, spor yapan bireylerde besin tercihi ile sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranışlar ($r = 0,745$, $p < 0,01$), gıda israfını azaltma ile genel sürdürülebilirlik ($r = 0,907$, $p < 0,01$) ve mevsimsel-yerel beslenme ile sürdürülebilirlik ($r = 0,933$, $p < 0,01$) arasında çok güçlü pozitif korelasyonlar

bulunmuştur. Spor yapmayan bireylerde de benzer yönde ilişkiler tespit edilmiş olup, mevsimsel ve yerel beslenme ile genel sürdürülebilir davranış arasında çok güçlü bir ilişki ($r = 0,913$, $p < 0,01$), gıda israfını azaltma ile genel sürdürülebilir davranış arasında ise güçlü bir ilişki ($r = 0,840$, $p < 0,01$) bulunmuştur. Ancak, spor yapan bireylerde korelasyon katsayılarının daha yüksek olması, bu grubun sürdürülebilirlik ilkelerini benimseme düzeyinin daha güçlü olabileceğini düşündürmektedir.



5 TARTIŞMA

Araştırmaya 138 kişi katılmıştır ve bu kişilerin yarısı düzenli spor yapan grup; diğer yarısı ise düzenli spor yapmayan grup olarak ayrılmaktadır. Düzenli spor yapan grup incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin düzenli fiziksel aktivite düzeyleri hem sıklık hem de yoğunluk açısından oldukça yüksektir. Düzenli spor yapan bireylerin büyük bir çoğunluğunun haftada üçten fazla gün ve üç saatten uzun süreyle ağır düzeyde fiziksel aktivite yaptığını bildirmiştir. Genelde bu grubun verileri spor salonundan elde edildiği için tercih edilen spor fitness ağırlıklıdır. Düzenli spor yapan katılımcıların %100'ünün en az üç aydır düzenli spor yaptığını belirtmesi ise bu alışkanlığın süreklilik kazandığını göstermektedir. Spor yapma nedenlerine bakıldığında, bireylerin çoğunlukla sağlıklı yaşam ve kas kazanımı amacıyla bu alışkanlığı sürdürdüğü görülmektedir. Kilo kaybı amacıyla spor yapan bireylerin oranının oldukça düşük olması, çalışmaya katılan bireylerin spor motivasyonunun estetik veya zayıflama hedeflerinden ziyade sağlıklı yaşam odaklı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, sporun yalnızca fiziksel görünüm değil; bütünsel sağlık açısından bir yaşam tarzı tercihi hâline geldiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda Gonzalez ve arkadaşlarının 2022 yılında yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuç elde edildiği görülmüştür. Aynı zamanda bu çalışmada farklı bir sürü sebepten dolayı spor yapıldığını göstermektedir.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, bazı sosyo demografik verilerin düzenli spor yapma alışkanlığında olumlu etkiler yarattığı görülmektedir. Öncelikle, cinsiyet değişkenine göre erkek bireylerin kadınlara kıyasla düzenli spor

yapma oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, kadına dayatılmış toplumsal rollerden ve sorumluluklardan kaynaklanabilir. Fazla sorumluluk sebebiyle spora ayrılacak zamanın kısıtlanması başlıca sebeplerdendir. Bu durum Whipple ve arkadaşlarının yapmış olduğu meta analiz çalışmasında da yetişkinlerde benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yaş grupları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu da demek oluyor ki genç veya yaşlı olmanın egzersiz motivasyonu veya terihi üzerinde bir etkisi yoktur. Medeni durumun düzenli fiziksel aktivite üzerinde etkili olduğu ve bekâr bireylerin evli veya boşanmış bireylere göre daha fazla spor yaptığı gözlemlenmiştir. Bekâr bireylerin sorumluluklarının az olması sebebiyle daha geniş bir zaman dilimine sahip olmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Hsi Yu An ve arkadaşlarının (2020) ile Quyen G To ve arkadaşlarının (2013) yürüttüğü çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Her iki çalışmada da evli olmanın özellikle genç ve orta yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyini etkileyen önemli bir faktör olduğu ifade edilmiştir.

Çocuk sahibi olan yetişkinlerin spora gitmeyi daha az tercih ettikleri görülmüştür. Böylece çocuk sahibi olmayan yetişkinlerin daha çok egzersiz yapıyor olmaları; çocuğa ayıracak zamanı spora ayırabileceklerinden kaynaklandığı gibi çocuk bakımının tam zamanlı bir iş olmasından da kaynaklanabilir. Özellikle çocuk sayısı arttıkça spor yapma oranlarının düşmesi bu durumu destekler niteliktedir. Ek olarak, evde yaşayan kişi sayısının spor yapma üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemiştir. Bunun sebebinin evdeki sorumluluk dağılımının farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Örneğin; 4 kişilik bir ailede baba ile çocuğun spora ayırabileceği zaman miktarı ve sıklığı değişkenlik gösterebilir. Gelir düzeyi açısından ise gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak Hsi Yu An ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında orta yaş grubunda gelir düzeyinin fiziksel aktivite üzerinde etkili olabileceği ifade edilmiştir. Bu farklılık, araştırmalar arasındaki örneklem farklılıklarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Eğitim düzeyi ile düzenli spor yapma arasında anlamlı bir ilişki bulunması dikkat çekici bir bulgudur. Lisans mezunu yetişkinlerin daha çok düzenli spor yapma alışkanlığı olduğunun göstergesi olan bu çalışma; eğitilmiş bireylerin sağlık açısından daha bilinçli

olduklarının kanıtıdır. Bu durum, Hsi Yu An ve arkadaşlarının (2020) bulgularıyla da örtüşmektedir. Son olarak, meslek grupları arasında düzenli spor yapma açısından anlamlı fark elde edilmemiştir. Bu durum, mesleklerin fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerinde doğrudan etkili olmadığını düşündürmektedir. Yine de fiziksel olarak aktif olunan işlerde çalışan bireylerin ek olarak spor yapma gereği duymamaları; anlamlı fark edilmemesinin sebeplerinden olabilir.

Araştırmada elde edilen antropometrik veriler sonucu düzenli egzersiz yapılması fiziksel özellikler üzerinde etkiler olabileceği yönündedir. Düzenli spor yapan grubun, yapmayan gruba kıyasla boy uzunluklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, düzenli fiziksel aktivitenin daha uzun boya sahip bireyler tarafından daha yaygın tercih edildiğini veya bu bireylerin fiziksel aktiviteye daha yatkın olabilecekleri kanısına varılabilir. Ancak düzenli spor yapan grubun büyük çoğunluğu erkek cinsiyetinden oluşması ve spor yapmayan grubun çoğunluğu ise kadınlardan oluşması bu verilerin sonucunu da etkileyeceği için bu çıkarımlar net değildir.

Ağırlık bakımından istatistiksel olarak anlamlılığa yakın bir fark elde edilmiştir. Spor yapan bireylerin daha yüksek vücut kütlelerine sahip olması ve bu kilo farkının kas kütlesi artışından kaynaklanabileceği akla getirmektedir. Beden Kütle İndeksi (BKİ) açısından ise gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Her iki grubun da ortalama BKİ değerleri benzer ve normal aralıkta yer almaktadır. (Fernández-Lázaro & Seco-Calvo, 2023). Ancak ayrıntılı bir kas ve yağ ölçümü yapılmadığı için veriler hakkında net yorum yapılamamaktadır. Ayrıca, son bir yıl içindeki en düşük ve en yüksek ağırlık değerlerinin spor yapan grupta anlamlı biçimde daha yüksek olması, bu bireylerin yıl içindeki ağırlık dalgalanmalarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, spor yapan bireylerin beslenme, antrenman yoğunluğu veya dönemsel kilo değişimi gibi nedenlerle daha geniş bir ağırlık aralığında seyrettiklerini ve vücut kompozisyonlarında daha aktif bir değişim süreci yaşadıklarını göstermektedir. Vücut kompozisyonlarındaki bu değişim kas kütlesi artışı ve azalışından kaynaklandığı da düşünülebilir.

Katılımcıların genel yaşam alışkanlıkları ile düzenli spor yapma durumları

karşılaştırıldığında, özellikle alkol tüketimi açısından anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Araştırma bulguları, spor yapan bireyler arasında alkol tüketiminin yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, alkol tüketim sıklığı açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması, spor yapan bireylerin alkol tüketimini daha sık yapmadıklarını, sadece daha yaygın olarak tükettiklerini göstermektedir. Spor yapan bireylerin büyük çoğunluğunun alkolü düşük frekansta (ayda 1–2 kez ya da yılda birkaç kez) tükettiği görülmektedir. Bu bağlamda, spor yapan bireylerin genel sağlık bilincine rağmen belirli sosyal alışkanlıklarını sürdürdükleri söylenebilir. Sigara kullanımı açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor yapan bireylerin yarısından fazlası sigara kullanmamakta, kalan kısmı ise bu alışkanlığa sahiptir. Bu durum, sağlıklı yaşam için spor tercih edilmesine rağmen yeterli bilincin olmadığını gösterir.

