



T.C.

**NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE
SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIKLARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Nuh KIYMAZ

Niğde

Ağustos, 2023

T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE
SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIKLARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Nuh KIYMAZ

Danışman
Prof. Dr. Emin SÜEL

Niğde
Ağustos, 2023

TEZ BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans Dönem Projesi/Yüksek Lisans Tezi/Doktora tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kılavuzuna uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. .../.../...

Nuh KIYMAZ

ÖNSÖZ

Beslenme ve fiziksel aktivite her zaman üzerinde durulan konular arasında yer almaktadır. Özellikle beslenme ve fiziksel aktivite konularında eğitim ve bilgilendirme oldukça önemlidir. Yapılan çalışmalar ile bu konulardaki bilgilere ve eksikliklere ulaşılmaya çalışmak öngörülmüştür.

Bu çalışmada her zaman yanımda olan aileme , çalışmanın başından sonuna kadar yardımlarını esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Emin SÜEL e, bilgi ve tecrübelerini paylaşarak çalışmaya katkıda bulunan İrfan Güray YÜKSEL hocama ve İzzet TURASAN hocama teşekkür ederim.

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIKLI
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

KIYMAZ, Nuh
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri
Danışman: Prof. Dr. Emin SÜEL
Ağustos, 2023, 66 Sayfa

Araştırmanın evrenini, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde eğitim gören farklı Fakülte öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde eğitim gören Spor Bilimleri Fakültesinden 155 kişi, Güzel Sanatlar Fakültesinden 81 kişi toplamda 236 kişi oluşturmaktadır.

Katılımcıların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla Çetin (2020) tarafından geliştirilen, sosyo-demografik bilgileri sorgulayan 15 soru ve beslenme alışkanlıklarını sorgulayan 29 sorudan oluşan beslenme anketi kullanılmıştır.

Fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için 7 maddeden oluşan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa) uygulanmıştır. Verileri analiz etmek için IBM SPSS paket programı kullanılmıştır. Yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin Bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasında Antrenörlük Bölümünün fiziksel aktivite düzeylerinin 4980.43 MET- dk/Hafta, Öğretmenlik Bölümünün 5672.07 MET- dk/Hafta, Müzik Bölümünün 2156.89 MET- dk/Hafta ve Resim Bölümünün 2089.56 MET- dk/Hafta olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu farkın Antrenörlük, Resim ve Müzik bölümü arasında Antrenörlük bölümü lehine olduğu, Öğretmenlik, Müzik ve Resim bölümleri arasında ise Öğretmenlik bölümü lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin Fakülte değişkenine göre karşılaştırılmasında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin 5274.94 MET- dk/Hafta, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin 2123.64 MET- dk/Hafta olduğu ve iki grup arasında karşılaştırmada istatistiksel olarak Spor Bilimleri öğrencileri lehine anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi 4755.5 MET- dk/Hafta, kadın öğrencilerin 3685.5 MET- dk/Hafta olduğu ve cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan alışmada Spor Bilimleri ğrencilerinin %82,7 oranında egzersiz yaptıkları, Güzel Sanatlar ğrencilerinin ise %62,0 oranında egzersiz yapmadıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların en çok günde %36,0 oranında 1-2 L arası su tükettikleri tespit edilmiştir.

Yapılan alışmada Spor Bilimleri ğrencilerinin %49,4 oranında düzensiz kahvaltı alışkanlığına sahip oldukları, Güzel Sanatlar ğrencilerinin de %53,7 oranında düzensiz bir kahvaltı alışkanlığına sahip oldukları tespit edilmiştir. Yapılan alışmada Spor Bilimleri ğrencilerinin %88,4 oranında dışarıda yemek yedikleri, Güzel Sanatlar ğrencilerinin %90,7 oranında dışarıda yemek yedikleri belirlenmiştir. Yapılan alışmada Spor Bilimleri ğrencilerinin %47,7 oranında ara öğünlerini ikindi vaktinde tükettikleri, Güzel Sanatlar ğrencilerinin ise %41,9 oranında gece ara öğün tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan alışmada Spor Bilimleri ğrencilerinin %95,3'ü sağlıklı beslenmenin faydalı olduğunu, Güzel Sanatlar ğrencilerinin ise %90,5 oranında sağlıklı beslenmenin faydalı olduğunu düşündükleri tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Fiziksel aktivite

ABSTRACT
MASTER THESIS

**EVALUATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY NUTRITION HABITS
OF UNIVERSITY STUDENTS**

KIYMAZ, Nuh
Niğde Ömer Halisdemir University
Health Sciences Institute
Department of Coaching Education
Movement and Training Sciences
Advisor: Prof. Dr. Emin SUEL
August, 2023, 66 Page

The population of the study consists of students from different faculties studying at Niğde Ömer Halisdemir University. The sample of the research consists of 155 people from the Faculty of Sports Sciences and 81 people from the Faculty of Fine Arts, totaling 236 people in Niğde Ömer Halisdemir University.

In order to evaluate the healthy eating habits of the participants, a nutrition questionnaire developed by Çetin (2020), consisting of 15 questions questioning socio-demographic information and 29 questions questioning eating habits, was used.

The International Physical Activity Questionnaire (Short) consisting of 7 items was applied to determine physical activity levels. IMB SPSS package program was used to analyze the data.

In the comparison of the physical activity levels of the students according to the department variable, it was determined that the physical activity levels of the Coaching Department were 4980.43 MET- min / week, 5672.07 MET- min / week of the Teaching Department, 2156.89 MET- min / week of the Music Department and 2089.56 MET- min / week of the Painting Department. In the comparison between the groups, it was concluded that there was a statistically significant difference between the Coaching, Painting and Music departments in favor of the Coaching department, and between the Teaching, Music and Painting departments in favor of the Teaching department. In the comparison of the physical activity levels of the students according to the Faculty variable, it was determined that the physical activity levels of the students of the Faculty of Sports Sciences were 5274.94 MET- min / Week, the physical activity levels of the students of the Faculty of Fine Arts were 2123.64 MET- min / Week and there was a statistically significant difference between the two groups in favor of the Sports Sciences students. In the study, it was determined that the physical activity level of male students was 4755.5 MET- min / week, female students were 3685.5

MET- min / week and there was no difference in the comparison of physical activity levels according to gender variable.

In the study, it was determined that 82.7% of Sports Sciences students exercised, while 62.0% of Fine Arts students did not exercise. It was determined that 36.0% of the participants consumed between 1-2 L of water per day.

In the study, it was determined that 49.4% of Sports Sciences students had irregular breakfast habits, and 53.7% of Fine Arts students had irregular breakfast habits. In the study, it was determined that 88.4% of Sports Sciences students ate out, while 90.7% of Fine Arts students ate out. In the study, it was concluded that 47.7% of Sports Sciences students consumed their snacks in the afternoon, while 41.9% of Fine Arts students consumed snacks at night. In the study, it was determined that 95.3% of Sports Sciences students thought that healthy nutrition was beneficial, while 90.5% of Fine Arts students thought that healthy nutrition was beneficial.

Key words: Nutrition, Physical activity

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLoların LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	ix
BÖLÜM I.....	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
BÖLÜM II.....	4
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Beslenme	4
2.1.1. Beslenmenin Önemi.....	5
2.1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme	5
2.1.3. Beslenmenin Temel İlkeleri.....	7
2.1.4. Beslenme Eğitiminin Önemi.....	8
2.1.5. Beslenme Sorunları.....	9
2.2. Besin ve Besin Öğeleri	10
2.2.1. Proteinler	10
2.2.2. Yağlar.....	11
2.2.3. Karbonhidratlar.....	12
2.2.4. Mineraller	13
2.2.5. Vitaminler.....	13
2.2.6. Su.....	14
2.3. Besin Grupları ve Beslenmedeki Önemleri.....	15
2.3.1. Tahıl ve Türevleri	15
2.3.2. Sebze ve Meyveler.....	16
2.3.3. Süt ve Türevleri	17

2.3.4. Et, Yumurta ve Kurubaklagiller	18
2.3.5. Yağlar ve Şekerler	19
2.4. Beslenme İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar	20
2.5. Fiziksel Aktivite	21
2.5.1. Fiziksel Aktivite Tipleri.....	22
2.5.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	23
2.5.3. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Faydaları	23
3. MATERYAL ve YÖNTEM	27
3.1. Araştırma Modeli.....	27
3.2. Katılımcılar.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları.....	27
3.4. İstatistiksel Analiz	28
4. BULGULAR	29
5. TARTIŞMA	42
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	50
KAYNAKÇA	52
ÖZ GEÇMİŞ.....	66

TABLoların LİSTESİ

Tablo 1. Kişisel Genel Bilgiler	25
Tablo 2. Beslenme Alışkanlıkları.....	29
Tablo 3. Kahvaltı Alışkanlığı.....	31
Tablo 4. Yemek Yeme Alışkanlığı.....	32
Tablo 5. Ara Öğün Zamanı	33
Tablo 6. Ara Öğün Tercihi.....	34
Tablo 7. Sağlıklı Beslenme Bilgi Düzeyi.....	36
Tablo 8.. Spor, Diyet, Su ve Tuz Bilgisi	37
Tablo 9. İçerik Tüketimi	39
Tablo 10. Fakülteler Arası Fiziksel Aktivite Bilgisi.....	40
Tablo 11. Bölümler Arası Fiziksel Aktivite	40
Tablo 12. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite.....	41

KISALTMALAR LİSTESİ

MET: Metabolic Equivalent of Task

IPAQ: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Mt: Metre

Dk: Dakika

Sn: Saniye

Kg: Kilogram

Cm: Santimetre



BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Spor, insanların sağlıklı ve dengeli bir şekilde yaşam sürmesini sağlayan en önemli faktörlerdendir. Günümüzde bireylerin yaşam kalitesini artırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı bir şekilde hayatını devam ettirmek ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini farklı yöntemlerle en aza indirebilmek için en önemli etkenlerin başında beslenme ve fiziksel aktivite gelmektedir. Beden ve ruh sağlığının iyi olması kişinin huzurlu ve mutlu bir yaşam sürmesine olanak sağlar. Beden sağlığının iyi olması fiziksel aktivite, spor ve beslenme ile sağlanabilir. Kişilerin beden ve ruh sağlığının iyi olması yaşamsal faaliyetlerinde huzurlu ve mutlu olmasında temel etkenlerdendir (Yetim, 2000)

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek ve yaşam süresini artırmak için vücudumuzun en önemli gereksinimlerden biri fiziksel aktivitedir (Çelenk, Marangoz, Aktuğ, Top ve Akıl, 2015). Kişilerin düzenli olarak yaptıkları fiziksel aktivite bedensel sağlık açısından önemli olduğu gibi bilişsel ve sosyal alanlarımızın gelişimine de önemli katkılar sunmaktadır. 15-24 yaş arası genç nesilde hareketsiz yaşam tarzı giderek yaygınlaşmaktadır. Birçok hastalığın önlenmesinde ve sağlığın düzeltilmesinde dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığı kadar fiziksel aktivite de oldukça önemlidir. Bunun sonucunda, günümüz çağının en önemli sorunlarından biri, yetersiz fiziksel aktivite ve kötü beslenme alışkanlıklarından kaynaklanan obezitedir.

Gelişen toplumlarda yaşam süresinin uzamasına rağmen kronik hastalıklar giderek artmış yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik çalışmalarda fazlasıyla artmaya başlamıştır (Fidan vd. 2003). Günümüzde hareket azlığına bağlı olarak gelişen obezite ve kalp rahatsızlıkları artış göstermektedir. Bunun sonucunda, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenip, fiziksel aktivite seviyeleri düşük olanların fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin sağlanması, toplum sağlığı açısından çok önemli bir etkidir (Öztürk, Avcı ve Ataman, 2003). (Sağlık Bakanlığı, 2012).

Değişen teknoloji ile birlikte bireyler yaşam ve çalışma alanlarında hareketsiz bir şekilde zaman geçirmektedir. Sürekli oturarak zaman geçiren bireylerde farklı fizyolojik rahatsızlıklar, fiziksel sorunlar ve beslenme sorunları meydana gelmektedir. Bu durumun

sonucunda da düzenli yapılan bir aktivitenin etkisinin olmaması veya hiç fiziksel aktivitenin yapılmaması olumsuz bir etki yarattığından bireylerin yaşam stiline, aile, arkadaş ve çalışma hayatına yansımaları görülmektedir (Kozanoğlu, 2004). Günümüzde çoğu sağlık ve spor etkinlikleri düzenli fiziksel aktivitenin önemine vurgu yapmaktadır (Butte ve diğerleri, 2018) Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı yaşamın ilk adımıdır. Fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası haline getirilmelidir (Sağlık Bakanlığı,2016).

Beslenme, bireyin ihtiyacı olan besin ve gıda öğelerini yeterli ve dengeli miktarda alınması sağlığın korunması ve sürdürülmesi için önem arz etmektedir. Sağlıklı beslenme bütün gıda öğelerinin vücuda ihtiyacı kadar alınmasını gerektirir. Bunun sonucunda sağlıklı beslenmeyle birlikte birçok hastalığın önüne geçilebilir (Sağlık Bakanlığı, 2015).

Dengeli ve yeterli beslenme ile sağlığın dinamiğinin korunması, geliştirilmesi kronik hastalıkların aza indirgenmesi mümkündür (Ergün, 2003). Vücudumuza giren besinlerin öğütülmesi ve vücut tarafından bu besinlerin kullanılması bileşimlerine ve öğünler arasında geçen süreye göre değişkenlik göstermektedir (Anonim, 2004).

İnsan sağlığının temelini oluşturan en önemli öğeler dengeli ve yeterli beslenmedir. Beslenmede küçük yaştan itibaren oluşan iyi ve kötü alışkanlıklar kişinin ilerleyen yaşlarında sağlıklı bir hayat sürmesi çok fazla etkilemektedir. Bunun sonucunda geçmiş yıllarda beslenme ile ilgili yapılan hatalar, öğrenilen yanlış alışkanlıklar genç bireylerin sağlık ve verimlilik düzeyini düşürdüğü gibi, ilerleyen yıllarda sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir (Mazıcıoğlu ve Öztürk 2003).

Üniversite öğrencilerinin beslenme eğilimlerinin belirlenmesi erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Araştırmalar öğünlerde tüketilen yiyeceklerin türü, öğün atlama, öğünler arası sürenin gereğinden uzun ya da kısa oluşu bir öğünde çok fazla yiyecek tüketimi gibi öğrenilmiş alışkanlıkların metabolizmada dolayısıyla insan sağlığında rol oynadığını göstermektedir (Arslan vd., 2004).