Katılımcıların besin desteği kullanma alışkanlıklarının, spor yapma durumlarına göre değişiklik gösterdiği görülmüştür. Düzenli spor yapan bireyler arasında en sık kullanılan besin takviyesi D vitaminidir. Bunun sebebi, D vitaminin yiyeceklerle yeterli miktarda alınamaması ve katılımcıların düzenli spor yapan bireylerin spor salonundan elde edilmesinden de kaynaklandığı düşünülebilir. Düzenli spor yapan katılımcıların açık havada spor yapmaması da D vitamini ihtiyacını artıran bir etken olabilir. D vitamininden sonra multivitamin, kreatin ve omega-3 takviyeleri düzenli spor yapan yetişkinler tarafından tercih edildiği görülmektedir. Düzenli spor yapan grubun bu takviyeleri sıkça tercih etmesi sadece genel sağlık değil, aynı zamanda kas gelişimi ve toparlanma gibi konularda da bilinçli tercihler yaptıklarını düşündürmektedir. Spor yapmayan katılımcılar arasında da D vitamini kullanımının yaygın olması, bu takviyenin yalnızca sporcularla sınırlı kalmadığını, genel popülasyonda da önemli bir ihtiyaç olarak görüldüğünü göstermektedir. Düzenli spor yapmayan yetişkinlerde D vitamininden sonra B12 vitamininin, ardından da multivitaminlerin gelmesi, bireylerin daha çok beslenme kaynaklı eksiklikleri gidermeye odaklandıklarını düşündürmektedir. Hiçbir takviye kullanmayanların oranı spor yapmayan bireylerde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum,

spor yapan bireylerde destek ürünü kullanımının daha yaygın olduğunun göstergesidir.

Katılımcıların araştırma sonucunda bazı beslenme alışkanlıklarının düzenli spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Özellikle ilgi çekici bulgu olan düzenli spor yapan yetişkinlerin anlamlı şekilde düzenli spor yapmayan yetişkinlere göre daha çok öğün atlama davranışı sergiledikleri görülmüştür. Bu durum aslında beklenen bir sonuç değildir; ancak spor yapan bireylerin spora gitme saatlerindeki tutarsızlık sebebiyle öğün atlama durumu aslında istenmeden de olsa sıkça karşılaşılabilecek bir durumdur. Aynı zamanda aralıklı oruç veya zamanlı kısıtlı diyetler de hızlı kilo verimi için tercih edilmesi sebebiyle de sık öğün atladıkları düşünülebilir. Ek olarak antrenman yoğunluğu ve süresi çok yüksek kişilerde; örneğin , 2-3 saati bulan yetişkinler için de öğün atlama istemsizce sıkça tercih edilen bir durumdur. Bu sebeple, beslenme bilinci konusunda eksiklik olabileceğini de düşündürmektedir. Mitri ve arkadaşlarının (2022) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan bireylerde öğün atlama eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yani aslında bu çalışma, bu araştırmanın verileriyle çatışmaktadır. Ara ve ana öğün sayıları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaması sebebiyle düzenli spor yapma alışkanlığının öğün sayısından çok öğünün içeriğine odaklanıldığının göstergesi olabilir. Bu sonuçlar dışında olumlu bir veri olarak, su tüketimi konusunda spor yapan bireylerin daha bilinçli davrandıkları görülmektedir. Egzersizle artan sıvı ihtiyacının bu farkı yarattığı söylenebilir. Malsagova ve arkadaşları (2021) da yeterli sıvı alımının performans üzerindeki doğrudan etkisine dikkat çekmiştir. Dışarda yemek yeme sıklığı da spor yapan bireylerde daha fazladır. Spor sonrası, gün içindeki sorumluluklar beraberinde zamanın kısıtlanmasından dolayı pratiklik açısından tercih ediliyor olabilir. Bu durum dışında sosyallikten kopmamak amacıyla da yapılıyor olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, düzenli spor yapan bireylerin yaşam kalitesi puanlarının daha iyi durumda oldukları görülmektedir. Özellikle fiziksel fonksiyonlarla ilgili ölçümlerde bu grubun daha yüksek puanlar alması, düzenli hareket etmenin kas gücü, esneklik ve genel fiziksel kapasite üzerinde olumlu etkiler yarattığını düşündürmektedir.

Fiziksel fonksiyon dışında genel sağlık verilerinde de anlamlı derecede dah ay yüksek puanlar elde etmişlerdir. Diğer alt başlıklarda anlamlı sonuçlar olmasa da, elde edilen bulgular dikkat çekici ve önemlidir. Yaşam kalitesi ölçeğinin toplam bir puanı hesaplanılmadığından dolayı; düzenli spor yapan yetişkinlerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular, daha önce yapılmış çalışmalarla da benzerlik göstermektedir. Örneğin Abrantes ve arkadaşlarının (2021) yürüttüğü meta-analiz çalışmasında, fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Pucci ve arkadaşları (2012) da yetişkin bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir. Yapılan çalışmalar bu araştırmanın verilerini destekler niteliktedir.

Szychowska'nın (2021) yılında yaptığı çalışmasında, 1974 ile 2016 yılları arasında yapılan yedi büyük kohort çalışmasını incelemiş ve düzenli fiziksel aktivitenin genel ölüm oranlarını azalttığı verisini elde etmiştir. Ayrıca yeterince aktif bireylerin sağlık durumlarını, uzun yıllar boyunca (15 yıl) daha iyi olarak değerlendirdiklerini de belirtmiştir. Yüksek yoğunlukta yapılan fiziksel aktivitenin, hafif düzeyde yapılan fiziksel aktiviteye göre kişinin kendini hissettiği sağlık algısı üzerinde olumlu etkilerinin daha güçlü olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Li ve arkadaşlarının (2024) Çin'de yaşlı bireyler üzerinde yürüttükleri çalışmada orta ve yüksek düzeyde yapılan fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini arttırdığı sonucu elde edilmiştir. Aynı zamanda depresyon belirtilerini de azaltabileceğini göstermektedir. Tüm bu bulgular, fiziksel aktivitenin sağlıklı ve başarılı yaşlanma süreciyle yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Bu araştırmalar dışında, Oliveira ve arkadaşlarının (2019) yaşlı bireyler üzerinde yaptığı başka bir çalışmada da düşük fiziksel aktivite düzeyinin artan anksiyete ve depresyon belirtileriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir. An tarafından 2020 yılında yapılan çalışmada ise, daha yüksek fiziksel aktivite düzeyinin genç, orta yaşlı ve yaşlı bireylerde yaşam memnuniyeti ve mutlulukla anlamlı şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca, yaş ilerledikçe yaşam memnuniyeti ve mutluluk düzeylerinde artış olduğu bildirilmiştir. Tüm

bu bulgular, fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik ve genel sağlıklarına katkıda bulunduklarının kanıtıdır. Bu sebeple toplum sağlığını arttırmak amacıyla fiziksel aktiviteyi toplum içinde yaygınlaştırılması gerektiği sonucuna varılır.

Araştırmada besin gücü ölçek düzeyi spor yapan ve yapmayan yetişkinler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Yapılan araştırmalarda sonuçlar tam tersidir. Ülker ve arkadaşlarının (2021) Türkiye’de 19–64 yaş aralığındaki 1276 yetişkinle yaptığı çalışmada, obez bireylerin hedonik açlık puanlarının normal kilolu bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada, katılımcıların beden kütle indeksi (BKİ) değerlerinin her iki grupta birbirine oldukça yakın olması, hedonik açlık düzeylerinde fark çıkmamasının nedeni olabilir. Diğer yandan Kahraman ve arkadaşlarının (2022) gerçekleştirdiğı başka bir çalışmada, fiziksel aktivite ile hedonik açlık arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Haftada dört gün düzenli egzersiz yapan bireylerle, hiç spor yapmayan bireylerle karşılaştırıldığında hedonik açlık oranı yaklaşık 2,1 kat daha fazla bulunmuştur. Haftada bir gün egzersiz yapanlarda bu oran 4,31 kata, haftada üç gün egzersiz yapanlarda ise 2,78 kata kadar yükselmiştir. Bu veriler, fiziksel aktivitenin hedonik açlık üzerinde etkili olduğu teorisini desteklemektedir. Ancak bu çalışmada anlamlı bir fark çıkmaması sebebiyle katılımcı özellikleri ve örneklem büyüklükleri değiştirilerek yeni araştırmalar yapılmasına ihtiyaç vardır..

Sürdürülebilir beslenme alt başlıklarında, düzenli spor yapan ve yapmayan yetişkinler arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, gıda israfını azaltma, mevsimsel ve yerel ürünlerle beslenme ile besin satın alma davranış puanlarının spor yapmayan grupta daha yüksek çıkması, istatistiksel olarak anlamlılığa yakın olması sebebiyle önemli bir noktadır. Bu veri sonucunda spor yapmayan grubun daha çok sürdürülebilir beslenme sebebinin, düzenli spor yapan grubun yeterli protein için fazlaca hayvansal gıda tüketiminin yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir. Elde edilen bu bulgular sonucunda düzenli spor yapan bireylerin yeterli protein alabilmeleri için sürdürülebilir çeşitliliğin artması gerektiğinin göstergesidir. Bulgular, Terzi ve Ersoy’un (2022) sporcuların sürdürülebilir beslenmeye yönelik tutumlarının günümüzde arttığını

belirtmiştir. Aynı zamanda, Darwish ve arkadaşları (2023) da sporcuların çevreye duyarlı beslenme alışkanlıkları geliştirdiğini vurgulamaktadır. Ancak yapılan bu çalışma ile hala yeterli olmadığının göstergesidir. Bu sebeple, düzenli spor yapan bireylerde sürdürülebilir beslenme üzerine hem daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır, hem de düzenli spor yapan kişilerin sürdürülebilir beslenme hakkında bilinçlendirilmeye ihtiyaçlarının olduğunun kanıtıdır.

Kadın sporcuların sürdürülebilir beslenmeye yönelik davranış puanları da erkek sporculardan daha yüksektir. Bu sonuçlar, kadın bireylerin sürdürülebilir beslenme konusunda daha bilinçli olduğunun veya çevreye karşı olan duyarının daha yüksek olduğunu gösterebilir. Benzer sonuç spor yapmayan bireylerde de ortaya çıkmış; kadınların besin satın alma puanlarının erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, cinsiyetin sürdürülebilir beslenme üzerinde belirleyici bir etken olduğunu göstermektedir.

Yaş grupları incelendiğinde, spor yapan bireylerde yaşam kalitesi ölçeğinin alt başlıklarından fiziksel fonksiyonun özellikle 30-49 yaş grubundaki bireylerde en yüksek, 50-65 yaş grubundakiler de ise en düşük düzeylere sahip olduğu görülmüştür. Ancak buna karşılık enerji düzeyi ve ruh sağlığının yaş arttıkça arttığı gözlemlenmiştir. Aynı zamanda yine spor yapan yetişkinlerde sürdürülebilir beslenme davranışlarında da anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Bu bulgular, yaş ilerledikçe fiziksel fonksiyon azalsa da bireylerin ruhsal dayanıklılığının ve enerjisinin; aynı zamanda sürdürülebilir beslenme bilincinin arttığını düşündürmektedir. Spor yapmayan bireylerde de yaşla birlikte gıda israfını azaltma, yerel ve mevsimsel beslenme gibi davranış puanlarında benzer bir yükseliş olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, yaşın sürdürülebilir yaşam alışkanlıklarının gelişiminde olumlu bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Medeni duruma göre yapılan değerlendirmelerde, spor yapan bireyler arasında sürdürülebilir beslenmenin alt başlığı, gıda israfının azaltılması, kategorisinde evli bireylerin daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmıştır. En düşük puanlar ise bekar bireyler aldığı görülmüştür. Bu durum, bireylerin üstlendiği sorumlulukların beslenme

alışkanlıklarını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Spor yapmayan bireylerde ise genel sağlık puanlarının en yüksek olduğu grubun ayrılmış bireyler olduğu görülmüştür. En düşük puanlar ise evli bireyler tarafından elde edilmiştir. Bu bulgular, bireyin medeni durumunun hem yaşam kalitesini hem de beslenmeye dair tercihlerini etkileyebilecek önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Araştırmada çocuk sahibi olmanın, sonuçları önemli ölçüde etkilediği görülmüştür. Spor yapan bireyler arasında çocuk sahibi olanların yaşam kalitesinin alt başlığı ruhsal sağlık durumlarının anlamlı düzeyde arttığı belirtilmiştir. Spor yapmayan grupta ise yaşam kalitesinin alt başlığı fiziksel fonksiyonda anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Çocuk sahibi olmamanın fiziksel fonksiyonu arttırdığı gözlemlenmiştir. Spor yapan ve yapmayan gurupta da sürdürülebilir beslenme sonuçları, çocuk sahibi olanlarda olmayanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda spor yapan grubun yapmayan gruba kıyasla anlamlılığı daha yüksektir. Bu durumda spor yapmayan yetişkinlerin sürdürülebilirliği daha yüksek sonucunu elde edebiliriz. Bu sonuç, çocuk sahibi bireylerin sürdürülebilirliğe ve çevreye daha duyarlı olduğunu söyleyebiliriz. Aslında gelecek nesile yani çocuklarına daha sağlıklı bir çevre bırakma konusunda daha bilinçli ve duyarlı oldukları elde edilebilir.

Gelir düzeyine göre yapılan analizlerde, spor yapmayan bireylerde yaşam kalitesinin alt başlıklarından yalnızca enerji düzeyi açısından gelir grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Enerji düzeylerinin yüksek gelir ve en düşük gelirden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun sebebinin yüksek gelirli kişilerin hayata bakışının daha olumlu olmasından kaynaklandığı gibi; düşük gelirli yetişkinlerinde hala ailesinden destek alması beraberinde daha olumlu ve umutlu olmasıyla ilgili olduğu düşünülebilir. Spor yapan yetişkinlerde sürdürülebilir beslenme gelir arttıkça arttığı belirtilmiştir. Bunun sebebinin sürdürülebilir beslenmenin pahalılığından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmada, spor yapmayan bireylerin eğitim durumuna göre fiziksel fonksiyon düzeylerinde anlamlı farklar elde edilmiştir. Bu grupta en yüksek puan ortaöğretim mezunlarına aitken, en düşük puan lisansüstü eğitim almış bireylerde kaydedilmiştir. Bu

durum, daha düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin fiziksel olarak daha aktif işlerde çalışma olasılıklarının yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu yorumu destekler nitelikte olan, spor yapan bireylerde meslek grupları incelendiğinde ise, fiziksel fonksiyon düzeyleri arasında da anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. En yüksek puanlar işçi grubunda görülürken, en düşük puanlar ev hanımlarında tespit edilmiştir. Bu bulgu, fiziksel çaba gerektiren mesleklerde çalışan bireylerin, düzenli sporla birlikte fiziksel kapasitelerini daha iyi koruyabildiklerini düşündürmektedir. Diğer değişkenlerde ise meslek grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmada, spor yapan ve yapmayan bireylerin yaşam kalitesi, hedonik açlık ve sürdürülebilir beslenme davranışları arasındaki ilişkileri karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Hedonik açlıkla yaşam kalitesine ait boyutlar arasındaki ilişkilere bakıldığında, spor yapan ve yapmayan bireyler arasında benzer bir tablo ortaya çıkmıştır. Spor yapan bireylerde enerji düzeyi yükseldikçe, çevredeki yiyeceklere dair algılanan çekicilikte (besin bulunabilirliği, mevcudiyeti ve besin gücü) anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir. Bu durum, fiziksel olarak aktif bireylerin yiyecek karşısında daha temkinli ve kontrollü bir tutum sergilediklerini düşündürmektedir. Spor yapmayan bireylerde de benzer şekilde, enerji düzeyi arttıkça hedonik açlık bileşenlerinde bir düşüş yaşanmıştır. Ancak bu düşüş, spor yapanlara göre daha düşük düzeyde gerçekleşmiştir. Bu da, düzenli spor yapmanın yalnızca fiziksel sağlık değil, aynı zamanda yiyeceklere karşı oluşan istekler ve yeme davranışları üzerinde de daha güçlü bir dengeleyici etkisi olabileceğini göstermektedir.