Kişilerin günlük enerji alımları ve besin öğeleri ihtiyaçları düzenli öğünler şeklinde ve her öğünü zamanında dengeli ve yeterli bir şekilde besin örüntüsü ile karşılanmalıdır (Budak vd., 2005).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın hedefinde Spor Bilimleri Fakültesi; Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Antrenörlük bölümü, Güzel Sanatlar Fakültesi; Resim ve Müzik bölümü öğrencileri yer almaktadır. Yapılan Fiziksel Aktivite anketi ve Beslenme anketi ile; fakülte ve bölüm

seçiminin öğrenciler üzerinde fiziksel aktivite düzeyleri ve beslenme bilgi düzeylerinde olumlu bir etki olup olmadığının belirlenmesi hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Geçmişten günümüze gelen beslenme alışkanlıkları insan sağlığını olumlu ve olumsuz yönde etkilemektedir. Günümüzde fiziksel aktiviteye yeterince önem verilmediği ve sağlıklı beslenme ile ilgili insanların yeterince bilgi sahibi olmadığı bilinmektedir. Yanlış ve düzensiz beslenmenin başta obeziteye olmak üzere çeşitli hastalıklara neden olduğu bilinmektedir. Yine obezite ve çeşitli hastalıkların ikinci bir nedeni ise yetersiz fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşamda ve sağlıklı bir vücutta önemi oldukça büyüktür. Yapılan bir araştırmada; farklı fakülte ve bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin uygulanan anketler ile fiziksel aktivite düzeylerinin ve beslenme bilgilerinin değerlendirilmesi ve öğrenim görülen bölümün, öğrencilerin fiziksel aktivite ve beslenme bilgileri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olması önemli görülmektedir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çetin (2020) tarafından geliştirilen anket sosyo-demografik bilgileri sorgulayan 15 soru ve beslenme alışkanlıklarını sorgulayan 29 sorudan oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrenciler Spor Bilimleri Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

Öğrenci sayısı olarak öğrenim gören 236 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

Fiziksel Aktivite bilgisi anket yoluyla elde edilmiştir. Fiziksel olarak ölçüm alınmamıştır.

BÖLÜM II

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme

Beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri alarak sağlıklı bir şekilde beslenmeyi ifade eder. Sağlıklı bir beslenme, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak, sağlığı korumak, büyümeyi desteklemek ve hastalıklara karşı direnci artırmak amacıyla çeşitli besin gruplarını içeren dengeli bir diyeti kapsar (Yılmaz vd., 2022; Potter ve Pery, 2009; Baysal, 2002). İşte beslenme hakkında temel bilgiler:

1. Dengeli Beslenme: Dengeli bir beslenme, tüm besin gruplarını içeren bir diyeti ifade eder. Bunlar; proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller ve liflerdir. Farklı besin gruplarından yeterli miktarda almak, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini karşılamaya yardımcı olur.
2. Proteinler: Proteinler, vücutta hücrelerin yapı taşı olan amino asitlerin temel kaynağıdır. Et, balık, tavuk, yumurta, süt ürünleri, baklagiller, tofu gibi gıdalarda bulunur. Proteinler, kas yapısının korunmasına, bağışıklık sisteminin güçlenmesine ve hormonların üretilmesine yardımcı olur.
3. Karbonhidratlar: Karbonhidratlar, enerji kaynağı olarak kullanılan besin öğeleridir. Tam tahıllar, sebzeler, meyveler ve baklagiller gibi kaynaklardan alınabilir. Kompleks karbonhidratlar, uzun süreli enerji sağlar, bu nedenle işlenmiş şekerler yerine tam tahıllara yönelmek önemlidir.
4. Yağlar: Vücut için önemli olan sağlıklı yağlar, hücrelerin yapısını korumaya ve bazı vitaminlerin emilimini desteklemeye yardımcı olur. Doymamış yağlar (zeytinyağı, avokado, fındık) sağlıklı yağ kaynaklarıdır, ancak doymuş yağlar (kırmızı et, tereyağı) sınırlı miktarda tüketilmelidir.
5. Vitaminler ve Mineraller: Vücudun normal işlevlerini sürdürebilmesi için vitamin ve minerallere ihtiyacı vardır. Meyve, sebze, tahıllar, süt ürünleri ve et gibi çeşitli besinlerden vitamin ve mineral almak önemlidir. Her bir vitamin ve mineralin belirli görevleri ve etkileri vardır.
6. Lifler: Lifler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağırsak sağlığını iyileştirmeye yardımcı olur. Tam tahıllar, meyveler, sebzeler ve baklagiller gibi lif açısından zengin gıdalar tüketmek, sağlıklı bir bağırsak fonu oluşturmak için önemlidir.

2.1.1. Beslenmenin Önemi

Beslenme, insan sağlığı ve yaşam kalitesi için son derece önemli bir faktördür. Doğru ve dengeli beslenmek, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri alması ve sağlıklı bir şekilde fonksiyon göstermesi için gereklidir (Baykara vd., 2019). İşte beslenmenin önemini vurgulayan bazı noktalar:

1. Sağlığı korur: Doğru beslenme, birçok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde etkili olabilir. Dengeli bir diyet, kalp hastalığı, obezite, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkların riskini azaltır. Aynı zamanda bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olarak enfeksiyonlara karşı direnci artırır.
2. Enerji sağlar: Besinler, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak için gerekli olan kaloriyi sağlar. Doğru beslendiğimizde enerji seviyelerimiz yükselir, günlük aktivitelerimizi daha verimli bir şekilde yerine getirebiliriz.
3. Büyümeyi ve gelişmeyi destekler: Özellikle çocuklar için doğru beslenme, sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir. Protein, vitaminler, mineraller ve diğer besin öğeleri, kemik gelişimi, beyin fonksiyonları, kas yapısı ve diğer vücut sistemlerinin sağlıklı olması için gereklidir.
4. Konsantrasyonu ve zihinsel performansı artırır: Beyin, doğru beslenmek için yeterli besin almalıdır. Omega-3 yağ asitleri, vitaminler ve mineraller içeren bir diyet, konsantrasyonu artırır, hafızayı güçlendirir ve zihinsel performansı destekler.
5. Ruhsal sağlığı etkiler: Beslenme, ruh halini, stres seviyelerini ve genel ruh sağlığını etkiler. Sağlıklı ve dengeli bir diyet, depresyon, anksiyete ve diğer ruhsal bozuklukların riskini azaltmaya yardımcı olabilir.
6. Uzun vadeli sağlık etkileri: Beslenme alışkanlıkları, yaşlanma sürecinde ve yaşam süresinde önemli bir rol oynar. Sağlıklı bir diyet, yaşlılıkta hastalıklara karşı direnci artırır ve yaşam kalitesini iyileştirir.

Beslenmenin önemi, her yaşta ve her hayat aşamasında geçerlidir. Dengeli bir diyet, çeşitli besinleri içeren bir beslenme planı ve sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapmak, genel sağlığın korunması ve geliştirilmesi için önemlidir. Beslenme konusunda uzman bir diyetisyen veya beslenme uzmanından destek almak da önemlidir.

2.1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini doğru oranlarda almayı ifade eder (Corkins vd., 2016). Bu tür bir beslenme, sağlıklı bir yaşam sürdürmek,

enerji seviyelerini korumak, hastalıklara karşı direnci artırmak ve genel olarak iyi bir sağlık durumunu desteklemek için önemlidir. (Dinkins, 2014). İşte yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamak için dikkat edilmesi gereken bazı noktalar:

1. Çeşitli yiyecekler tüketin: Farklı besin gruplarından çeşitli yiyecekler seçerek vücudunuzun ihtiyaç duyduğu tüm besinleri almanızı sağlayabilirsiniz. Proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller ve lif gibi farklı besin öğelerini içeren besinleri tercih edin.
2. Dengeli miktarlarda beslenin: Her besin grubundan gereksinimlerinizi karşılayacak kadar tüketmek önemlidir. Aşırıya kaçmadan uygun porsiyonlarda yemek yiyerek kilo kontrolünü sağlayabilirsiniz.
3. Meyve ve sebzeleri ihmal etmeyin: Meyve ve sebzeler, vitaminler, mineraller ve lif açısından zengindir. Her öğünde farklı renklerde meyve ve sebzeler tüketmeye çalışın.
4. Tam tahıllara yer verin: Tam tahıllar, lif, vitaminler ve mineraller açısından zengindir. Ekmek, makarna, pirinç gibi ürünleri tam tahıllı olanları tercih ederek beslenmenize ekleyin.
5. Protein kaynaklarına dikkat edin: Et, tavuk, balık, yumurta, baklagiller, süt ürünleri gibi protein kaynaklarına beslenme programınızda yer vermek önemlidir. Farklı protein kaynaklarını dengeleyerek ihtiyacınız olan amino asitleri alabilirsiniz.
6. Sağlıklı yağlar tüketin: Doymuş yağları sınırlarken, sağlıklı yağlara (zeytinyağı, avokado, balık gibi) odaklanın. Omega-3 yağ asitleri içeren balık tüketimi de önemlidir.
7. Şeker ve tuz tüketimini kontrol altında tutun: Şekerli içecekler, tatlılar ve işlenmiş gıdalardaki şeker miktarını azaltın. Ayrıca tuz tüketimini sınırlayarak sağlıklı bir beslenme sağlayabilirsiniz.
8. Su içmeye özen gösterin: Vücudun ihtiyaç duyduğu sıvıyı karşılamak için su içmek önemlidir. Her gün yeterli miktarda su içmeye çalışın.
9. Düzenli olarak öğün atlamayın: Öğün atlamak metabolizmayı olumsuz etkileyebilir ve kan şekeri seviyelerinde dalgalanmalara neden olabilir. Sabah kahvaltısını atlamamaya özen gösterin ve gün içinde düzenli aralıklarla sağlıklı öğünler tüketin.
10. Kişisel ihtiyaçlarınıza dikkat edin: Her bireyin beslenme ihtiyaçları farklıdır. Yaş, cinsiyet, aktivite düzeyi, sağlık durumu gibi faktörlere göre beslenme planınızı kişiselleştirin ve ihtiyaçlarınıza uygun olarak ayarlayın.

Yeterli ve dengeli beslenme, sadece tek bir öğünde değil, uzun süreli bir yaşam tarzı olarak benimsenmelidir. Sağlıklı bir beslenme planı oluşturmak için bir beslenme uzmanından veya diyetisyenden destek almanız faydalı olabilir.

2.1.3. Beslenmenin Temel İlkeleri

Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için beslenme konusunda dikkat etmeniz gereken temel ilkeler şunlardır:

1. **Dengeli Beslenme:** Sağlıklı bir beslenme için tüm besin gruplarından yeterli miktarda almak önemlidir. Bunlar meyve, sebze, tam tahıllar, protein kaynakları (et, balık, tavuk, baklagiller), süt ve süt ürünleri gibi besinleri içerir. Dengeli bir beslenme planı, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini karşılayarak sağlığını destekler.
2. **Çeşitlilik:** Farklı besinlerden oluşan bir beslenme planı, çeşitli besin öğelerini ve vitaminleri almanıza yardımcı olur. Farklı renklerdeki meyve ve sebzeler, farklı besin maddeleri sağlar, bu nedenle mümkün olduğunca çeşitli yiyecekler tüketmeye çalışın.
3. **Ölçülü Olmak:** Sağlıklı beslenmede ölçülü olmak önemlidir. Yiyecekleri aşırı tüketmek, kilo alımı ve sağlık sorunlarına yol açabilir. Porsiyon kontrolü yaparak, gereksinimlerinizi karşılayacak miktarda yiyecek tüketmeye özen gösterin.
4. **Lifli Gıdaları Tercih Etmek:** Lifli gıdalar, sindirimi düzenler, tokluk hissi sağlar ve bağırsak sağlığını destekler. Tam tahıllar, sebzeler, meyveler, baklagiller gibi lif açısından zengin yiyecekleri beslenme planınıza dahil etmeye çalışın.
5. **Şeker ve Tuz Tüketimini Azaltmak:** Şekerli ve tuzlu gıdaları aşırı tüketmek, sağlık sorunlarına neden olabilir. Rafine şekerden ziyade doğal şeker kaynaklarına (meyve) yönelmek ve işlenmiş gıdalardaki tuz miktarını azaltmak sağlıklı bir seçim olacaktır.
6. **Yeterli Su İçmek:** Vücudun düzgün çalışması için yeterli miktarda su içmek önemlidir. Su, vücut fonksiyonlarını düzenler, metabolizmayı destekler, toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Günde en az 8-10 bardak su içmeyi hedefleyin.
7. **İşlenmiş Gıdalardan Kaçınmak:** İşlenmiş gıdalar genellikle yüksek miktarda katkı maddesi, şeker, tuz ve doymuş yağ içerir. Bunların yerine, doğal ve taze gıdaları tercih etmeye çalışın.
8. **Pişirme Yöntemlerini Doğru Seçmek:** Yiyecekleri kızartmak yerine, buharda pişirmek, fırında veya ızgarada hazırlamak gibi daha sağlıklı pişirme yöntemlerini tercih etmek önemlidir. Bu şekilde besin değerlerini daha iyi koruyabilirsiniz.

Unutmayın, her bireyin beslenme ihtiyaçları farklıdır ve kişisel sağlık durumunuz, yaşam tarzınız ve tercihleriniz de beslenme ilkelerinizi etkileyebilir. Sağlıklı bir beslenme planı

oluşturmak için bir beslenme uzmanından veya diyetisyenden destek almanız faydalı olacaktır.

2.1.4. Beslenme Eğitiminin Önemi

Beslenme eğitimi, insanların sağlıklı bir şekilde beslenmeyi öğrenmeleri ve bunu günlük yaşamlarında uygulamaları için gereken bilgi ve becerileri edinmelerini sağlar (Demirezen ve Coşansu, 2005). Beslenme eğitiminin önemi birçok açıdan ortaya çıkmaktadır:

1. **Sağlık:** Beslenme, sağlıklı bir yaşamın temel bir unsuru olarak kabul edilir. Beslenme eğitimi, insanlara sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeyi öğretir. Dengeli bir beslenme, vücut fonksiyonlarının düzgün çalışmasını, enerji düzeylerinin yüksek olmasını ve hastalıklara karşı direncin artmasını sağlar. Beslenme eğitimi, obezite, kalp hastalıkları, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkların riskini azaltabilir.
2. **Performans ve Zindelik:** Doğru beslenme, sporcuların performansını artırır ve egzersiz sonrası iyileşmeyi hızlandırır. Beslenme eğitimi, sporculara spor öncesi ve sonrası beslenme stratejilerini öğretir ve enerji gereksinimlerini karşılamak için doğru gıdaları seçmeyi sağlar. Aynı şekilde, iş yaşamında ve günlük aktivitelerde de enerji düzeylerini artırarak zindelik ve verimlilik sağlar.
3. **Hastalıklardan Korunma:** Beslenme eğitimi, insanları hastalıklardan koruma konusunda bilinçlendirir. Diyabet, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon gibi birçok hastalık, yanlış beslenme alışkanlıklarından kaynaklanabilir. Beslenme eğitimi, sağlıklı beslenme ilkelerini öğreterek bu hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilir.
4. **Psikolojik Sağlık:** Doğru beslenme, zihinsel ve duygusal sağlığı destekler. Beslenme eğitimi, insanlara doğru gıdaları seçerek beyin fonksiyonlarını desteklemeyi öğretir. Düşük besin değeri olan yiyecekler ve aşırı şeker tüketimi, zihinsel sağlık sorunlarına, depresyona ve anksiyeteye katkıda bulunabilir. Beslenme eğitimi, mental sağlığın iyileştirilmesi ve sürdürülmesi için önemli bir faktördür.
5. **Sürdürülebilirlik:** Beslenme eğitimi, sürdürülebilir bir gelecek için önemlidir. Sürdürülebilir beslenme, çevresel etkileri minimize eden, yerel kaynaklara dayanan ve gıda güvenliğini sağlayan bir yaklaşımdır. Beslenme eğitimi, insanlara bu konuda bilgi ve farkındalık kazandırır ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının yaygınlaşmasına katkıda bulunur.

Sonuç olarak, beslenme eğitimi insanların sağlıklı bir şekilde beslenmeyi öğrenmelerini, hastalıklardan korunmalarını, performanslarını artırmalarını ve sürdürülebilir bir gelecek için

bilinçli seçimler yapmalarını sağlar. Beslenme eğitiminin önemi, bireylerin ve toplumların genel sağlık ve refahını artırır.

2.1.5. Beslenme Sorunları

Beslenme sorunları, bir bireyin veya toplumun yeterli ve dengeli besin alımını sağlayamaması durumunu ifade eder. Bu sorunlar, dünya genelinde farklı şekillerde ortaya çıkabilir ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir (Erkan, 2011; Dehghan, Akhtar-Danesh ve Merchant, 2005; Kruger, Kruger ve Macintyre, 2006). İşte bazı yaygın beslenme sorunları:

1. **Yetersiz Beslenme:** Yetersiz beslenme, enerji ve besin öğeleri açısından yetersiz bir beslenme durumudur. Bunun nedeni, sınırlı erişim, yoksulluk, gıda güvencesizliği veya yanlış beslenme alışkanlıkları olabilir. Yetersiz beslenme, büyüme ve gelişme geriliği, bağışıklık sistemi zayıflığı, zihinsel ve fiziksel gelişim sorunları gibi bir dizi sağlık sorununa yol açabilir.
2. **Aşırı Beslenme:** Aşırı beslenme, enerji alımının ihtiyaçlardan fazla olması durumudur. Bu genellikle dengesiz bir diyetle ilişkilidir ve obeziteye yol açabilir. Obezite, kalp hastalığı, diyabet, yüksek tansiyon ve diğer ciddi sağlık sorunlarının riskini artırır.
3. **Mikro Beslenme Bozuklukları:** Mikro beslenme bozuklukları, vücudun ihtiyaç duyduğu vitaminler, mineraller ve diğer besin öğeleri eksikliğinde ortaya çıkar. Örneğin, demir eksikliği anemisi, D vitamini eksikliği, iyot eksikliği gibi durumlar mikro beslenme bozukluklarına örnek olarak verilebilir. Mikro beslenme bozuklukları, bağışıklık sistemi zayıflığı, büyüme geriliği, bilişsel sorunlar gibi çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir.
4. **Fast Food ve İşlenmiş Gıdalar:** Fast food ve işlenmiş gıdalar, günümüzde yaygın bir beslenme sorunudur. Bu tür gıdalar genellikle yüksek oranda yağ, şeker, tuz ve işlenmiş bileşenler içerir. Sürekli olarak fast food ve işlenmiş gıdalar tüketmek, obezite, kalp hastalığı, diyabet ve diğer sağlık sorunlarının riskini artırabilir.
5. **Beslenme Eğitimi Eksikliği:** Beslenme eğitimi eksikliği, insanların sağlıklı beslenme konusunda bilgi ve farkındalığının yetersiz olduğu anlamına gelir. Bu da yanlış beslenme alışkanlıklarının sürdürülmesine ve beslenme sorunlarının artmasına yol açabilir. Beslenme eğitimi eksikliği, bireylerin sağlıklı seçimler yapabilme yeteneklerini olumsuz etkileyebilir.

Bu sorunlarla mücadele etmek için, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi, dengeli bir diyetin benimsenmesi, gıda güvencesinin sağlanması ve beslenme eğitiminin yaygınlaştırılması önemlidir. Ayrıca, toplum düzeyinde gıda politikaları, sağlık hizmetlerine

erişim ve besin kaynaklarının çeşitlendirilmesi gibi faktörler de beslenme sorunlarının çözülmesine yardımcı olabilir (Özbaşaran vd., 2004; 43 – 55).

2.2. Besin ve Besin Öğeleri

İnsanlar tarafında tüketilebilen bitki ve hayvan dokularını “besin” olarak adlandırılır. Gıdalarımızın içerdiği, vücut için gerekli enerjiyi karşılayan, yeni doku oluşturma ve mevcut dokuları yenilemede görevli olan, yaşam sürecini etkileyen, vücut tarafından ihtiyaç duyulan her türlü organik ve inorganik maddeler "besin ögesi" olarak adlandırılmaktadır. Besinler, vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak, büyümeyi desteklemek, dokuların onarımını sağlamak ve metabolik işlevleri sürdürmek için tüketilmesi gereken maddelerdir. Besinler, çeşitli besin öğeleri adı verilen bileşenleri içerir (Ünsal, 2019; Şanlıer vd., 2009).

- Proteinler
- Yağlar
- Karbonhidratlar
- Mineraller
- Vitaminler
- Su

2.2.1. Proteinler

Proteinler, yaşayan organizmalarda önemli bir rol oynayan büyük moleküllerdir. Proteinler, hücrelerin yapısal bileşenlerini oluşturur ve birçok biyokimyasal reaksiyonda katalizör olarak görev yapar. Ayrıca, hücre sinyalizasyonunda, taşıma işlemlerinde, bağışıklık tepkilerinde ve kas hareketlerinde de rol oynarlar (Öcal, 2022).

Proteinler, amino asit adı verilen yapı taşlarından oluşurlar. Amino asitler, bir karbon atomu, bir amino grubu (NH₂), bir karboksil grubu (COOH) ve bir yan zincir içeren moleküllerdir. Canlı organizmalarda 20 farklı amino asit bulunur. Proteinler, bu amino asitlerin bir araya gelmesiyle oluşur. Amino asitler, peptit bağları adı verilen kimyasal bağlarla birbirlerine bağlanarak uzun polipeptit zincirleri oluştururlar. Bu zincirler, doğru düzenlenmiş bir şekilde katlanarak protein moleküllerini oluştururlar.

Proteinlerin yapısı ve işlevi, onların amino asit dizilimine ve bu dizilimin sonucunda proteinin katlanma şekline bağlıdır. Proteinler, genetik bilgiyi taşıyan DNA tarafından kodlanır ve bu bilgi, hücrelerde RNA molekülleri aracılığıyla protein sentezi sırasında kullanılır. Protein sentezi, bir hücrenin ribozomları tarafından gerçekleştirilir. Proteinlerin

işlevleri çeşitlilik gösterir. Enzimler olarak işlev gören proteinler, biyokimyasal reaksiyonları katalizler ve metabolik süreçleri hızlandırır. Taşıma proteinleri, moleküllerin hücre içinde veya hücreler arasında taşınmasında rol oynar. Antikorlar, bağışıklık sisteminin bir parçası olarak vücudu hastalıklara karşı korur. Yapısal proteinler, hücrelerin ve dokuların yapısını destekler ve dayanıklılık sağlar. Sinyal proteinleri, hücre içi iletişimi düzenler ve hücreler arasında sinyal iletimini sağlar.

Proteinlerin doğru şekilde çalışabilmesi için uygun koşullara ihtiyaçları vardır. Sıcaklık, pH ve tuz konsantrasyonu gibi faktörler proteinlerin yapısını etkileyebilir ve işlevlerini bozabilir. Proteinlerin katlanması ve işlevlerini yerine getirmesi için çeşitli protein taşıyıcıları, şaperonlar ve diğer yardımcı moleküller de gereklidir.

Sonuç olarak, proteinler, yaşayan organizmaların temel yapı taşlarından biridir ve birçok önemli işlevi yerine getirirler. Yaşamın devamı için hayati öneme sahiptirler ve biyolojik süreçlerin anlaşılması ve ilaç geliştirme gibi alanlarda büyük öneme sahiptirler.

2.2.2. Yağlar

Yağlar, organik bileşiklerden oluşan ve genellikle hidrokarbonlar, oksijen, hidrojen ve bazen de diğer elementlerin karışımı olan kimyasal bileşiklerdir. Yağlar, enerji depolamak, vücutta ısı yalıtımı sağlamak, yağda çözünen vitaminlerin emilimine yardımcı olmak gibi çeşitli işlevlere sahiptir. Ayrıca, yiyeceklerin lezzetini artırabilir ve pişirme işlemlerinde kullanılabilirler. (Yeliz, 2023).

Yağlar genellikle bitkisel veya hayvansal kaynaklardan elde edilir. Bitkisel yağlar, zeytinyağı, ayçiçek yağı, kanola yağı, soya yağı, mısır yağı gibi bitkilerden çıkarılır. Hayvansal yağlar ise hayvanların yağ dokularından elde edilir, örneğin tereyağı, sığır yağı, domuz yağı gibi.

Yağlar genellikle doymuş yağlar, tekli doymamış yağlar ve çoklu doymamış yağlar olmak üzere üç temel gruba ayrılır. Doymuş yağlar, karbon atomlarının tamamen hidrojenle doyurulduğu yağlardır. Bunlar genellikle katı halde bulunurlar ve genellikle hayvansal kaynaklı yağlarda bulunurlar. Tekli doymamış yağlar, karbon zincirinde tek bir çift bağa sahip olan yağlardır. Bunlar genellikle sıvı halde bulunurlar ve zeytinyağı gibi bitkisel kaynaklarda bulunurlar. Çoklu doymamış yağlar ise karbon zincirinde birden fazla çift bağa sahip olan yağlardır. Bunlar da genellikle sıvı halde bulunurlar ve örneğin ayçiçek yağı, balık yağı gibi kaynaklarda bulunurlar.

Yağlar, sağlık açısından dikkatli tüketilmesi gereken bir besin grubudur. Aşırı doymuş yağ tüketimi, kolesterol seviyelerinin yükselmesine ve kalp hastalığı riskinin artmasına neden

olabilir. Bu nedenle, dengeli bir beslenme için doymuş yağların sınırlı miktarda tüketilmesi önerilirken, tekli ve çoklu doymamış yağlar tercih edilmelidir.

Sağlıklı yağ kaynakları arasında zeytinyağı, avokado, ceviz, badem ve somon gibi besinler bulunur. Bu yağlar, vücut için önemli olan esansiyel yağ asitleri sağlarlar ve genel olarak daha iyi bir beslenme profilini desteklerler. Bununla birlikte, her tüketilen yağın kalorisi yüksektir, bu nedenle yağları dikkatli bir şekilde tüketmek ve makul porsiyonlarda kullanmak önemlidir.

2.2.3. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar, biyolojik sistemlerde enerji sağlamak için kullanılan organik bileşiklerdir. Karbonhidratlar, karbon, hidrojen ve oksijen atomlarından oluşurlar ve genellikle bitkilerde bulunan şekerler, nişastalar ve lifler gibi bileşikler kapsarlar. Karbonhidratlar, besinlerde önemli bir enerji kaynağı olarak kabul edilir ve insanlar, hayvanlar ve diğer organizmalar tarafından sindirildikten sonra glikoz olarak kullanılabilirler (Gençoğlu vd., 2021; Şanlıer ve Yabancı, 2005; Çakırcalı, 1998).

Karbonhidratlar genellikle basit ve karmaşık olarak iki gruba ayrılır. Basit karbonhidratlar, tek veya iki molekülün birleşmesinden oluşan şekerlerdir. Bunlar genellikle tatlı gıdalarda bulunurlar ve hızla enerji sağlarlar. Örnek olarak glikoz, fruktoz ve laktoz verilebilir.

Karmaşık karbonhidratlar ise daha uzun zincirler halinde düzenlenmiş moleküllerden oluşurlar. Bu moleküller nişasta ve liflerde bulunurlar. Karmaşık karbonhidratlar sindirimi daha uzun süren ve daha sürdürülebilir bir enerji kaynağı sağlayan besinlerdir. Tahıllar, baklagiller, sebzeler ve meyveler karmaşık karbonhidratlar açısından zengin kaynaklardır. Karbonhidratlar, enerji dışında vücut fonksiyonlarının da desteklenmesinde önemli bir rol oynarlar. Özellikle beynin enerji kaynağı olan glikoz, karbonhidratların tüketimiyle sağlanır. Ayrıca lifli karbonhidratlar, sindirim sisteminin sağlığı için önemli olan bağırsak hareketliliğini düzenlemeye yardımcı olurlar.

Karbonhidratların fazla tüketimi obezite ve diyabet gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle dengeli bir beslenme planında uygun miktarlarda karbonhidratlar tüketmek önemlidir. Sağlıklı karbonhidrat kaynakları, tam tahıllar, sebzeler, meyveler ve baklagiller gibi doğal ve işlenmemiş gıdalardır. Rafine edilmiş şekerler ve işlenmiş karbonhidratlar ise mümkün olduğunca sınırlandırılmalıdır. Beslenmeyle ilgili daha fazla bilgi için bir beslenme uzmanına danışmanız önemlidir.