Sürdürülebilir beslenme davranışları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, spor yapan bireylerde enerji düzeyi ile genel sürdürülebilir beslenme davranışları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, ruhsal sağlık düzeyinin artmasıyla bireylerin sürdürülebilir beslenme tutumlarının da geliştiği yönde pozitif bir ilişki elde edilmiştir. Böylece spor yapan bireyler arasında yaşam kalitesinin artması sonucu çevreye olan ilgi ve topluma olan duyarın da arttığını söylenebilir. Spor yapmayan bireylerde de benzer yönde ilişkiler saptanmış, ancak korelasyon gücünün spor yapan bireylere kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, düzenli fiziksel

aktivitenin yalnızca bireysel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda çevresel sorumluluk bilinci üzerinde de olumlu etkiler yaratabileceğinin göstergesidir.

Araştırmada hedonik ağlığı temsil eden besin tercihi değişkeni ile sürdürülebilir beslenme davranışları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, spor yapan veya spor yapmayan grupta bu iki kavram arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir. Bu sebeple ortaya çıkan sonuca göre hedonik ağlığın etkilerinin sürdürülebilir beslenme ile ilgisi olmadığı yönündedir. Ancak hedonik ağlığın artmasıyla paketli gıdaya yönelimin artması sürdürülebilirliğ etkilemesi beklenmekteyken, bu sonuç elde edilememiştir. Sonuç olarak bu iki kavram arasında daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.



6 SONUÇ:

Bu araştırmada düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerle ile yapmayan bireyler arasında karşılaştırmalar yapılarak; bireylerin yaşam kalitesi, sürdürülebilir beslenme tutumları ve hedonik açlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Düzenli spor yapmanın bireylerin yaşam kalitesini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, düzenli fiziksel aktivitenin sürdürülebilir beslenme davranışları ve hedonik açlık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırmanın başlangıcında ortaya konulan H1 hipotezi, düzenli spor yapan yetişkinlerin hedonik açlığın azalması, sürdürülebilir beslenme ve yaşam kalitesinin arttığı yönünde ilişki vardır, kısmen desteklenmiştir. Sonuçlar doğrultusunda sadece yaşam kalitesi üzerinde doğrulama sağlanmıştır. Buna karşılık, düzenli spor yapmanın hedonik açlığı azalttığı ve sürdürülebilir beslenmeyi artırdığı yönündeki varsayım desteklenmemiştir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda çalışmaya katılan düzenli spor yapan grup ile yapmayan grup arasında ağırlık, boy ve BKİ değerleri benzer çıkmıştır. Bu doğrultuda çalışmaya katılan yetişkinlerin fiziksel özellikleri benzerdir. Katılımcıların sosyo-demografik verileri incelendiğinde, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu ve eğitim düzeylerinde anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bu anlamlı farklılıklar sonucunda erkeklerin kadınlardan daha çok spor yapmayı tercih ettikleri, bekar kişilerin evli kişilerden daha çok spora gittikleri, çocuk sahibi olmayan yetişkinlerin spor yapmayı daha çok tercih ettiği ve lisans mezunların daha çok fiziksel aktivite yaptıkları verilerine

ulaşılmıştır. Bu veriler dışında ise hanede yaşayan kişi sayısı, gelir düzeyi ve mesleğin düzenli spor yapma durumunu etkilememektedir.

Katılımcıların genel alışkanlık özelliklerinin dağılımında alkol tüketiminde anlamlı fark elde edilmiş olup, spor yapanların yapmayanlara kıyasla daha fazla alkol tükettikleri tespit edilmiştir. Alkol sıklığı ve sigara kullanımında anlamlı veriler elde edilmediği için fiziksel aktiviteyi etkilememektedirler.

Kullanılan besin destek ürünlerinde spor yapan yetişkinlerde en sık D vitamini desteği tercih edilmiştir. Aynı zamanda spor yapmayan yetişkinlerde de en çok tercih edilen besin desteği D vitaminidir. Spor yapmayan yetişkinler D vitamininden sonra en çok B12 vitamini ardından da demir ve multivitamin kullanmaktadırlar. Spor yapan yetişkinlerde ikinci sırada protein tozu, multivitamin ve omega-3 gelmektedir. Spor yapmayan bireylerde daha fazla insan spor yapanlara göre besin desteği kullanmamaktadır.

Beslenme alışkanlıklarında öğün atlama, su tüketimi ve ev dışı yemek yeme sıklığının fiziksel aktivite ile etkilenmektedir. Spor yapan bireyler daha çok öğün atlar, daha çok su tüketir ve ev dışında yemek yeme sıklığı daha fazladır. Bu veriler dışında ana öğün ve ara öğün sayılarının fiziksel aktiviteyle ilişkisi yoktur.

Yetişkin bireylerde düzenli fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini artırmaktadır. Fiziksel aktivite ile hedonik açlık arasında ilişki yoktur ancak araştırmalara devam edilmelidir. Sürdürülebilir beslenme ve fiziksel aktivite arasında anlamlı farklılık edilmemiş olsa da sürdürülebilir beslenme ölçeğinin alt başlıklarından gıda israfını azaltma puanlarının, mevsimsel ve yerel beslenme, besin satın alma SBYDÖ düzeylerinin spor yapmayan grupta daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sebeple bu konu hakkında da daha kapsamlı ve çeşitli gruplarda çalışmalara gereksinim vardır.

Düzenli fiziksel aktivite yapan kadınların düzenli fiziksel egzersiz yapan erkeklere kıyasla daha sürdürülebilir beslenmektedirler. 50-65 yaş aralığında düzenli spor yapan yetişkinlerin diğer yaş gruplarına göre daha sürdürülebilir beslenmeyi tercih ederler. Düzenli spor yapan yetişkinlerin yaşı arttıkça sürdürülebilir beslenmeye yöneldikleri sonucuna varılır. Hatta düzenli spor yapan yetişkinlerde yaşam kalitesinin alt

başlıklarından enerji ve ruhsal sağlıkta da yaş arttıkça arttıkları görülür. Yaşam kalitesinin alt başlığından fiziksel fonksiyonun 30-49 yaş aralığında daha yüksektir ve en düşük fiziksel fonksiyon 50-69 yaş arasında görülmektedir. Medeni durum düzenli spor yaparken sürdürülebilirliği etkilemektedir. Gıda israfının azalmasında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Evli bireylerin daha sürdürülebilir beslenirken, en az sürdürülebilir beslenen grup bekarlardır. Egzersiz yapmayan yetişkinlerde yaşam kalitesi belirteçlerinden genel sağlık boşanmış bireylerde en yüksektir. En düşük genel sağlık ise evli bireylerde olduğu tespit edilmiştir.

Egzersiz yapan ve çocuğu olan bireylerin yaşam kalitesi belirteçlerinden ruhsal sağlık, spor yapmayan yetişkinlere göre daha yüksektir. Düzenli spor yapmayı tercih etmeyen ve çocuğu olmayan yetişkinlerde fiziksel fonksiyon daha yüksektir. Her iki grupta da çocuk sahibi olan bireyler daha sürdürülebilir beslenir. Ancak yine de spor yapmayan bireylerde sürdürülebilirlik daha yüksektir. Spor yapmayan grupta, yaşam kalitesi belirtecinden enerji yüksek gelir ve en düşük gelirden daha yüksektir. Gelir arttıkça sürdürülebilirlik düzenli spor yapanlarda artmaktadır.

Düzenli spor yapmayan yetişkinlerin eğitim düzeyi, fiziksel fonksiyon üzerinde etkilidir. Yapılan bu çalışmada ortaöğretim mezunlarının lisans ve lisansüstü mezunlarından daha yüksek fiziksel fonksiyon sonuçları olduğu görülmüştür. Bunu destekleyici şekilde meslek gruplarında da anlamlı sonuç elde edilmiştir. Düzenli spor yapan işçi sınıfının diğer sektörlerden (özel sektör, öğrenci, devlet memuru ve ev hanımı) daha yüksek fiziksel fonksiyon verileri olduğu görülmüştür. Düzenli spor yapan ev hanımlarının en düşük fiziksel fonksiyon sonuçları vardır. Sonuç olarak düzenli spor yapmanın yaşam kalitesinde etkilerinde eğitim düzeyi ve mesleğin etkisi kısmen de olsa bulunmaktadır.