2.2.4. Mineraller

Sporda mineraller, vücut fonksiyonlarının düzenlenmesi, enerji üretimi, kas fonksiyonları ve genel sağlık için önemli olan çeşitli görevleri yerine getirir (Çakırcalı, 1998). İşte sporda önemli olan bazı mineraller ve rolleri:

1. Kalsiyum: Kalsiyum, kemik sağlığı için kritik öneme sahiptir. Kemiklerin güçlenmesi, kas fonksiyonları, sinir iletimi ve kanın pıhtılaşması gibi işlevlerde rol oynar. Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, badem ve somon gibi gıdalarda bulunur.
2. Demir: Demir, oksijen taşınması ve kas fonksiyonları için hayati öneme sahiptir. Aerobik kapasiteyi artırarak dayanıklılığı ve enerji seviyelerini yükseltir. Kırmızı et, tavuk, kuru baklagiller, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve kuru meyveler demir kaynaklarıdır.
3. Magnezyum: Magnezyum, enerji metabolizması, kas ve sinir fonksiyonları, protein sentezi ve elektrolit dengesi için gereklidir. Fındık, tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler ve tam tahıllar magnezyum açısından zengin kaynaklardır.
4. Potasyum: Potasyum, su dengesi, kas fonksiyonları, elektrolit dengesi ve kalp sağlığı için önemlidir. Muz, patates, ıspanak, avokado ve portakal potasyum açısından zengin gıdalardır.
5. Sodyum: Sodyum, vücutta sıvı dengesini düzenler ve elektrolit dengesini sağlar. Ancak aşırı tüketimi sıvı tutulmasına ve yüksek tansiyona neden olabilir. Tuz, tuzlu atıştırmalıklar ve işlenmiş gıdalarda sodyum bulunur.
6. Çinko: Çinko, bağışıklık sistemi fonksiyonları, hücre büyümesi ve onarımı, protein sentezi ve enerji metabolizması için gereklidir. Deniz ürünleri, et, kabak çekirdeği ve fasulye gibi gıdalarda bulunur.

Bu minerallerin dengeli bir şekilde alınması, spor performansını ve iyileşmeyi destekleyebilir (Çağırın vd., 2023). Ancak, mineral takviyeleri almadan önce bir sağlık uzmanına danışmak önemlidir, çünkü her bireyin ihtiyaçları farklı olabilir.

2.2.5. Vitaminler

Spor yaparken vücut daha fazla enerji harcar ve bazı vitaminlerin ihtiyacı artar. Sporcuların optimal performans gösterebilmeleri ve iyileşme süreçlerini desteklemeleri için bazı önemli vitaminler vardır (Demirer vd., 2020; Çakırcalı, 1998). İşte sporda önemli olan bazı vitaminler:

1. B Grubu Vitaminleri: Sporcular için enerji üretimi ve metabolizma süreçleri için önemlidir. B1 (Tiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niasin), B5 (Pantotenik asit), B6 (Piridoksin) ve B12 (Kobalamin) gibi B grubu vitaminleri, enerji metabolizmasında rol oynar. Bu vitaminler, karbonhidratları, yağları ve proteinleri enerjiye dönüştürmeye yardımcı olur. Tam tahıllar, et, balık, yumurta, süt ürünleri ve yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerde bulunurlar.
2. C Vitamini: Sporcuların bağışıklık sisteminin güçlü olması önemlidir çünkü ağır egzersizler bağışıklık sistemini zorlayabilir. C vitamini, bağışıklık fonksiyonlarını destekler ve enfeksiyon riskini azaltabilir. Aynı zamanda, kolajen üretimine katkıda bulunarak kas, tendon ve bağların sağlığını destekler. Turunçgiller, çilek, kivi ve biber gibi meyve ve sebzeler iyi C vitamini kaynaklarıdır.
3. D Vitamini: D vitamini, kalsiyum ve fosfor emilimini destekler ve kemik sağlığını korur. Ayrıca, kas fonksiyonlarını ve bağışıklık sistemini etkileyen genlerin ifadesinde de rol oynar. D vitamini güneş ışığından sentezlenebilir ve ayrıca somon, sardalye, yumurta sarısı ve süt ürünlerinde bulunur.
4. E Vitamini: Egzersiz sırasında hücrelerin oksidatif stresten korunması için önemlidir. E vitamini, antioksidan özellikleri sayesinde hücreleri serbest radikallere karşı korur. Bitkisel yağlar, fındık, tohumlar ve yeşil yapraklı sebzeler E vitamini açısından zengin kaynaklardır.
5. K Vitamini: K vitamini, kanın pıhtılaşmasında önemli bir rol oynar. Sporcuların yaşadığı olası yaralanmalarda kanama riskini azaltabilir. Yeşil yapraklı sebzeler, brokoli, bezelye ve lahanalar K vitamini açısından iyi kaynaklardır.

Vitaminlerin takviye olarak alınması gerekip gerekmediği konusunda bir sağlık uzmanına danışmanız önemlidir. Her bireyin vitamin ihtiyacı farklı olabilir ve bazen sporcuların özel ihtiyaçlarını karşılamak için takviyeler önerilebilir.

2.2.6. Su

Spor yaparken su tüketimi oldukça önemlidir. Vücut aktivite sırasında terleme yoluyla su kaybeder ve bu kaybı telafi etmek için yeterli miktarda su içmek önemlidir (Çakırcalı, 1998). İşte spor sırasında su tüketimi ile ilgili bazı genel ipuçları:

1. Önceden su için: Egzersiz yapmadan önce, vücudunuzun iyi hidrate olması önemlidir. Egzersizden yaklaşık 2 saat önce bol su içmeye çalışın.
2. Egzersiz öncesi su tüketimi: Egzersiz yapmadan hemen önce 1-2 bardak su içmek vücudu hidrate etmek için yardımcı olabilir.

3. Egzersiz sırasında su tüketimi: Spor yaparken düzenli olarak su içmek önemlidir. Egzersiz süresi ve yoğunluğuna bağlı olarak, 15 ila 30 dakikada bir birkaç yudum su içmeyi hedefleyin.
4. Uzun süreli egzersizlerde elektrolitleri dengede tutun: Uzun süreli ve yoğun egzersizler sırasında, terleme yoluyla sadece su değil, aynı zamanda elektrolitler de kaybedilir. Bu durumda, spor içecekleri veya elektrolit içeren su tüketimi faydalı olabilir.
5. Egzersiz sonrası su tüketimi: Egzersiz sonrasında vücudunuzun susuz kalmaması için yeterli miktarda su içmek önemlidir. Egzersizden hemen sonra 2 bardak su içmeyi hedefleyin ve sonrasında da düzenli aralıklarla su içmeye devam edin.
6. Susuzluğa dikkat edin: Susuzluğu hissetmek su kaybının bir belirtisidir. Spor sırasında susuzluğu hissederseniz, hemen su içmeye özen gösterin.

Unutmayın, her bireyin su ihtiyacı farklı olabilir, bu nedenle kendi vücut sinyallerinizi dinlemek önemlidir. Spor sırasında yeterli miktarda su içmek, performansınızı ve genel sağlığınızı destekleyecektir.

2.3. Besin Grupları ve Beslenmedeki Önemleri

Canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için besin gruplarından değişik bileşenler içeren besinleri almaları gerekmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme bu sayede gerçek olabilmektedir. Fakat yaş, cinsiyet ve özel durumlardaki bireylerin enerji ve besin öğelerine olan ihtiyaçları birbirlerinden farklılık göstermektedir. Bu nedenle kişilerin sağlıklı gelişimleri ve hayatın sürekliliği için besin tüketimlerinin belirli koşullara göre düzenlenmesi gerekmektedir.

Birey, ihtiyaç duyduğu besin öğelerini doğal besinlerle karşılar. Vücut için zorunlu besin öğeleri; bir besin veya besin grubunun değil, birçoğunun birlikte tüketilmesi ile karşılanabilmektedir. Sağlığın korunması ve zorunlu olan besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınmasının sağlanması için yüksek kaliteli diyet tüketiminin yanı sıra besin alımında çeşitliliğinin de artırılması gerekmektedir. Besinlerin içerdikleri besin öğelerinin türleri ve miktarları birbirinden farklılık göstermektedir (Şanlıer ve Yabancı, 2005).

2.3.1. Tahıl ve Türevleri

Tahıllar, insan beslenmesinde önemli bir rol oynayan bitki bazlı gıdalardır. Tahılların çeşitli türleri vardır ve bunlar dünya genelinde temel gıda kaynakları arasında yer alır. İşte yaygın olarak tüketilen bazı tahıllar ve türevleri:

1. Buğday: Dünyada en çok tüketilen tahıl türlerinden biridir. Buğday unu, ekmek, makarna, kurabiye, kek gibi birçok farklı gıdada kullanılır. Ayrıca bulgur, çavdar, çıtır buğday gibi farklı formlarda da tüketilebilir.
2. Mısır: Mısır, Amerika kıtasında kökeni olan bir tahıldır. Mısır taneleri, mısır gevreği, mısır unu ve tortilla cips gibi gıdalarda kullanılır. Ayrıca mısır unu ve nişasta, bazı tatlılarda ve unlu mamullerde bağlayıcı olarak kullanılır.
3. Pirinç: Pirinç, özellikle Asya mutfağında yaygın olarak kullanılan bir tahıldır. Beyaz pirinç, pilav, sushi ve pirinç unu gibi çeşitli şekillerde tüketilebilir. Kahverengi pirinç ise beyaz pirinçten daha fazla lif ve besin içerir.
4. Arpa: Arpa, çorbalarda, bira üretiminde ve yem endüstrisinde kullanılan bir tahıldır. Ayrıca arpa unu da bazı bölgelerde ekmek yapımında kullanılır. Arpa, beta-glukan adı verilen bir tür lif içerir ve sindirim sağlığına katkıda bulunabilir.
5. Yulaf: Yulaf, lif, protein ve antioksidanlar açısından zengin bir tahıldır. Yulaf ezmesi, müsli, yulaf unu ve yulaf lapası gibi farklı şekillerde tüketilebilir. Yulaf ayrıca glutensiz bir tahıldır, bu nedenle glutene duyarlı olan insanlar için iyi bir alternatif olabilir.
6. Çavdar: çavdar, ekmek yapımında yaygın olarak kullanılan bir tahıldır. Yüksek lif içeriği nedeniyle sindirim sağlığına faydalı olabilir. Ayrıca çavdar unu, bazı bölgelerde ekmek yapımında kullanılır.

Bu sadece bazı örneklerdir ve daha birçok tahıl ve türevleri vardır. Tahıllar, sağlıklı bir beslenme için önemli olan karbonhidratlar, lif, vitaminler ve mineraller gibi besin öğeleri sağlar. Ancak, tahılların rafine edilmiş formlarında (örneğin beyaz ekmek veya işlenmiş tahıl gevrekleri) lif ve besin içeriği azalabilir. Bu nedenle, mümkün olduğunca tam tahılların tercih edilmesi önemlidir.

2.3.2. Sebze ve Meyveler

Sebzeler ve meyveler sağlıklı bir beslenmenin önemli bir parçasıdır. İnsanlar için önemli vitamin, mineral ve lif kaynaklarıdır. İşte bazı yaygın sebzeler ve meyveler ile ilgili bilgiler:

Sebzeler:

1. Havuç: A vitamini bakımından zengindir ve göz sağlığına faydalıdır.
2. Brokoli: C vitamini, folik asit, lif ve antioksidanlar açısından zengindir. Bağışıklık sistemini destekler.
3. Domates: Likopen adı verilen bir antioksidan içerir. Kalp sağlığını destekler.

4. Ispanak: Demir, kalsiyum, A ve K vitamini gibi birçok besin maddesi içerir. Kuvvetli bir antioksidan kaynağıdır.
5. Biber: C vitamini açısından zengin olan biber, bağışıklık sistemini güçlendirir.
6. Kabak: Lif, A ve C vitamini, potasyum ve magnezyum açısından zengindir. Sindirim sağlığını destekler.

Meyveler:

1. Elma: Lif, C vitamini ve antioksidanlar bakımından zengindir. Kalp sağlığını destekler.
2. Muz: Potasyum, B6 vitamini ve lif içerir. Kas fonksiyonlarını destekler.
3. Portakal: C vitamini açısından zengin olan portakal, bağışıklık sistemini güçlendirir.
4. Çilek: C vitamini, folik asit, lif ve antioksidanlar açısından zengindir. Kalp sağlığını destekler.
5. Ananas: Bromelain adı verilen bir enzim içerir. Sindirimi kolaylaştırır.
6. Üzüm: Antioksidanlar ve lif açısından zengin olan üzüm, kalp sağlığını destekler.

Tabii ki, bu sadece bazı sebze ve meyvelerin örnekleri. Pazarlarda ve süpermarketlerde daha pek çok çeşit meyve ve sebzeye ulaşmak mümkündür. Beslenme uzmanları, çeşitli sebzeleri ve meyveleri tüketmeyi ve renklerini karıştırmayı önerir, çünkü her biri farklı besin maddeleri sağlar.

2.3.3. Süt ve Türevleri

Süt, genellikle memelilerin meme bezlerinden salgılanan ve yavruların beslenmesi için üretilen bir sıvıdır. İnsanlar genellikle inek, keçi, koyun gibi hayvanların sütünü tüketirler. Süt, besleyici bir içecek olarak bilinir ve birçok önemli besin maddesi içerir.

Sütün türetilmiş ürünleri, sütün çeşitli işlemlerden geçirilmesiyle elde edilir. İşlemler, sütün saklanabilirliğini artırmak, besin değerini korumak veya farklı tatlar ve dokular yaratmak amacıyla yapılır. İşte bazı süt türevleri:

1. Yoğurt: Yoğurt, sütün bakterilerle fermentasyonu sonucunda elde edilen bir süt ürünüdür. Bakteriler, sütteki laktozu laktik aside dönüştürerek yoğurdun asidik yapısını oluşturur. Yoğurt, probiyotik özellikleriyle bilinir ve sindirim sağlığı için faydalı olabilir.
2. Peynir: Peynir, sütün mayalandırılması ve çökeleğin ayrılmasıyla elde edilen bir süt ürünüdür. Peynir yapımında genellikle bakteri veya maya kullanılır. Peynir çeşitleri çok çeşitlidir ve farklı lezzetler, dokular ve aromalar sunar.

3. Tereyağı: Tereyağı, sütün yağının ayrıştırılmasıyla elde edilen bir süt ürünüdür. Sütün çalkalanması veya santrifüj edilmesiyle yağ ayrılır ve tereyağı oluşur. Tereyağı genellikle pişirme ve kızartma işlemlerinde kullanılır.
4. Krema: Krema, sütün yağlı kısmının yükseltilerek toplanmasıyla elde edilen bir süt ürünüdür. Farklı yağ içeriğine sahip krema çeşitleri vardır, örneğin, hafif krema (%18 yağ), çift krema (%40 yağ) gibi.
5. Süzme Peynir: Süzme peynir, sütün süzülerek elde edilen bir peynir çeşididir. Süzme işlemi, sütün içindeki sıvının ayrılması ve daha yoğun bir peynir kıvamının oluşması için yapılır. Süzme peynir, yoğurda benzer bir kıvama sahiptir ancak daha konsantre bir tat ve daha yüksek bir protein içeriği vardır.

Bu sadece bazı süt türevlerinin örnekleri olup, sütün çeşitli işlemlerden geçirilmesiyle elde edilen daha birçok ürün bulunmaktadır. Her biri farklı lezzetler, besin değerleri ve kullanım alanlarına sahip olabilir.

2.3.4. Et, Yumurta ve Kurubaklagiller

Et, yumurta ve kurubaklagiller (baklagiller) protein açısından zengin olan besinlerdir. İnsanlar için önemli bir protein kaynağıdır ve sağlıklı bir beslenme programının bir parçası olabilirler. İşte bu üç besin hakkında daha fazla bilgi:

1. Et: Et, hayvan kaynaklı protein içeren bir besindir. Genellikle kırmızı et (örneğin, sığır eti, kuzu eti) ve beyaz et (örneğin, tavuk eti, hindi eti) olarak ikiye ayrılır. Et aynı zamanda demir, çinko ve B vitaminleri gibi diğer önemli besinleri de içerir. Ancak, aşırı miktarda kırmızı et tüketimi, bazı sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilebilir, bu nedenle dengeli bir şekilde tüketilmelidir.
2. Yumurta: Yumurta, yüksek kaliteli protein, sağlıklı yağlar, vitaminler ve mineraller içeren bir besindir. Yumurtanın beyazı ve sarısı arasında besin içeriği açısından farklılıklar vardır. Yumurtanın beyazı, temel olarak protein açısından zenginken, sarısı yağ, A vitamini, D vitamini, B vitaminleri, demir ve çinko gibi besinleri içerir. Yumurta, kahvaltılarda, öğle ve akşam yemeklerinde ve çeşitli yemeklerde kullanılarak sağlıklı bir beslenme programının bir parçası olabilir.
3. Kurubaklagiller: Kurubaklagiller, fasulye, nohut, mercimek, bezelye gibi bitkisel kaynaklı protein içeren besinlerdir. Aynı zamanda lif, vitaminler ve mineraller açısından da zengindirler. Kurubaklagiller, vejetaryen ve vegan beslenme programları için önemli bir protein kaynağıdır. Ayrıca, kurubaklagiller düşük yağ içeriği ve diyet lifi içermesi nedeniyle kardiyovasküler hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilirler.

Farklı kuru baklagil çeşitlerini yemeklerde kullanarak çeşitli yemekler hazırlamak mümkündür.

Bu besinler, sağlıklı bir beslenme programının bir parçası olarak dengeli bir şekilde tüketildiğinde vücudun protein, vitamin ve mineral ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olurlar. Ancak, her bireyin beslenme ihtiyaçları farklıdır, bu nedenle sağlıklı bir beslenme programı oluştururken bireysel ihtiyaçları dikkate almak önemlidir.

2.3.5. Yağlar ve Şekerler

Yağlar ve şekerler, insan beslenmesinde önemli bir rol oynayan besinlerdir. Ancak aşırı tüketildiğinde sağlık sorunlarına neden olabilirler.

Yağlar, vücudun enerji kaynağıdır ve yağda çözünen vitaminlerin emilimini sağlar. Ayrıca hücre membranlarının yapısında yer alır, hormon sentezi için gereklidir ve vücut ısısının korunmasına yardımcı olur. Ancak doymuş yağlar ve trans yağlar gibi bazı yağlar, kolesterol düzeylerini yükselterek kalp hastalığı riskini artırabilir. Bu nedenle, sağlıklı bir diyet için doymamış yağları tercih etmek önemlidir. Doymamış yağlar, örneğin avokado, fındık, tohumlar ve zeytinyağı gibi kaynaklarda bulunur.

Şekerler, tatlı ve enerji veren yiyeceklerde bulunan karbonhidratlardır. Hızlı bir enerji kaynağı olarak işlev görürler, ancak aşırı tüketildiklerinde obezite, tip 2 diyabet, diş çürükleri ve diğer sağlık sorunlarına yol açabilirler. İşlenmiş gıdalarda ve tatlı içeceklerde bulunan rafine şekerler özellikle dikkat edilmesi gereken bir kaynaktır. Bunun yerine, meyvelerden elde edilen doğal şekerleri tercih etmek ve şeker alımını sınırlamak sağlıklı bir beslenme için önemlidir.

Sağlıklı bir beslenme planı, dengeli bir şekilde yağ ve şeker alımını içermelidir. Doymamış yağları tercih etmek, yüksek şekerli yiyecekleri ve içecekleri sınırlamak, taze meyve ve sebzeleri tercih etmek ve işlenmiş gıdalardan kaçınmak sağlıklı bir beslenme yaklaşımıdır. Ayrıca, her iki besin grubunu da dikkatlice seçmek ve porsiyonları kontrol altında tutmak da önemlidir. Beslenme ihtiyaçları kişiden kişiye farklılık gösterebileceğinden, bireysel olarak uygun beslenme planını belirlemek için bir beslenme uzmanından destek almak faydalı olabilir.

3.6. Spor ve Enerji

Spor, enerji gerektiren fiziksel aktivitelerin yapıldığı bir etkinliktir. Spor yaparken vücut, enerjiyi hareket etmek, kasları çalıştırmak, vücut fonksiyonlarını sürdürmek ve genel performansı desteklemek için kullanır.

Vücutun enerji gereksinimi, spordan önceki beslenme alışkanlıkları, egzersiz süresi, yoğunluğu ve türü gibi çeşitli faktörlere bağlıdır. Spor esnasında enerji, vücutta depolanan karbonhidratlar, yağlar ve bazen proteinlerin oksidasyonu (yakılması) yoluyla sağlanır.

Karışık veya dayanıklılık gerektiren sporlar genellikle aerobik egzersizlere örnektir. Bu tür aktiviteler, kaslarınızı çalıştırırken oksijen kullanma kapasitesini artırır ve genellikle uzun süreli, düşük yoğunluklu aktivitelerdir. Aerobik egzersizlerde vücut, aerobik solunum yoluyla enerji üretir ve depolanan yağları kullanır. Diğer yandan, yüksek yoğunluklu kısa süreli aktiviteler veya güç gerektiren sporlar, anaerobik enerji sistemini daha fazla kullanır. Bu enerji sistemi, hızlı ve yoğun kas hareketleri için hızlı bir şekilde enerji sağlar. Anaerobik enerji sistemleri arasında ATP-CP sistemleri (adenozin trifosfat-kreatin fosfat), laktik asit sistemi ve diğer anaerobik metabolik yollar yer alır.

Spor yaparken vücutun enerji gereksinimini karşılamak için sağlıklı beslenme büyük önem taşır. Dengeli bir beslenme planı, yeterli miktarlarda karbonhidratlar, yağlar ve proteinler sağlayarak vücutun enerji ihtiyacını karşılamaya yardımcı olur. Ayrıca, sporcuların vücutlarının hidrasyonunu düzenli olarak sağlamaları ve egzersiz öncesi ve sonrası beslenmeyle desteklenmesi de önemlidir.

Sonuç olarak, spor yaparken vücut enerji gerektirir ve bu enerji, vücuttaki farklı enerji sistemlerinin kullanımıyla sağlanır. Sporcuların sağlıklı beslenme ve uygun hidrasyon alışkanlıklarına dikkat etmeleri, enerji ihtiyaçlarını karşılamaya ve performanslarını iyileştirmeye yardımcı olur.

2.4. Beslenme İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

Beslenme konusuyla ilgili yanlış bilinen bazı inanışlar şunlardır:

1. "Tüm yağlar zararlıdır." - Bu doğru değildir. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu bazı yağ asitleri vardır ve sağlıklı bir beslenme planında bu yağları tüketmek önemlidir. Örneğin, avokado, zeytinyağı, balık gibi sağlıklı yağ kaynakları, vücut için faydalıdır.
2. "Tüm karbonhidratlar kilo aldırır." - Karbonhidratların kilo aldıracağına dair genel bir inanış vardır. Ancak gerçekte, tüketilen karbonhidrat miktarı, kalori dengesi ve karbonhidrat kaynaklarına bağlı olarak kilo alımına etki eder. Tam tahıllar, sebzeler ve meyveler gibi kompleks karbonhidratlar, sağlıklı bir beslenme planında yer almalıdır.
3. "Tüm proteinler etten alınır." - Proteinler, sadece etten alınmaz. Hayvansal kaynaklı proteinlerin yanı sıra bitkisel kaynaklı proteinler de mevcuttur. Nohut, mercimek, fasulye, tofu ve diğer soya ürünleri gibi bitkisel kaynaklar, sağlıklı ve dengeli bir beslenme için önemli protein kaynaklarıdır.

4. "Şeker yerine yapay tatlandırıcılar daha sağlıklıdır." - Yapay tatlandırıcılar, düşük kalorili veya kalorisiz olarak pazarlanırken, bazı araştırmalar onların sağlık üzerindeki etkilerini tartışmaktadır. Düşük miktarda kullanıldığında, yapay tatlandırıcılar genellikle güvenli kabul edilir. Ancak fazla miktarda tüketimi bazı sağlık sorunlarına yol açabilir. En iyi seçenek, şeker tüketimini azaltmak ve doğal tatlandırıcılar (örneğin, bal veya stevia gibi) kullanmaktır.
5. "Gluten herkes için zararlıdır." - Gluten, çölyak hastalığı veya gluten duyarlılığı olan bireyler için zararlı olabilir. Ancak sağlıklı bireylerin çoğu için gluten tüketimi sorun teşkil etmez. Gluten içeren tam tahıllar, lif, vitamin ve mineral açısından zengin besinlerdir ve sağlıklı bir beslenme planında yer almalıdır.

2.5. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcamasıyla gerçekleşen herhangi bir hareket veya egzersizdir (McGuire, 2014; 762-763). Fiziksel aktivite, genel sağlık ve refah için çok önemlidir. Düzenli fiziksel aktivite yapmak, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığımızı destekler.

Fiziksel aktivitenin faydaları şunlardır:

1. Kalp ve Damar Sağlığı: Fiziksel aktivite, kalp ve damar sistemini güçlendirir, kan dolaşımını artırır ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltır (Wheaton ve diğerleri, 2012; 461-467). Kardiyovasküler egzersizler, koşu, yüzme, bisiklet sürme gibi aktiviteleri içerir.
2. Kas ve Kemik Sağlığı: Aktif olmak, kasları güçlendirir, kemik yoğunluğunu artırır ve osteoporoz riskini azaltır. Direnç antrenmanları ve ağırlık kaldırma gibi aktiviteler kasları güçlendirirken, yürüyüş, dans veya tenis gibi aktiviteler kemikleri güçlendirir.
3. Kiloyu Kontrol Etme: Fiziksel aktivite, kilo verme veya kilo kontrolü için önemlidir. Egzersiz yaparak kalori yakar ve vücut yağını azaltır. Kilo vermek için düzenli aerobik egzersizler, yürüyüş, koşu veya bisiklet sürme gibi aktiviteler yapılabilir.
4. Duygusal ve Zihinsel Sağlık: Fiziksel aktivite, stresi azaltır, depresyon ve anksiyeteyi hafifletir, ruh halini iyileştirir ve genel zihinsel sağlığı destekler. Egzersiz, endorfin adı verilen doğal "iyi hissetme" hormonlarının salınmasına yardımcı olur.
5. Uyku Kalitesi: Düzenli fiziksel aktivite, uyku kalitesini artırır. Yeterli ve kaliteli uyku, enerji seviyelerini artırır, konsantrasyonu iyileştirir ve genel sağlığı destekler.

Fiziksel aktivite düzeyi kişiden kişiye farklılık gösterir ve herkesin ihtiyaçlarına ve yeteneklerine uygun olarak ayarlanmalıdır. Genel olarak, haftada en az 150 dakika orta

şiddetli aerobik aktivite veya 75 dakika yoğun şiddetli aerobik aktivite yapılması önerilir. Ayrıca, güçlendirme egzersizleri yapmak da faydalıdır (Zaleski ve diğerleri, 2016). Herhangi bir fiziksel aktivite programına başlamadan önce, sağlık durumu ve aktiviteye uygunluğu hakkında bir doktora danışmak önemlidir.

2.5.1. Fiziksel Aktivite Tipleri

Fiziksel aktiviteler çeşitli tiplerde olabilir. İşte yaygın olarak bilinen bazı fiziksel aktivite tipleri:

1. **Aerobik Egzersizler:** Kalp atış hızını artıran ve solunum hızını yükselten egzersizlerdir. Bu tür egzersizler, dayanıklılığı artırır ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirir. Örnekler arasında yürüyüş, koşu, bisiklet sürme, yüzme, dans, aerobik gibi aktiviteler bulunur.
2. **Direnç Antrenmanları:** Kasları güçlendiren egzersizlerdir. Ağırlık kaldırma, vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler (örneğin şınav ve mekik çekme), direnç bantları veya ağırlık makineleri kullanarak yapılan egzersizler bu kategoriye girer. Direnç antrenmanları kas gücünü ve dayanıklılığını artırır.
3. **Esneklik Egzersizleri:** Vücudun hareket açıklığını artırmak için yapılan egzersizlerdir. Esneme egzersizleri kasları uzatarak esnekliklerini artırır. Bu tür egzersizler genellikle statik (sabit pozisyonda) veya dinamik (hareketli) olarak yapılabilir. Örnekler arasında yoga, pilates ve esneme egzersizleri bulunur.
4. **Denge ve Koordinasyon Egzersizleri:** Vücut denge ve koordinasyonunu geliştirmek için yapılan egzersizlerdir. Bu tür egzersizler, düşme riskini azaltır, hareket becerilerini iyileştirir ve günlük aktiviteleri daha kolay hale getirir. Örnekler arasında tai chi, denge tahtası üzerinde durma, top kullanma gibi aktiviteler bulunur.
5. **Rekreatif Aktiviteler:** Spor veya egzersiz amacı gütmeyen, ancak fiziksel aktivite sağlayan etkinliklerdir. Örnekler arasında yürüyüş, bisiklet sürme, yüzme, kayak, dans, bahçe işleri, golf, tenis gibi aktiviteler bulunur. Bu tür etkinlikler hem fiziksel sağlığı destekler hem de keyifli vakit geçirme imkânı sağlar.