Spor yapan ve yapmayan grupta yaşam kalitesi ölçeği, hedonik açlık ölçeği ve sürdürülebilir beslenmenin korelasyonları incelenmiştir. Öncelikli olarak her iki grupta da yaşam kalitesi ile hedonik açlık arasında zıt yönlü bir ilişki vardır. Düzenli spor yapan yetişkinlerin, yaşam kalitesi belirteçlerinden enerjinin artmasıyla hedonik açlığın azaldığı

görölür. Düzenli spor yapmayan yetişkinlerde enerji, ruhsal sağıık, sosyal işlevsellik ve ağırı arttığıında hedonik açıklık da azalmaktadır. Aynı zamanda yaşam kalitesi ve sürdürülebilir beslenme arasında aynı yönde ilişkiler bulunmaktadır. Her iki grupta da enerji ve ruhsal sağıığın artmasıyla sürdürülebilirlik artmaktadır. Ancak bu iki grup arasında düzenli spor yapan grupta yapmayan gruba kıyasla daha güçlü bir ilişki olduğu görölür. Her iki grupta da hedonik açıklık ve sürdürülebilir beslenme arasında anlamlı bir korelasyon elde edilememiştir.



KAYNAKÇA

Abrantes, L. C. S., de Souza de Moraes, N., Gonçalves, V. S. S., Ribeiro, S. A. V., de Oliveira Sedyama, C. M. N., do Carmo Castro Franceschini, S., Dos Santos Amorim, P. R., & Priore, S. E. (2022). Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 31(7), 1933–1962. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-03035-5>

An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>

Aydemir, B., Aksu, B. M., & Kayan Tapan, T. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Akdeniz Diyetine Bağlılık Düzeylerinin Yaşam Kalitesi ve Beden Kütle İndeksi ile İlişkilendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 139-146. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1366496>

Başduvar, S. Ç. (2024). Yetişkin Bireylerde Obezitenin Depresyon, Anksiyete ve Hedonik Açlık Üzerindeki Etkisi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi].

Berthoud, H. R., Münzberg, H., & Morrison, C. D. (2017). Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Gastroenterology*, 152(7), 1728–1738. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2016.12.050>

Cappelleri, J. C., Bushmakin, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Karlsson, J., & Lowe, M. R. (2009). Evaluating the Power of Food Scale in obese subjects and a general sample of individuals: Development and measurement properties. *International Journal of Obesity*, 33(8), 913–922. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.107>

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), 126–131. <https://doi.org/10.1177/003335498510000202>

Chen, X., Gulbahar, K., Ding, H., Nie, C., & Gao, X. (2025). Comparative analysis of proteomics and transcriptomics reveals novel mechanism underlying the antibacterial activity and immune-enhancing properties of horse milk. *Frontiers in nutrition*, 12, 1512669. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1512669>

Chmurzynska, A., Mlodzik-Czyzewska, M. A., Radziejewska, A., & Wiebe, D. J. (2021). Hedonic Hunger Is Associated with Intake of Certain High-Fat Food Types and BMI in 20- to 40-Year-Old Adults. *The Journal of nutrition*, 151(4), 820–825. <https://doi.org/10.1093/jn/nxaa434>

Dalle Grave R. (2020). Nutrition and Fitness: Mental Health. *Nutrients*, 12(6), 1804. <https://doi.org/10.3390/nu12061804>

Darwish, A. M. G., El Enshasy, H. A., Gomaa, M. A. E., & Mefleh, M. (2023). Editorial: Sports nutrition and sustainability: Steps towards a healthier planet. *Frontiers in sports and active living*, 5, 1146970. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1146970>

Eckstrom, E., Neukam, S., Kalin, L., & Wright, J. (2020). Physical Activity and Healthy Aging. *Clinics in geriatric medicine*, 36(4), 671–683. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.009>

Fernández-Lázaro, D., & Seco-Calvo, J. (2023). Nutrition, Nutritional Status and Functionality. *Nutrients*, 15(8), 1944. <https://doi.org/10.3390/nu15081944>

Frías-Luque, M. D., & Toledano-González, A. (2022). Determinants of quality of life and well-being in cognitively unimpaired older adults: a systematic review. *PeerJ*, 10, e12900. <https://doi.org/10.7717/peerj.12900>

Garipoğlu, G., Meral Koç, B., & Özlü, T. (2023). Behaviors scale towards sustainable nutrition: Development and validity-reliability analysis. *Nutrition and Food Science*, 53(8), 1332–1343. <https://doi.org/10.1108/NFS-09-2022-0335>

Garipoğlu, G., Meral Koç, B., & Özlü, T. (2023). Behaviors scale towards sustainable nutrition: Development and validity-reliability analysis. *Nutrition & Food Science*, 53(8), 1332–1343.

Gibas-Dorna, M., & Żukiewicz-Sobczak, W. (2024). Sustainable Nutrition and Human Health as Part of Sustainable Development. *Nutrients*, 16(2), 225. <https://doi.org/10.3390/nu16020225>

Gökkaya Kılıç Z, Arslanyılmaz M, Attila S, Bağcı Bosi T. Sağlıklı Beslenme. HUTF Halk Sağlığı AD.Toplum Eğitim Sunumları [Internet]
http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:23.11.2015

Gonzalez, D. E., McAllister, M. J., Waldman, H. S., Ferrando, A. A., Joyce, J., Barringer, N. D., Dawes, J. J., Kieffer, A. J., Harvey, T., Kerksick, C. M., Stout, J. R., Ziegenfuss, T. N., Zapp, A., Tartar, J. L., Heilesen, J. L., VanDusseldorp, T. A., Kalman, D. S., Campbell, B. I., Antonio, J., & Kreider, R. B. (2022). International society of sports nutrition position stand: tactical athlete nutrition. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 19(1), 267–315. <https://doi.org/10.1080/15502783.2022.2086017>

Gussow, J. D., & Clancy, K. L. (1986). Dietary guidelines for sustainability. *Journal of Nutrition Education*, 18(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(86\)80255-2](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(86)80255-2)

Halseth, A., Shan, K., Gilder, K., Malone, M., Acevedo, L., & Fujioka, K. (2018). Quality of life, binge eating and sexual function in participants treated for obesity with sustained release naltrexone/bupropion. *Obesity science & practice*, 4(2), 141–152. <https://doi.org/10.1002/osp4.156>

Hazley, D., Stack, M., & Kearney, J. M. (2024). Perceptions of healthy and sustainable eating: A qualitative study of Irish adults. *Appetite*, 192, 107096. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107096>

Hemmeter, U. M., & Ngamsri, T. (2022). Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit: Fokus Alter [Physical Activity and Mental Health in the Elderly]. *Praxis*, 110(4), 193–198. <https://doi.org/10.1024/1661-8157/a003853>

Herbert C. (2022). Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Frontiers in public health*, 10, 849093. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093>

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Sa_l_kl_Beslenme_ve_Fiziksel_Aktivite_retmen_El_Kitab_.pdf

<https://www.fao.org/turkiye/tr/>

Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (3. baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Karakaş, H. B. (2019, Şubat 27–28). *Okul Çağında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Önemi*[Sözlüsunum].Antalya,Türkiye.(Sunumdosyası:devrek.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/.../Beslenme_ve_Fiziksel_Aktivitenin_Ynemi.pdf)

Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Fişek, G., Ölmez, N., & Memiş, A. (1999). Validity and reliability of Turkish version of Short Form-36: A study of patients with rheumatoid disorder. *İlaç ve Tedavi Dergisi*, 12(2), 102–106.

Li, X., Wang, P., Jiang, Y., Yang, Y., Wang, F., Yan, F., Li, M., Peng, W., & Wang, Y. (2024). Physical activity and health-related quality of life in older adults: depression as a mediator. *BMC geriatrics*, 24(1), 26. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04452-6>

Licu, M., Ionescu, C. G., & Paun, S. (2023). Quality of Life in Cancer Patients: The Modern Psycho-Oncologic Approach for Romania-A Review. *Current oncology (Toronto, Ont.)*, 30(7), 6964–6975. <https://doi.org/10.3390/curroncol30070504>

Lin, Y. H., Chen, Y. C., Tseng, Y. C., Tsai, S. T., & Tseng, Y. H. (2020). Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging*, 12(9), 7704–7716. <https://doi.org/10.18632/aging.103057>

Liu, H., Liu, S., Wang, K., Zhang, T., Yin, L., Liang, J., Yang, Y., & Luo, J. (2022). Time-Dependent Effects of Physical Activity on Cardiovascular Risk Factors in Adults: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(21), 14194. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114194>

Malsagova, K. A., Kopylov, A. T., Sinitsyna, A. A., Stepanov, A. A., Izotov, A. A., Butkova, T. V., Chingin, K., Klyuchnikov, M. S., & Kaysheva, A. L. (2021). Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *Nutrients*, 13(11), 3771. <https://doi.org/10.3390/nu13113771>

Mankad, M., & Gokhale, D. (2023). Not Hungry, but Still Snacking: The Association Between Hedonic Hunger and Snacking Behaviour Among Young Adults in Vadodara, Gujarat. *Cureus*, 15(9), e44814. <https://doi.org/10.7759/cureus.44814>