Bu sadece bazı fiziksel aktivite tiplerine örneklerdir. Önemli olan kişinin ilgi ve tercihlerine uygun bir aktivite seçmektir. Farklı aktiviteleri deneyerek ve çeşitlendirerek motivasyonu yüksek tutmak ve tüm vücut sistemlerini etkileyen bir egzersiz rutini oluşturmak önemlidir.

2.5.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. İşte bazıları:

1. Sağlık Durumu: Bireyin sağlık durumu, fiziksel aktivite düzeyini etkileyen önemli bir faktördür. Kronik hastalıklar, sakatlıklar veya diğer sağlık sorunları fiziksel aktiviteye engel olabilir veya sınırlayabilir.
2. Motivasyon: Motivasyon, fiziksel aktivite düzeyini etkileyen önemli bir faktördür. Kişinin motive olması, fiziksel aktivite yapmaya istekli olması ve düzenli olarak egzersiz yapmaya devam etmesini sağlar.
3. Yaş: Yaş, fiziksel aktivite düzeyini etkileyen bir diğer faktördür. Genç bireyler genellikle daha fazla enerjiye sahiptir ve daha aktif olma eğilimindedirler. Yaş ilerledikçe, fiziksel aktiviteye katılım genellikle azalabilir.
4. Çalışma ve Yaşam Tarzı: Çalışma koşulları ve yaşam tarzı, fiziksel aktivite düzeyini etkileyen faktörlerdir. Örneğin, fiziksel olarak yoğun bir işte çalışan bir kişi, daha az fiziksel aktivite yapma eğiliminde olabilir. Aynı şekilde, sürekli oturarak çalışan bir ofis çalışanı da fiziksel aktiviteye daha az zaman ayırabilir.
5. Çevresel Faktörler: Kişinin yaşadığı çevre fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerden biridir. Uygun spor salonları, parklar, yürüyüş yolları gibi fiziksel aktiviteye yönelik olanaklar ve imkanlar, kişinin aktivite düzeyini artırabilir.
6. Sosyal Destek: Sosyal destek, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen önemli bir faktördür. Arkadaşlar, aile üyeleri veya egzersiz grupları gibi sosyal bağlantılar, motivasyonu artırabilir ve kişinin düzenli olarak fiziksel aktivite yapmasını sağlayabilir.
7. Eğitim ve Bilinçlilik: Eğitim seviyesi ve sağlık bilinci, fiziksel aktivite düzeyini etkileyebilir. Kişinin fiziksel aktivitenin faydaları hakkında bilgi sahibi olması ve bunun önemini anlaması, aktif bir yaşam tarzını teşvik edebilir.

Bu faktörlerin hepsi birlikte veya ayrı ayrı fiziksel aktivite düzeyini etkileyebilir. Her bireyin fiziksel aktivite düzeyini artırmak için kendi koşullarına uygun bir plan yapması önemlidir.

2.5.3. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Düzenli fiziksel aktivite, genel sağlığını ve yaşam kalitenizi iyileştirmenin birçok faydasını sağlar. İşte düzenli fiziksel aktivitenin bazı önemli faydaları:

1. Kalp sağlığı: Fiziksel aktivite, kalp ve damar sisteminizi güçlendirir ve kalp

2. hastalıkları riskini azaltır. Egzersiz yapmak, kan basıncını düşürerek kan dolaşımını iyileştirir ve kolesterol seviyelerini dengeleyebilir.
3. Kilo kontrolü: Düzenli fiziksel aktivite, kilo verme veya kilo kontrolü hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur. Egzersiz yapmak, vücut yağını azaltır, kas kütesini artırır ve metabolizmayı hızlandırır.
4. Kas ve iskelet sağlığı: Egzersiz yapmak, kaslarınızı güçlendirir ve kemik yoğunluğunu artırır. Bu, osteoporoz gibi kemik hastalıklarının riskini azaltır ve yaşlanma sürecinde kas gücünü korumaya yardımcı olur.
5. Ruh sağlığı: Fiziksel aktivite, endorfin adı verilen doğal "mutluluk hormonlarının" salınımını artırır. Bu nedenle, düzenli egzersiz yapmak stresi azaltır, depresyon ve anksiyete belirtilerini hafifletebilir ve genel ruh halini iyileştirebilir.
6. Uyku kalitesi: Düzenli fiziksel aktivite, uyku düzenini düzenleyerek daha iyi bir uyku kalitesi sağlar. Egzersiz yapmak, uykuya dalma süresini kısaltır, uyku süresini artırır ve daha derin ve dinlendirici bir uyku sağlar.
7. Bağışıklık sistemi: Fiziksel aktivite, bağışıklık sisteminizi güçlendirir ve hastalıklara karşı direncinizi artırır. Düzenli egzersiz yapmak, enfeksiyonlara ve kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır.
8. Kognitif fonksiyonlar: Egzersiz yapmak, hafıza, odaklanma ve bilişsel fonksiyonları artırabilir. Düzenli fiziksel aktivite, beyne daha fazla oksijen ve besin maddesi sağlar, böylece zihinsel performansı ve zihinsel sağlığı iyileştirir.
9. Uzun yaşam: Tüm bu faydalar bir araya geldiğinde, düzenli fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşam tarzının bir parçası olduğunda uzun bir yaşamı destekler. Egzersiz yapmak, yaşam süresini uzatır ve yaşam kalitesini artırır.

Bu faydaları elde etmek için, haftada en az 150 dakika orta şiddetli veya 75 dakika yüksek şiddetli egzersiz yapmanızı önerilir. Ancak, herhangi bir sağlık durumunuz varsa veya fiziksel aktiviteye yeni başlıyorsanız, bir sağlık uzmanına danışmanız önemlidir.

Tablo 1. Kişisel Genel Bilgiler

		FAKÜLTE					
		Spor Bilimleri		Güzel Sanatlar		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	65	41,9	59	72,8	124	52,5
	Erkek	90	58,1	22	27,2	112	47,5
Medeni Durum	Bekâr	155	100,0	81	100,0	236	100,0
Anne Eğitim	Lise ve altı	145	93,5	65	80,2	210	89,0
	Üniversite	10	6,5	16	19,8	26	11,0
Baba Eğitim	Lise ve altı	131	84,5	56	69,1	187	79,2
	Üniversite	24	15,5	25	30,9	49	20,8
Alkol Kullanımı	Evet	29	18,7	29	35,8	58	24,6
	Hayır	126	81,3	52	64,2	178	75,4
Tanı konulmuş bir hastalığınız var mı?	Evet	13	8,4	14	17,3	27	11,4
	Hayır	142	91,6	67	82,7	209	88,6
Sürekli kullandığınız bir ilaç var mı?	Evet	7	4,5	7	8,6	14	5,9
	Hayır	148	95,5	74	91,4	222	94,1
Ailede kronik hastalık var mı?	Evet	38	24,5	28	34,6	66	28,0
	Hayır	117	75,5	53	65,4	170	72,0
Ailenizin aylık gelir durumu?	3000 TL altı	64	41,3	40	49,4	104	44,0
	3000 TL üzeri	91	58,7	41	50,6	132	56,0
Nerde/kimle le yaşıyorsunuz ?	Ailemle	55	35,5	21	25,9	76	32,2
	Diğer	100	64,5	60	74,1	160	67,8

Tablo 1 incelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %58,1 oranında erkek öğrenci oldukları, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %72,8 oranında en çok kadın öğrenci olduğu tespit edilmiştir. Fakültelerin %89,0 oranında anne eğitim düzeylerinin lise ve altı, baba eğitim düzeylerinin de %79,2 oranında lise ve altı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %81,3 oranında alkol tüketmedikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinde bu oranın %64,2 olduğu tespit edilmiştir. Fakültelerin %88,6 oranında tanısı koyulmuş hastalıklarının olmadığı, %94,1 oranında sürekli bir ilaç kullanmadıkları ve %72,0 oranında ailelerinde kronik bir rahatsızlık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %58,7 oranında ailelerinin aylık gelirlerinin 3000 TL ve üzeri olduğu, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %50,6 oranında 3000 TL ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Fakültelerin %67,8 oranında ikamet olarak aile dışı yerlerde yaşadıkları tespit edilmiştir.



3. MATERYAL ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesinin amaçlandığı bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden deneysel olmayan tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın evrenini, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde eğitim gören farklı Fakülte öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde eğitim gören Spor Bilimleri Fakültesinden 155 kişi, Güzel Sanatlar Fakültesinden 81 kişi toplamda 236 kişiden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada fiziksel aktivite (FA) anketi ve öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla anket uygulanmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) Kısa Formu

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) 15-65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Craig ve ark., 2003). IPAQ, kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır. IPAQ geliştirme çalışmaları 1998 yılında Cenevre’de başlamıştır ve bunu 12 ülke ve 14 araştırma merkezinde yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları izlemiştir. Bu çalışmalar neticesinde IPAQ’un fiziksel aktiviteyi (FA) belirlemek için güvenilir ve geçerli bir yöntem olduğu açıklanmıştır (Bozkuş ve ark., 2013). Türkiye’de Öztürk tarafından 2005 yılında üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerde IPAQ anketinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Karaca ve Turnagöl, 2007). Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anketin, 18-69 yaşlar arasındaki yetişkinlere uygulanması önerilmektedir. Anket son 7 günde en az 10 dakikalık yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermektedir. Anket ile son bir haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) şiddetli fiziksel aktiviteler, b) orta şiddetli fiziksel aktiviteler ve c) yürüyüş yapıldığı belirlenmektedir. Son soruda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs.) harcanan zaman belirlenmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için MET yöntemi kullanılmıştır (Bozkuş ve ark., 2013). Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur. Oluşturulan MET değerleri şu şekilde ifade edilmektedir (Bozkuş ve ark.,

2013); Şiddetli Fiziksel Aktivite=8.0 MET, Orta şiddetli Fiziksel Aktivite=4.0 MET, Yürüme=3.3 MET, Oturma=1.5 MET.

Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi hesaplanır. Örneğin; 5 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme aktivitesi için MET-dk/hafta skoru $3.3 \times 5 \times 30 = 495$ MET-dk/hafta olarak hesaplanmaktadır.

Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Anketi

Çetin (2020) tarafından geliştirilen anket sosyo-demografik bilgileri sorgulayan 15 soru ve beslenme alışkanlıklarını sorgulayan 29 sorudan oluşmaktadır.

3.4. İstatistiksel Analiz

Verilerin analizi IBM SPSS 24 paket programı kullanılarak yapıldı. Verilerin normallik dağılımlarını belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış olup çıkan sonuçlar neticesinde verilerin normal dağılım göstermedikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını belirlemede tanımlayıcı istatistik analizleri yapılmıştır. Fiziksel aktivite değerlerinin belirlenmesinde ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, gruplar arası karşılaştırmada ise Kruskal Wallis H testi, farkın hangi grup lehine olduğunu belirlemek için Post-Hoc testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 2. Beslenme Alışkanlıkları

		FAKÜLTE					
		Spor Bilimleri		Güzel Sanatlar		TOPLAM	
		n	%	n	%	n	%
Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?	Evet	29	18,7	10	12,3	39	16,5
	Kısmen	84	54,2	41	50,6	125	53,0
	Hayır	42	27,1	30	37,0	72	30,5
Beslenme alışkanlığınızı genel olarak nasıl ifade edersiniz?	Sağlıklı	18	11,6	2	2,5	20	8,5
	Ayırt Etmem	41	26,5	24	29,6	65	27,5
	Maddi Duruma Göre	33	21,3	26	32,1	59	25,0
	Tadını Sevdğim	62	40,0	27	33,3	89	37,7
	Diğer	1	0,6	2	2,5	3	1,3
Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?	1 Öğün	22	14,2	14	17,3	36	15,3
	2 Öğün	75	48,4	41	50,6	116	49,2
	3 Öğün	52	33,5	25	30,9	77	32,6
	4 Öğün	6	3,9	1	1,2	7	3,0
Günde kaç ara öğün yemek yersiniz?	1 Öğün	67	56,3	31	50,0	98	54,1
	2 Öğün	39	32,8	25	40,3	64	35,4
	3 Öğün	10	8,4	4	6,5	14	7,7
	4 Öğün	3	2,5	2	3,2	5	2,8
Öğün saatleriniz düzenli midir?	Evet	61	39,4	20	25,0	81	34,5
	Hayır	94	60,6	60	75,0	154	65,5
Ana öğün atlar mısınız?	Evet	27	17,4	22	27,2	49	20,8
	Bazen	81	52,3	42	51,9	123	52,1
	Hayır	47	30,3	17	21,0	64	27,1
Genelde hangi ana öğünü atlarsınız?	Sabah	38	36,2	30	47,6	68	40,5
	Öğle	51	48,6	29	46,0	80	47,6
	Akşam	16	15,2	4	6,3	20	11,9

Tablo 2 incelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %54,2 oranında kısmen yeterli beslendikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %50,6 oranında kısmen yeterli beslendikleri tespit edilmiştir. Fakültelerin %37,7 oranında tadını sevdikleri ürünleri beslenmelerinde tercih ettikleri, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin günlük en çok %48,4 oranında 2 öğün, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %50,6 oranında günlük en çok 2 öğün tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin günlük

%56,3 oranında 1 ara öğün tükettikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin %50,0 oranında 1 ara öğün tükettikleri tespit edilmiştir. Fakültelerin %65,5 oranında öğün saatlerinin düzensiz olduğu, %52,1 oranında ana öğünlerini bazen atladıkları ve %47,6 oranında en çok öğle öğünlerini atladıkları sonucuna ulaşılmıştır.