Martinez-Avila, W. D., Sanchez-Delgado, G., Acosta, F. M., Jurado-Fasoli, L., Oustric, P., Labayen, I., Blundell, J. E., & Ruiz, J. R. (2020). Eating Behavior, Physical Activity and Exercise Training: A Randomized Controlled Trial in Young Healthy Adults. *Nutrients*, 12(12), 3685. <https://doi.org/10.3390/nu12123685>

Mead, B. R., Boyland, E. J., Christiansen, P., Halford, J. C. G., Jebb, S. A., & Ahern, A. L. (2021). Associations between hedonic hunger and BMI during a two-year behavioural weight loss trial. *PloS one*, 16(6), e0252110. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252110>

Meyer, N., & Reguant-Closa, A. (2017). "Eat as If You Could Save the Planet and Win!" Sustainability Integration into Nutrition for Exercise and Sport. *Nutrients*, 9(4), 412. <https://doi.org/10.3390/nu9040412>

Mitri, R. N., Boulos, C., & Ziade, F. (2022). Mediterranean diet adherence amongst adolescents in North Lebanon: the role of skipping meals, meals with the family, physical activity and physical well-being. *The British journal of nutrition*, 128(7), 1349–1356. <https://doi.org/10.1017/S0007114521002269>

Moubareck C. A. (2021). Human Milk Microbiota and Oligosaccharides: A Glimpse into Benefits, Diversity, and Correlations. *Nutrients*, 13(4), 1123. <https://doi.org/10.3390/nu13041123>

Nowak, P. F., Bożek, A., & Blukacz, M. (2019). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. *BioMed research international*, 2019, 9791281. <https://doi.org/10.1155/2019/9791281>

Olgun, S.N., Manisalı, E., Çelik, F. (2022). Sürdürülebilir beslenme ve diyet modelleri. *BANÜ Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 261-271. doi: 10.46413/boneyusbad.11882 73

Oliveira, C. B., Maher, C. G., Pinto, R. Z., Traeger, A. C., Lin, C. W. C., & Ferreira, M. L. (2019). Physical activity and the prevention of chronic pain: A systematic review of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *The Journal of Pain*, 20(10), 1246–1262. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.03.001>

Özçalkap İçöz R, Sönmez A, Atar A, Batar N, Nas S. Hedonik Açlık Durumunun Besinlere Karşı Duyulan İstek ve Beslenme Alışkanlıkları ile İlişkisi. *SABD*. 2024;14(2):187-92

Pucci, G., Reis, R. S., Rech, C. R., & Hallal, P. C. (2012). Quality of life and physical activity among adults: Population-based study in Brazilian adults. *Quality of Life Research*, 21(9), 1537–1543. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-0083-5>

Pulat Demir, H., Onur, H. N., & Mızrak, E. (2019). 18 Yaş Altı Spor Yapan Adölesanların Yaşam Kalitesi ve Beslenme Durumu İlişkisinin İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 4(2), 121-131.

Rabiei, S., Sedaghat, F., & Rastmanesh, R. (2019). Is the hedonic hunger score associated with obesity in women? A brief communication. *BMC research notes*, 12(1), 330. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4351-8>

Şarahman Kahraman, C., & Akçıl Ok, M. (2022). Hedonic hunger status and related factors in adults. *Perspectives in psychiatric care*, 58(4), 2099–2106. <https://doi.org/10.1111/ppc.13036>

Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R. M., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British journal of health psychology*, 24(2), 315–333. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>

Shimamoto, K., Amamoto, R., Park, S., Suwa, T., Makino, H., Matsubara, S., & Aoyagi, Y. (2024). Effects of fermented milk intake and physical activity on the suppression of age-related decline in physical fitness among the elderly. *Beneficial microbes*, 15(5), 449–463. <https://doi.org/10.1163/18762891-bja00025>

Szychowska, M., Drygas, W., Kwaśniewska, M., Kaleta, D., Głuszek, J., Kozieł, D., & Pająk, A. (2021). Physical activity and mortality in urban adult population in Poland: Results of seven prospective cohort studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 579. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020579>

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson

Taş, F., & Gezer, C. (2022). The relationship of hedonic hunger with food addiction and obesity in university students. *Eating and weight disorders : EWD*, 27(7), 2835–2843. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01436-0>

Terzi, M., & Ersoy, G. (2022). SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME SPORCULAR İÇİN SÜRDÜRÜLEBİLİR Mİ?. *Spor Ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 21-31. <https://doi.org/10.52272/srad.1073827>

Tian, L., Lu, C., & Teng, W. (2024). Association between physical activity and thyroid function in American adults: a survey from the NHANES database. *BMC public health*, 24(1), 1277. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18768-4>

To, Q. G., Chen, T. T. L., Magnussen, C. G., & To, K. G. (2013). *Workplace Physical Activity Interventions: A Systematic Review. American Journal of Health Promotion*, 27(6).

Ülker, İ., Ayyıldız, F., & Yıldırım, H. (2021). Validation of the Turkish version of the power of food scale in adult population. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 1179–1186. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01019-x>

Unick, J. L., Dunsiger, S. I., Leblond, T., Hahn, K., Thomas, J. G., Abrantes, A. M., Stroud, L. R., & Wing, R. R. (2021). Randomized Trial Examining the Effect of a 12-wk Exercise Program on Hedonic Eating. *Medicine and science in sports and exercise*, 53(8), 1638–1647. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002619>

Ünsal, A. (2019). Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-10.

Vassilopoulou E. (2023). Special Issue "Sustainable Nutrition-Healthy People". *Nutrients*, 15(14), 3199. <https://doi.org/10.3390/nu15143199>

Waldman, K. B., Giroux, S., Blekking, J. P., Nix, E., Fobi, D., Farmer, J., & Todd, P. M. (2023). Eating sustainably: Conviction or convenience?. *Appetite*, 180, 106335. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106335>

Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30(6), 473–483. <https://doi.org/10.1097/00005650-199206000-00002>

Whipple, M. O., Pinto, A. J., Abushamat, L. A., Bergouignan, A., Chapman, K., Huebschmann, A. G., Masters, K. S., Nadeau, K. J., Scalzo, R. L., Schauer, I. E., Rafferty, D., Reusch, J. E. B., & Regensteiner, J. G. (2022). Sex Differences in Physical Activity Among Individuals With Type 2 Diabetes Across the Life Span: A Systematic Review and Meta-analysis. *Diabetes care*, 45(9), 2163–2177. <https://doi.org/10.2337/dc22-0576>

World Health Organization (WHO) & Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2019). *Sustainable healthy diets – Guiding principles*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>

Yeşildemir, Ö. (2023). Yetişkin Bireylerde Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları ile E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı ve Beslenme Bilgi Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 250-260. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.1307125>

Yılmaz, G., & Karaca, S. (2019). Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi, tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258–266.

EKLER

EK 1:

İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI		
Toplantı Tarihi: 08.01.2025 Toplantı Sayısı: 183 Toplantıya Katılanlar:		
Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan	(Başkan)	
Prof. Dr. Süleyman Nazif Eripek	(Üye)	
Prof. Dr. Fatma Çiğdem Çelik	(Üye) (Katılmadı)	
Prof. Dr. Ayşe Demet Kaya	(Üye)	
Prof. Dr. Tuğrul Erbaydar	(Üye)	
Prof. Dr. Arif Haldun Soyğür	(Üye)	
Dr. Öğr. Üyesi Deniz Sönmez	(Üye)	
Dr. Öğr. Üyesi Gamze Aydın	(Üye)	
Dr. Öğr. Üyesi Özlem Yazıcı	(Üye)	
Okan Üniversitesi Etik Kurulu 08.01.2025 tarihinde toplandı.		
Yapılan görüşmeler sonucunda;		
Karar 16- Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü – Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'ndan Ecem ŞAYLIOĞZ 'ün Anadolu Üniversitesi'nden Doç. Dr. Nazan ERENOĞLU SON danışmanlığında " Düzenli Spor Yapan Yetişkinlerde Hedonik Açlığın Sürdürülebilir Beslenme Davranışları ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma " başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliğiyle karar verildi.		
Prof. Dr. Mazhar Semih Başkan (Başkan)		
Prof. Dr. Süleyman Nazif Eripek (Üye)	Prof. Dr. Fatma Çiğdem Çelik (Üye) (Katılmadı)	Prof. Dr. Ayşe Demet Kaya (Üye)
Prof. Dr. Tuğrul Erbaydar (Üye)	Prof. Dr. Arif Haldun Soyğür (Üye)	Dr. Öğr. Üyesi Deniz Sönmez (Üye)
Dr. Öğr. Üyesi Gamze Aydın (Üye)	Dr. Öğr. Üyesi Özlem Yazıcı (Üye)	

EK 2:

Tarih: 03/12/2024

Ben Eskişehir Sablon Wellness Club Spor Salonu'nun sahibi Ali Uçar. Doç. Dr. Nazan Erenoğlu Son danışmanlığında Ecem Şaylıöz tarafından yürütülen "Düzenli Spor Yapan Yetişkinlerde Hedonik Açlığın Sürdürülebilir Beslenme Davranışları Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri" konulu tez çalışmasında spor salonumdaki üyelerimin izni doğrultusunda çalışmasına katmasına izin veriyorum.

İsim ve Soyisim: Ali Uçar

İletişim no:

Mail:

İmza:

EK 3:



İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
FEN, SOSYAL VE GİRİŞİMSEL OLMAYAN SAĞLIK BİLİMLERİ
ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU ONAM FORMU

Sizi Doç. Dr. Nazan Erenoğlu Son danışmanlığında Ecem Şaylıöz tarafından yürütülen "Düzenli Spor Yapan Yetişkinlerde Hedonik Açlığın Sürdürülebilir Beslenme Davranışları Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı düzenli spor yapan yetişkinlerin hedonik açlık ile beraber sürdürülebilir yaşam ile uyumlarının yaşam kalitelerine etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada sizden tahminen 10-15 dk kadar süre ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle vermenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Ecem Şaylıöz

İmzası:

İletişim Bilgileri:

Cep no:

e-posta:

Katılımcının

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

İletişim Bilgileri:

Cep no:

e-posta:

EK 4:

Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri

1- Cinsiyetiniz nedir?

a) Kadın

b) Erkek

2- Kaç yaşındasınız?

a) 18-29 yaş

b) 30-49 yaş

c) 50-65 yaş

3- Medeni durumunuz?

a) Evli

b) Bekar

c) Ayrılmış/boşanmış

4- Çocuk sahibi misiniz ?

a) Evet

b) Hayır

5- Çocuğunuz varsa kaç tane? Yoksa atlayabilirsiniz.

a) 0

b) 1

c) 2

d) 3

e) 3 ve daha fazla

6- Bulunduğunuz hanede kaç kişi birlikte yaşıyorsunuz?

a) Tek

b) 2 kişi

c) 3 kişi

d) 3 kişi ve daha fazla

7- Gelir durumunuz nedir?

a) 10.000'den az

b) 10.000-20.000

c) 20.000-30.000

d) 30.000 ve daha fazla

8- Eğitim durumunuz

a) Okur-yazar (herhangi bir mezuniyetiniz yoksa)

b) İlköğretim

c) Ortaöğretim (lise)

d) Ön Lisans / Lisans (üniversite)

e) Lisansüstü

9- Mesleğiniz?

a) Ev hanımı

b) Öğrenci

c) Devlet memuru

d) Özel sektör

e) İşçi

EK 5:

Bireylerin Antropometrik Ölçümleri ve Genel Sağlık Bilgileri

10- Ağırlık (kg):

11- Boyunuz (cm):

12- BKİ (kg/m^2):

13- Menopoza girdiniz mi?

- a) Evet
- b) Hayır

14- Son 1 yılda sahip olduğunuz en düşük vücut ağırlığı neydi? Belirtiniz.

----- kg

15- Son 1 yılda sahip olduğunuz en yüksek vücut ağırlığı neydi? Belirtiniz.

-----kg

EK 6:

Bireylerin Genel Alışkanlıkları

16- Alkol tüketiyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

17- Kullanıyorsanız ne kadar sıklıkla?

- a) Haftada 1
- b) Haftada 3-4
- c) Ayda 1-2
- d) Yılda 1-2

18- Sigara kullanıyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

19- Düzenli spor yapıyor musunuz? (Hayır cevabını işaretleyenler 20,21,22,23ve 24.

Soruları atlayabilirler)

- a) Evet
- b) Hayır

20- Genelde hangi spor türünü yapıyorsunuz?

- a) Ağır aktivite (tempolu koşu, basketbol, voleybol, step-aerobik, ağırlık kaldırmak, pilates)
- b) Orta aktivite (hızlı yürüyüş, düşük tempolu koşular, dans etmek, yoga)
- c) Hafif aktivite (yavaş yürüyüş, ev işleri)

21- Kaç aydır düzenli spor yapıyorsunuz?

- a) Hiç
- b) 1-2 aydır
- c) 3 ay ve daha fazla

22- Haftada kaç kere spora gidiyorsunuz?

- a) Haftada 1 kez
- b) Haftada 2 kez
- c) Haftada 3 kez
- d) 3 ve daha fazla

23- Spor yapma amacınız nedir?

- a) Kas kazanımı
- b) Sağlıklı yaşam
- c) Kilo kaybı

24- Yaptığınız spor haftada toplam kaç saat sürüyor?

- a) 1-2 saat
- b) 2-3 saat
- c) 3 saat ve daha fazla

Bireylerin Kullandığı Destek Ürünler

25- Herhangi bir destek ürün kullanıyorsanız işaretleyiniz. Birden fazla seçenek işaretlenebilir.

- a) Kullanmıyorum
- b) Multivitamin
- c) D vit

- d) Demir
- e) B12
- f) C vit
- g) Omega-3
- h) Protein tozu
- i) Kreatin
- j) Protein tozu
- k) Esansiyel aminoasitler
- l) BCAA
- m) Kafein
- n) L-karnitin

Bireylerin Beslenme Aışkanlıkları

26- Öğün atlıyor musunuz?

- a) Hayır
- b) Evet

27- Ana öğün sayınız?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4

28- Ara öğün sayınız?

- a) 0
- b) 1
- c) 2
- d) 3
- e) 4

29- Su tüketim sıklığınız? (1 su bardağı 200ml)

- a) 0-500ml
- b) 500-1000ml
- c) 1-1.5 litre
- d) 1.5-2 litre
- e) 2-2.5 litre
- f) 2.5-3 litre
- g) 3 litreden fazla

30- Ev dışında yemek yeme sıklığınız?

- a) Haftada 1
- b) Haftada 3
- c) Haftada 5
- d) Her gün

EK 7:

Besin Gücü Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Karasızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Aç olmasam da kendimi yiyecek hakkında düşünürken bulurum					
2. Yemek yemek her şeyden daha çok zevk verir.					
3. Hoşuma giden bir yemek görür veya kokusunu alırsam, güçlü bir yeme isteği oluşur.					
4. Etrafımda sevdiğim, şişmanlatan bir yiyecek olduğunda, en azından tadına bakmamak için kendimi zor tutuyorum.					
5. Etrafımda lezzetli bir yemek olduğunda, yemeğin bir kısmını yemeyi sürekli düşünüyorum.					

6. Bazı yiyeceklerin tadını o kadar çok seviyorum ki, benim için zararlı olsa da yemekten kaçınmam.					
7. Sevdiğim bir yiyeceği tatmadan önce heyecanlanıyorum.					
8. Lezzetli bir yemek yerken, tadının ne kadar iyi olduğuna odaklanırım.					
9. Bazen, günlük aktiviteler yaparken, “beklenmedik bir anda” (belirli bir sebep olmadan) yemek yemeye çok istekli olurum.					
10. Sanırım, diğer insanlara göre yemek yemekten daha çok zevk alıyorum.					
11. Birisinin lezzetli bir yemek tarif ettiğini duyduğumda, bir şeyler yemek isterim					
12. Yediğim yiyeceklerin olabildiğince lezzetli olması benim için çok önemlidir.					
13. En sevdiğim yemeği yemeden önce ağzım sulanır.					