Tablo 3. Kahvaltı Alışkanlığı

		FAKÜLTE					
		Spor Bilimleri		Güzel Sanatlar		TOPLAM	
		n	%	n	%	n	%
Kahvaltı alışkanlığınız nasıldır?	Düzenli	69	44,8	26	38,8	95	43,0
	Düzensiz	76	49,4	36	53,7	112	50,7
	Hiç Yapmam	9	5,8	5	7,5	14	6,3
Sabah kahvaltısını genellikle nerede yapıyorsunuz?	Evde	78	52,7	28	37,3	106	47,5
	Kantinde	33	22,3	21	28,0	54	24,2
	Sınıfta	1	0,7	3	4,0	4	1,8
	Diğer	36	24,3	23	30,7	59	26,5
Sabah kahvaltısında genellikle ne tür besinleri tercih ediyorsunuz?	Peynir vb.	95	64,2	35	46,7	130	58,3
	Poğaç vb.	45	30,4	33	44,0	78	35,0
	Sadece İçecek	2	1,4	1	1,3	3	1,3
	Süt ve Tahıl Gevrekleri	4	2,7	2	2,7	6	2,7
	Diğer	2	1,4	4	5,3	6	2,7
Evde kendiniz yemek yapıyor musunuz?	Evet	84	54,5	44	55,0	128	54,7
	Hayır	70	45,5	36	45,0	106	45,3

Tablo 3 incelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %49,4 oranında düzensiz kahvaltı alışkanlığına sahip oldukları, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %53,7 oranında düzensiz bir kahvaltı alışkanlığına sahip oldukları tespit edilmiştir. İki fakültenin de sabah kahvaltılarını genel olarak %47,5 oranında evde yaptıkları, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kahvaltıda en çok %64,2 oranında peynir vb. ürünleri tercih ettikleri, Güzel sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %46,7 oranında en çok peynir vb. ürünler tercih ettikleri tespit edilmiştir. Fakültelerin %54,7 oranında evde kendilerinin de yemek yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yemek Yeme Alışkanlığı

		FAKÜLTE					
		Spor Bilimleri		Güzel Sanatlar		TOPLAM	
		n	%	n	%	n	%
Ev dışında yemek yer misiniz?	Evet	137	88,4	68	90,7	205	89,1
	Hayır	18	11,6	7	9,3	25	10,9
Sabahları Dışarıda Haftada Kaç Gün Öğün Tüketirsiniz?	1 Gün	12	25,0	11	42,3	23	31,1
	2 Gün	13	27,1	4	15,4	17	23,0
	3 Gün	2	4,2	1	3,8	3	4,1
	4 Gün	5	10,4	1	3,8	6	8,1
	5 Gün	11	22,9	5	19,2	16	21,6
	7 Gün	5	10,4	4	15,4	9	12,2
Öğlenleri Dışarıda Haftada Kaç Gün Öğün Tüketirsiniz?	1 Gün	13	14,3	9	19,6	22	16,1
	2 Gün	27	29,7	14	30,4	41	29,9
	3 Gün	14	15,4	6	13,0	20	14,6
	4 Gün	10	11,0	0	0,0	10	7,3
	5 Gün	12	13,2	10	21,7	22	16,1
	6 Gün	1	1,1	0	0,0	1	0,7
	7 Gün	14	15,4	7	15,2	21	15,3
Akşamları Dışarıda Haftada Kaç Gün Öğün Tüketirsiniz?	1 Gün	25	27,8	10	28,6	35	28,0
	2 Gün	24	26,7	11	31,4	35	28,0
	3 Gün	12	13,3	6	17,1	18	14,4
	4 Gün	7	7,8	1	2,9	8	6,4
	5 Gün	14	15,6	2	5,7	16	12,8
	7 Gün	8	8,9	5	14,3	13	10,4
Ev dışı en çok nerede yemek yersiniz?	Yemekhane	34	24,3	30	39,0	64	29,5
	Restoran	45	32,1	15	19,5	60	27,6
	Fast-Food	32	22,9	17	22,1	49	22,6
	Kantin	18	12,9	10	13,0	28	12,9
	Diğer	11	7,9	5	6,5	16	7,4

Tablo 4 incelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %88,4 oranında dışarıda yemek yedikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin %90,7 oranında dışarıda yemek yedikleri belirlenmiştir. Spor bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sabahları haftalık %27,1 oranında 2 gün dışarıda öğün tükettikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %42,3 oranında sabahları dışarıda 1 gün öğün tükettikleri tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde öğlenleri dışarıda yemek yeme oranı haftalık %29,7 oranında 2 gün, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinde %30,4 oranında 2 gün olarak tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dışarıda akşamları haftalık %27,8 oranında 1 gün öğün

tükettikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %31,4 oranında 2 gün tükettikleri tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ev dışında en çok %32,1 oranında restoran tercih ettikleri, Güzel Sanatlar öğrencilerinin ise %39,0 oranında yemekhaneyi kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır

Tablo 5. Ara Öğün Zamanı

		FAKÜLTE					
		Spor Bilimleri		Güzel Sanatlar		TOPLAM	
		n	%	n	%	n	%
Ara öğün yaptığımız zamanlar hangi vakitlerdir?	Kuşluk	5	3,4	3	4,1	8	3,6
	İkindi	71	47,7	29	39,2	100	44,8
	Gece	54	36,2	31	41,9	85	38,1
	Yapmıyorum	19	12,8	11	14,9	30	13,5

Tablo 5 incelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %47,7 oranında ara öğünlerini ikindi vaktinde tükettikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %41,9 oranında gece ara öğün tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. Ara Öğün Tercihi

Ara Öğün Tercih		FAKÜLTE					
		Spor Bilimleri		Güzel Sanatlar		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Tost-Poğaç	Evet	47	30,3	23	28,4	70	29,7
	Hayır	108	69,7	58	71,6	166	70,3
Simit	Evet	20	12,9	10	12,3	30	12,7
	Hayır	135	87,1	71	87,7	206	87,3
Bisküvi	Evet	93	60,0	40	49,4	133	56,4
	Hayır	62	40,0	41	50,6	103	43,6
Kepekli Ürünler	Hayır	142	91,6	75	92,6	217	91,9
	Evet	13	8,4	6	7,4	19	8,1
Çikolata-Gofret	Hayır	102	65,8	45	55,6	147	62,3
	Evet	53	34,2	36	44,4	89	37,7
Süt	Hayır	135	87,1	67	82,7	202	85,6
	Evet	20	12,9	14	17,3	34	14,4
Ayran	Hayır	141	91,0	75	92,6	216	91,5
	Evet	14	9,0	6	7,4	20	8,5
Kuruyemiş	Hayır	105	67,7	59	72,8	164	69,5
	Evet	50	32,3	22	27,2	72	30,5
Kuru Meyve	Hayır	136	87,7	61	75,3	197	83,5
	Evet	19	12,3	20	24,7	39	16,5
Taze Meyve-Sebze	Hayır	115	74,2	63	77,8	178	75,4
	Evet	40	25,8	18	22,2	58	24,6
Çay-Kahve	Hayır	85	54,8	43	53,1	128	54,2
	Evet	70	45,2	38	46,9	108	45,8
Gazlı İçecekler	Hayır	115	74,2	62	76,5	177	75,0
	Evet	40	25,8	19	23,5	59	25,0
Hazır Meyve-Suyu	Hayır	133	85,8	71	87,7	204	86,4
	Evet	22	14,2	10	12,3	32	13,6
Taze Meyve Suyu	Hayır	144	92,9	77	95,1	221	93,6
	Evet	11	7,1	4	4,9	15	6,4
Soda	Hayır	121	78,1	64	79,0	185	78,4
	Evet	34	21,9	17	21,0	51	21,6
Diğer	Hayır	152	98,1	78	96,3	230	97,5
	Evet	3	1,9	3	3,7	6	2,5

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların %70,3 oranında tost-poğaça tercih etmedikleri, %87,3 oranında simit tercih etmedikleri, %56,4 oranında ara öğünlerde bisküvi tükettikleri, %91,9 oranında ise kepekli ürünleri ara öğünlerde tercih etmedikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların ara öğünlerde %62,3 oranında çikolata-gofret tercih etmedikleri, %85,6 oranında süt tüketmedikleri, %91,5 oranında ayran tercih etmedikleri belirlenmiştir. Katılımcıların ara öğün tercihlerine göre %69,5 oranında kuruyemiş tercih etmedikleri, %83,5 oranında kuru meyve tüketmedikleri, %75,4 oranında taze meyve-sebze tüketmedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların ara öğün tercihlerine göre %54,2 oranında çay-kahve tercih etmedikleri, %75,0 oranında gazlı içecek tüketmedikleri, %86,4 oranında hazır meyve suyu tercih etmedikleri, %93,6 oranında ise taze meyve suyu tüketmedikleri tespit edilmiştir. Katılımcıları ara öğünde %78,4 oranında soda tüketmedikleri ve %97,5 oranında ise diğer ara öğün tercihlerini tüketim sağlamadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 7. Sağlıklı Beslenme Bilgi Düzeyi

		FAKÜLTE					
		Spor Bilimleri		Güzel Sanatlar		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Sağlıklı beslenmenin insan sağlığına faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet	142	95,3	67	90,5	209	93,7
	Kısmen	7	4,7	5	6,8	12	5,4
	Hayır	0	0,0	2	2,7	2	0,9
Meyve/sebze alırken mevsiminde ve ilaçsız tarım ürünü olmasına dikkat eder misiniz?	Evet	28	18,7	21	27,6	49	21,7
	Kısmen	73	48,7	32	42,1	105	46,5
	Hayır	49	32,7	23	30,3	72	31,9
Herhangi bir gıda takviyesi (vitamin, mineral vb.) alıyor musunuz?	Evet	15	10,0	19	40,4	34	17,3
	Hayır	135	90,0	28	59,6	163	82,7
Aldığınız ambalajlı gıdaların etiket içeriğine dikkat eder misiniz?	Evet	39	26,2	19	25,0	58	25,8
	Kısmen	65	43,6	40	52,6	105	46,7
	Hayır	45	30,2	17	22,4	62	27,6
Ambalajlı hazır gıdaların sağlığa zararlı olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet	108	72,0	62	81,6	170	75,2
	Hayır	42	28,0	14	18,4	56	24,8
Yediğimiz, içtiğimiz gıdaların içeriğinin gelecekte oluşabilecek kronik hastalıklarla (diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalık, obezite, kanser vb.) ilişkili olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet	111	74,5	57	75,0	168	74,7
	Hayır	12	8,1	2	2,6	14	6,2
	Bilmiyorum	26	17,4	17	22,4	43	19,1

Tablo 7 incelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %95,3'ü sağlıklı beslenmenin faydalı olduğunu, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %90,5 oranında sağlıklı beslenmenin faydalı olduğunu düşündükleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %46,5 oranında meyve-sebze alırken ilaçsız ürün olmasında kısmen dikkat ettikleri tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %90,0 oranında takviye kullanmadıkları görülürken

Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinde bu oran %59,6 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların %46,7 oranında ambalajlı gıdaların içeriğine kısmen dikkat ettikleri, %75,0 oranında ambalajlı gıdaların sağlığa zararlı olduğunu ve %74,7 oranında ise yenilen gıdaların gelecekte Kronik bir rahatsızlık ortaya çıkabileceğini düşündükleri tespit edilmiştir.

Tablo 8.. Spor, Diyet, Su ve Tuz Bilgisi

		BÖLÜM					
		Antrenörlük		Müzik		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Spor veya egzersiz yapıyor musunuz?	Evet	124	82,7	30	38,0	154	67,2
	Hayır	26	17,3	49	62,0	75	32,8
Herhangi bir diyet uyguluyor musunuz?	Evet	18	11,9	12	16,9	30	13,5
	Hayır	133	88,1	59	83,1	192	86,5
Popüler/medyatik diyet uygulamalarından ismini bildiğiniz var mı?	Evet	10	6,6	10	14,7	20	9,1
	Hayır	141	93,4	58	85,3	199	90,9
Yemeklerinize ekstra tuz atar mısınız?	Evet	69	45,7	34	47,9	103	46,4
	Hayır	82	54,3	37	52,1	119	53,6
Günlük Su Tüketimi	1 Litreden az	20	13,2	17	23,9	37	16,7
	1 L	32	21,2	14	19,7	46	20,7
	1-2 L arası	52	34,4	28	39,4	80	36,0
	2 Litreden fazla	47	31,1	12	16,9	59	26,6

Tablo 8 incelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %82,7 oranında egzersiz yaptıkları, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %62,0 oranında egzersiz yapmadıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların %86,5 oranında diyet programı uygulamadıkları, %90,9 oranında popüler diyet ismi bilmedikleri, %53,6 oranında yemeklere ekstra tuz atmadıkları ve katılımcıların en çok günde %36,0 oranında 1-2 L arası su tükettikleri tespit edilmiştir.



Tablo 9. İçerik Tüketimi

İçecek Tüketimi Bardak		FAKÜLTE					
		Spor Bilimleri		Güzel Sanatlar		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Çay	1 Bardak	32	23,7	36	52,9	68	33,5
	2 Bardak	42	31,1	15	22,1	57	28,1
	3 Bardak	19	14,1	6	8,8	25	12,3
	4 Bardak	9	6,7	2	2,9	11	5,4
	5 Bardak	20	14,8	3	4,4	23	11,3
	6 Bardak	3	2,2	0	0,0	3	1,5
	7 Bardak	2	1,5	3	4,4	5	2,5
	8 Bardak	2	1,5	1	1,5	3	1,5
	10 Bardak	6	4,4	2	2,9	8	3,9
Kahve	1 Bardak	56	53,8	35	70,0	91	59,1
	2 Bardak	33	31,7	9	18,0	42	27,3
	3 Bardak	10	9,6	5	10,0	15	9,7
	4 Bardak	3	2,9	1	2,0	4	2,6
	5 Bardak	2	1,9	0	0,0	2	1,3
Meyve Suyu	1 Bardak	39	63,9	28	93,3	67	73,6
	2 Bardak	18	29,5	1	3,3	19	20,9
	3 Bardak	3	4,9	1	3,3	4	4,4
	4 Bardak	1	1,6	0	0,0	1	1,1
Asitli İçecekler	1 Bardak	30	42,9	22	73,3	52	52,0
	2 Bardak	25	35,7	6	20,0	31	31,0
	3 Bardak	7	10,0	2	6,7	9	9,0
	4 Bardak	4	5,7	0	0,0	4	4,0
	5 Bardak	2	2,9	0	0,0	2	2,0
	8 Bardak	1	1,4	0	0,0	1	1,0
	10 Bardak	1	1,4	0	0,0	1	1,0
Ayran-Süt	1 Bardak	50	61,7	37	92,5	87	71,9
	2 Bardak	25	30,9	3	7,5	28	23,1
	3 Bardak	2	2,5	0	0,0	2	1,7
	4 Bardak	2	2,5	0	0,0	2	1,7
	5 Bardak	1	1,2	0	0,0	1	0,8
	6 Bardak	1	1,2	0	0,0	1	0,8

Tablo 9 incelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %31,1 oranında günlük en çok 2 bardak çay, %53,8 oranında en çok 1 bardak kahve, %63,9 oranında günlük en çok 1 bardak meyve suyu, %42,9 oranında günlük en çok 1 bardak asitli içecekler ve %61,7 oranında günlük en çok 1 bardak ayran-süt tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin %52,9 oranında günlük en çok 1 bardak çay, %70,0 oranında günlük en çok 1 bardak kahve, %93,3 oranında günlük en çok 1 bardak meyve suyu, %73,3 oranında günlük en çok 1 bardak asitli içecekler ve %92,5 oranında günlük en çok 1 bardak ayran-süt tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 10. Fakülteler Arası Fiziksel Aktivite Bilgisi

Değişken	Fakülte	N	X	SS	Z	P
Fiziksel Aktivite	Spor Bilimleri	155	5274,94	4365,8	-6,475	,00
	Güzel Sanatlar	81	2123,64	2155,7		

Tablo 10 incelendiğinde fiziksel aktivite değişkenine göre Spor Bilimleri ve Güzel Sanatlar Fakülteleri arasında istatistiksel olarak Spor Bilimleri öğrencileri lehine anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir.