EK 8:

Sürdürülebilir Yaşam Ölçeği

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
Besin Tercihi					
1. Üretimi sırasında daha az sera gazı oluşturan besinleri tercih ederim.	1	2	3	4	5
2. Çevresel etkileri nedeniyle daha az hayvansal daha çok bitkisel kaynaklı besinlerle beslenirim.	1	2	3	4	5
3. Çevreye duyarlı olarak üretilen besinleri tercih	1	2	3	4	5

ederim.					
4. İşlenmiş besinlerin çevreye zararının yüksek olduğunu düşündüğüm için az tüketirim.	1	2	3	4	5
5. Çevresel etkisi daha düşük olduğu için evde yemek yapmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6. Çevreye etkileri düşük olduğu için protein kaynağı olarak kabuklu yemiş ve/veya kurubaklagil tüketmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
Gıda İsrafının Azaltılması					
7. Besinlerin artan kısmını farklı yemeklerde yeniden kullanırım.	1	2	3	4	5
8. Bayatlayan ekmekleri çöpe atmayarak değerlendiririm.	1	2	3	4	5
9. Çevreyi korumak için besin israfımı azaltırım.	1	2	3	4	5
10. Gıda kaybının dünyada açlığa neden olduğunu bilerek gıda israfımı azaltırım.	1	2	3	4	5
11. Besinlerin daha pahalı olmasına israfın da neden olduğunu bilerek israf etmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5

12. Ekolojik ayak izimi azaltmak için besin ve ambalaj atıklarını ayrıştırırım.	1	2	3	4	5
13. Gelecek nesilleri düşünerek ihtiyacım kadar tüketmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Yumuşayan sebze-meyveleri atmayarak değerlendiririm.	1	2	3	4	5
15. Tüketmediğim ve/veya mevsiminde fazla aldığım besinleri daha sonra kullanmak için dondurucuda saklarım.	1	2	3	4	5
Mevsimsel ve yerel beslenme					
16. Sera gazını azaltmak için mevsiminde yetişen besinleri tüketmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
17. Ekolojik çeşitliliği korumak için mevsiminde avlanan balıkları tercih ederim.	1	2	3	4	5
18. Geleneksel/yöresel besinleri tüketmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
19. Çevreyi korumak için organik besinleri (tarım ilacı/kimyasal madde içermeyen) tüketmeye	1	2	3	4	5

çalışırım.					
20. Küresel ısınmayı önlemek için başka ülkelerden taşınan besinleri tüketmemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
21. Besin alışverişimi küçük ölçekli yerel esnaftan ve/veya pazardan yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. İthal besinler yerine yerli besinleri almayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
23. Kültürel alışkanlıklarıma uygun besinleri almayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
Besin Satın Alma					
24. Besin satın alırken etiketlerdeki yerel ve/veya ekolojik işaretleri kontrol ederim.	1	2	3	4	5
25. İhtiyacımdan fazlasını satın almamak için alışverişe liste yaparak giderim.	1	2	3	4	5
26. İsrafı azaltmak için ürünlerin son kullanma tarihine dikkat ederim.	1	2	3	4	5
27. Besin tercihlerimin	1	2	3	4	5

küresel iklimi etkilediğini bilerek alışverişimi yaparım.					
28. Plastik atığını azaltmak için kendi su kabımı taşıyorum.	1	2	3	4	5
29. Plastik atığını azaltmak için kendi alışveriş çantamı kullanırım.	1	2	3	4	5

EK 9:

Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF36)

Aşağıdaki sorular sizin kendi sağlığınızdaki görüşünüzü, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve günlük aktivitelerinizi ne kadar yerine getirebildiğinizi öğrenmek amacıyla.

Size en uygun yanıtı veriniz.

1) Genel olarak sağlığınızdaki için aşağıdakilerden hangisini söyleyebilirsiniz?

Mükemmel ☐ Çok İyi ☐ İyi ☐ Orta ☐ Kötü ☐

2) Bir yıl öncesi ile karşılaştırdığınızda şu anki genel sağlık durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

Çok Daha İyi ☐ Biraz İyi ☐ Hemen Hemen Aynı ☐ Biraz Daha Kötü ☐ Çok Daha Kötü ☐

Aşağıdaki sorular bir gün içinde yapabileceğiniz işlerle (aktivitelerle) ilgilidir. Sağlığınız bu aktiviteleri kısıtlıyor mu) eğer kısıtlıyorsa, ne kadar?

	Evet, çok kısıtlı	Evet, biraz kısıtlı	Hayır, hiç kısıtlı değil
3) Koşmak, ağır kaldırmak, ağır sporlara katılmak gibi ağır etkinlikler	☐	☐	☐
4) Bir masayı çekmek, elektrik süpürmesini itmek ve ağır olmayan sporları yapmak gibi orta dereceli etkinlikler	☐	☐	☐
5) Market poşetlerini kaldırmak veya taşımak	☐	☐	☐
6) Birkaç kat merdiven çıkmak	☐	☐	☐
7) Bir kat merdiven çıkmak	☐	☐	☐
8) Eğilmek, diz çökmek, çömelmek	☐	☐	☐
9) Bir kilometreden fazla yürümek	☐	☐	☐
10) Birkaç yüz metre yürümek	☐	☐	☐
11) Yüz metre yürümek	☐	☐	☐
12) Kendi başına banyo yapmak ve giyinmek	☐	☐	☐

Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınızın sonucu olarak, işiniz veya diğer günlük etkinliklerinizde, aşağıdaki sorunlardan biriyle karşılaştınız mı?

	Evet	Hayır
13) Çalışma yaşamınızda veya diğer aktivitelerinizde geçirdiğiniz zamanı kısalttınız mı ?	☐	☐
14) Arzu ettiğinizden daha az şeyi mi tamamlayabilirdiniz?	☐	☐
15) Çalışma veya diğer yaptığımız işlerin çeşidinde kısıtlama yaptınız mı?	☐	☐

16) Çalışma yaşamınızda veya diğer aktivitelerinizi yapmakta
güçlük çektiniz mi? (Aşırı efor-çaba sarf ettiniz mi?)

☐☐

Son 4 hafta boyunca, duygusal sorunlarınızın (örneğin çökkünlük veya kaygı) sonucu olarak işiniz veya diğer günlük etkinliklerinizde, aşağıdaki sorunlardan biriyle karşılaştınız mı?

	Evet	Hayır
17) Çalışma yaşamınızda veya diğer aktivitelerinizde geçirdiğiniz zamanı kısalttınız mı ?	☐	☐
18) Arzu ettiğinizden daha az işi mi tamamlayabildiniz?	☐	☐
19) İşinizle veya diğer aktivitelerinizle ilgili işleri her zamanki kadar dikkat vererek yapamadınız mı?	☐	☐

20) Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınız veya duygusal sorunlarınız, aileniz, arkadaş veya komşularınızla olan olağan sosyal etkinliklerinizi ne kadar etkiledi?

Hiç etkilemedi ☐ Çok az ☐ Orta derecede ☐ Epeyce ☐ Çok fazla ☐

21) Son 4 hafta içinde vücudunuzda ne kadar ağrı oldu?

Hiç olmadı ☐ Çok az ☐ Hafif ☐ Orta ☐ Çok ☐ Pek çok ☐

22) Son 4 hafta boyunca ağrınız, normal işinizi(hem ev işlerinizi hem ev dışı işinizi düşündünüz, ne kaar etkiledi?

Hiç etkilemedi ☐ Biraz etkiledi ☐ Orta derecede ☐ Epey etkiledi ☐ Çok etkiledi ☐

Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta boyunca neler hissettiğinizle ilgilidir. Her soru için, sizin duygularınızı en iyi karşılayan yanıtı, son 4 haftadaki sıklığını göz önüne alarak seçiniz.

	Sürekli	Çoğu zaman	Epey zaman	Bazen	Ara sıra	Hiçbir zaman

23) Kendinizi yaşam dolu olarak hissettiniz mi?						
24) Çok sinirli biri oldunuz mu?						
25) Hiçbir şeyin size neşelendiremeyeceği kadar moraliniz bozuk ve körü oldu mu?						
26) Kendinizi sakin ve huzurlu hissettiniz mi?						
27) Çok enerjik oldunuz mu?						
28) Kendinizi yıpranmış, bitkin hissettiniz mi?						
29) Kendinizi yıpranmış, bitkin hissettiniz mi?						
30) Mutlu, sevinçli bir insan oldunuz mu?						
31) Yorgunluk hissettiniz mi?						

32) Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınız veya duygusal sorunlarınız sosyal etkinliklerinizi (arkadaş veya akrabalarınızı ziyaret etmek gibi) ne sıklıkla etkiledi?

Sürekli ☐ Çoğu zaman ☐ Bazen ☐ Ara sıra ☐ Hiçbir zaman ☐

Aşağıdaki her ifade sizin için ne kadar doğru veya yanlıştır? Her ifade için en uygun olanını işaretleyiniz.

	Kesinlikle doğru	Çoğunlukla doğru	Emin değilim	Çoğunlukla yanlış	Kesinlikle yanlış
33) Ben diğer insanlara göre daha kolay hastalanıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
34) Tanıdığım kişiler kadar sağlıklıyım.	☐	☐	☐	☐	☐
35) Sağlığımın kötüleşmekte olduğunu sanıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
36) Sağlığım mükemmeldir.	☐	☐	☐	☐	☐