Tablo 11. Bölümler Arası Fiziksel Aktivite

Değişken	Bölüm	N	X	SS	Df	P	Post-Hoc
Fiziksel Aktivite	Antrenörlük	89	4980,43	4697,9	3	,000	1-3 1-4
	Öğretmenlik	66	5672,08	3879,0			2-3 2-4
	Müzik	41	2156,89	2202,1			3-1 3-2
	Resim	40	2089,56	2134,5			4-1 4-2

Tablo 11 incelendiğinde fiziksel aktivite değişkenine göre bölümler arası anlamlı düzeyde fark olduğu farkın antrenörlük, müzik ve resim bölümlerinde antrenörlük bölümü lehine olduğu, öğretmenlik, müzik ve resim bölümleri arasında ise öğretmenlik bölümü lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite

Değişken	Cinsiyet	N	X	SS	Z	P
Fiziksel Aktivite	Erkek	112	4755,5	4597,7	-1,169	,095
	Kadın	124	3685,5	3399,6		

Tablo 12 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite puanlarının karşılaştırmasında fark olmadığı tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Beslenme ve fiziksel aktivite birlikte sağlıklı bir yaşam tarzının temel taşlarıdır. İyi bir beslenme düzeni, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak, doğru besinleri almak ve sağlıklı bir kilo yönetimi sağlamak için önemlidir. Fiziksel aktivite ise vücudun güçlenmesine, dayanıklılığın artmasına, kilo kontrolüne yardımcı olur ve genel sağlığın korunmasını destekler. Bu sebeple yapılan çalışmanın amacı da üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesidir.

Fiziksel Aktivite

Yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin Fakülte değişkenine göre karşılaştırılmasında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin 5274.94 MET- dk/Hafta, Güzel Sanatlar Fakültesi Öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin 2123.64 MET- dk/Hafta olduğu ve iki grup arasında karşılaştırmada istatistiksel olarak Spor Bilimleri öğrencileri lehine anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi 4755.5 MET- dk/Hafta, kadın öğrencilerin 3685.5 MET- dk/Hafta olduğu ve cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında fark olmadığı saptanmıştır.

Tekin (2023) Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin 1963.24 MET- dk/Hafta, kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin 1859.53 MET- dk/Hafta olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında fark olmadığını belirtmişlerdir.

İri ve Şengür (2022) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışma da erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin 3164,70 MET- dk/Hafta, kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin 3187,85 MET- dk/Hafta olduğunu ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında fark olmadığını belirtmişlerdir.

Süel ve ark. (2022) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışma da erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin 2092,73 MET- dk/Hafta, kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin 2092,30 MET- dk/Hafta olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında fark olmadığını belirtmişlerdir. Arı (2022) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu ve sokağa çıkma kısıtlamasının uygulandığı zamanlarda öğrencilerin toplam fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı bir şekilde düştüğü tespit edilmiştir

Elmas, Yüceant, Ünlü ve Bahadır, (2021) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre FA toplam puan karşılaştırmasında fark tespit etmemişlerdir. Bu durumun oluşmasını kadın ve erkek öğrencilerin aynı çevrede bulunmaları, yaşam şartlarının benzer olması ve fiziksel aktivitelere katılımlarının benzer olmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Şahbaz-Pirinççi, Cihan ve Ün, (2020) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite (FA) toplam puan karşılaştırmasında fark tespit etmemişlerdir.

Korkut Gençalp (2020) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre FA toplam puan karşılaştırmasında fark tespit edilmemiştir.

Murathan (2022) SBF’de öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılmasında çok iyi aktivitede yer aldığını ve kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğunu belirtmiştir. Kadın ve erkek öğrencilere fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerine etkileri anlatılarak egzersiz yapmaya yönlendirmenin faydalı olacağını belirtmiştir. Başka bir çalışmada Enişte (2021) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılmasında yeterli aktivitede yer aldığını ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre yüksek olduğunu, fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasının yaşam kalitesinin iyileştireceğini belirtmiştir.

Salgın (2020) SBF’de öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılmasında yeterli aktivitede yer aldığını ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre yüksek olduğunu belirtmiştir. Öğrencilere fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme imkânı oluşturulmasında öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışı göstereceklerini belirtmiştir.

López-Bueno vd. (2020) Pandemi döneminde uygulanan kısıtlamaların bireylerin fiziksel aktivite yapma durumlarında önemli ölçüde azalma görüldüğünü, karantina süreçlerinin bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediği belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin Bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasında Antrenörlük Bölümünün fiziksel aktivite düzeylerinin 4980.43 MET- dk/Hafta, Öğretmenlik Bölümünün 5672.07 MET- dk/Hafta, Müzik Bölümünün 2156.89 MET- dk/Hafta ve Resim Bölümünün 2089.56 MET- dk/Hafta olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu farkın Antrenörlük, Resim ve Müzik bölümü arasında Antrenörlük bölümü lehine olduğu,

Öğretmenlik, Müzik ve Resim bölümleri arasında ise Öğretmenlik bölümü lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tekin (2023) Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada bölüm değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında fark olmadığını belirtmiştir.

İri ve Şengür (2022) Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinin öğretmenlik bölümünün fiziksel aktivite düzeyinin 3191,77 MET- dk/Hafta, antrenörlük bölümünün fiziksel aktivite düzeyinin 3211,27 MET- dk/Hafta, spor yöneticiliği bölümünün fiziksel aktivite düzeyinin ise 3044,74 MET- dk/Hafta olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasında fark olmamasına rağmen antrenörlük eğitimi bölümü ortalamasının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Spor bilimleri fakültesi öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi sınıflandırmasında, çok iyi aktivite grubunda yer aldıklarını, fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmasında içsel ve dışsal motivasyonlarının yüksek olmasından kaynaklandığı belirtmişlerdir.

Süel ve ark. (2022) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinin öğretmenlik bölümünün fiziksel aktivite düzeyinin 1949,22 MET- dk/Hafta, antrenörlük bölümünün fiziksel aktivite düzeyinin 2264,38 MET- dk/Hafta, spor yöneticiliği bölümünün fiziksel aktivite düzeyinin ise 2039,59 MET- dk/Hafta olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasında fark olmamasına rağmen antrenörlük eğitimi bölümü ortalamasının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Öncen ve ark. (2020) yaptığı çalışmada pandemi döneminde sokağa çıkan ve çıkmayan spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında fark olduğunu belirtmişlerdir.

Kartal ve Balcı (2018) yapmış oldukları çalışmalarında bölüm değişkenine göre FA toplam puan karşılaştırmasında fark olmadığını Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin FA puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Beslenme

Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %58,1 oranında erkek öğrenci oldukları, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %72,8 oranında en çok kadın öğrenci olduğu tespit edilmiştir. Fakültelerin %89,0 oranında anne eğitim düzeylerinin lise ve altı, baba eğitim düzeylerinde %79,2 oranında lise ve altı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %81,3 oranında alkol tüketmedikleri, Güzel Sanatlar

Fakültesi öğrencilerinde bu oranın %64,2 olduğu tespit edilmiştir. Fakültelerin %88,6 oranında tanısı koyulmuş hastalıklarının olmadığı, %94,1 oranında sürekli bir ilaç kullanmadıkları ve %72,0 oranında ailelerinde kronik bir rahatsızlık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %58,7 oranında ailelerinin aylık gelirlerinin 3000 TL ve üzeri olduğu, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %50,6 oranında 3000 TL ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Fakültelerin %67,8 oranında ikamet olarak aile dışı yerlerde yaşadıkları tespit edilmiştir.

Habipoğlu ve Turasan (2022) elit güreşçileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında sporcuların %98,4 oranında alkol tüketmediklerini belirtmişlerdir. Tepecik (2018) yapmış olduğu çalışmada voleybolcu sporcuların %96,0 oranında alkol kullanmadıklarını saptamıştır.

Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %54,2 oranında kısmen yeterli beslendikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %50,6 oranında kısmen yeterli beslendikleri tespit edilmiştir. Fakültelerin %37,7 oranında tadını sevdikleri ürünleri beslenmelerinde tercih ettikleri, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin günlük en çok %48,4 oranında 2 öğün, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %50,6 oranında günlük en çok 2 öğün tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin günlük %56,3 oranında 1 ara öğün tükettikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin %50,0 oranında 1 ara öğün tükettikleri tespit edilmiştir. Fakültelerin %65,5 oranında öğün saatlerinin düzensiz olduğu, %52,1 oranında ana öğünlerini bazen atladıkları ve %47,6 oranında en çok öğle öğünlerini atladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %49,4 oranında düzensiz kahvaltı alışkanlığına sahip oldukları, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %53,7 oranında düzensiz bir kahvaltı alışkanlığına sahip oldukları tespit edilmiştir. İki fakültenin de sabah kahvaltılarını genel olarak %47,5 oranında evde yaptıkları, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kahvaltıda en çok %64,2 oranında peynir vb. ürünleri tercih ettikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %46,7 oranında en çok peynir vb. ürünler tercih ettikleri tespit edilmiştir. Fakültelerin %54,7 oranında evde kendilerinin de yemek yaptıkları saptanmıştır. Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %88,4 oranında dışarıda yemek yedikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin %90,7 oranında dışarıda yemek yedikleri belirlenmiştir. Spor bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sabahları haftalık %27,1 oranında 2 gün dışarıda öğün tükettikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %42,3 oranında sabahları dışarıda 1 öğün tükettikleri tespit edilmiştir. Spor Bilimlerinde Fakültesi öğlenleri dışarıda yemek yeme oranı haftalık %29,7 oranında 2 gün, Güzel Sanatlar

Fakültesi öğrencilerinde %30,4 oranında 2 gün olarak tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dışarıda akşamları haftalık %27,8 oranında 1 gün öğün tükettikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %31,4 oranında 2 gün tükettikleri tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ev dışında en çok %32,1 oranında restoran tercih ettikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %39,0 oranında yemekhaneyi kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %47,7 oranında ara öğünlerini ikindi vaktinde tükettikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %41,9 oranında gece ara öğün tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Habipoğlu ve Turasan (2022) elit güreşçiler üzerine yapmış oldukları çalışmalarında sporcuların %76,6'sının düzenli olarak kahvaltı yaptığı, %85,9'unun düzenli olarak öğle yemeği yediği ve %96,9'unun düzenli olarak akşam yemeği yediği, günlük öğün kullanımında ise en çok %56,3 ile 3 öğün tükettiklerini belirtmişlerdir. Sporcuların ara öğünlerini ise %40,6 oranında gece tükettiklerini sonucuna ulaşmışlardır. Ayhan vd.,(2021) futbolcu ve voleybolcu sporculara yapmış oldukları çalışmalarında futbolcuların ana öğün olarak en çok %94,7 oranında 3 öğün tükettiklerini, voleybolcularında %70,8 oranında en çok 3 öğün tükettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan çalışmada katılımcıların %70,3 oranında tost-poğaça tercih etmedikleri, %87,3 oranında simit tercih etmedikleri, %56,4 oranında ara öğünlerde bisküvi tükettikleri, %91,9 oranında ise kepekli ürünleri ara öğünlerde tercih etmedikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların ara öğünlerde %62,3 oranında çikolata-gofret tercih etmedikleri, %85,6 oranında süt tüketmedikleri, %91,5 oranında ayran tercih etmedikleri belirlenmiştir. Katılımcıların ara öğün tercihlerine göre %69,5 oranında kuruyemiş tercih etmedikleri, %83,5 oranında kuru meyve tüketmedikleri, %75,4 oranında taze meyve-sebze tüketmedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların ara öğün tercihlerine göre %54,2 oranında çay-kahve tercih etmedikleri, %75,0 oranında gazlı içecek tüketmedikleri, %86,4 oranında hazır meyve suyu tercih etmedikleri, %93,6 oranında ise taze meyve suyu tüketmedikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların ara öğünde %78,4 oranında soda tüketmedikleri ve %97,5 oranında ise diğer ara öğün tercihlerini tüketim sağlamadıklarını belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %95,3'ü sağlıklı beslenmenin faydalı olduğunu, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %90,5 oranında sağlıklı beslenmenin faydalı olduğunu düşündükleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %46,5 oranında meyve-sebze alırken ilaçsız ürün olmasında kısmen dikkat ettikleri tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %90,0 oranında takviye kullanmadıkları görülürken Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinde bu oran %59,6 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların

%46,7 oranında ambalajlı gıdaların içeriğine kısmen dikkat ettikleri, %75,0 oranında ambalajlı gıdaların sağlığa zararlı olduğunu ve %74,7 oranında ise yenilen gıdaların gelecekte kronik bir rahatsızlık ortaya çıkarabileceğini düşündükleri tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %82,7 oranında egzersiz yaptıkları, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %62,0 oranında egzersiz yapmadıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların %86,5 oranında diyet programı uygulamadıkları, %90,9 oranında popüler diyet ismi bilmedikleri, %53,6 oranında yemeklere ekstra tuz atmadıkları ve katılımcıların en çok günde %36,0 oranında 1-2 L arası su tükettikleri tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %31,1 oranında günlük en çok 2 bardak çay, %53,8 oranında en çok 1 bardak kahve, %63,9 oranında günlük en çok 1 bardak meyve suyu, %42,9 oranında günlük en çok 1 bardak asitli içecekler ve %61,7 oranında günlük en çok 1 bardak ayran-süt tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin %52,9 oranında günlük en çok 1 bardak çay, %70,0 oranında günlük en çok 1 bardak kahve, %93,3 oranında günlük en çok 1 bardak meyve suyu, %73,3 oranında günlük en çok 1 bardak asitli içecekler ve %92,5 oranında günlük en çok 1 bardak ayran-süt tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz ve Karaca (2019) spor yapan ve sedanter öğrenciler üzerine yapmış oldukları çalışmalarında beslenme dersi almış öğrencilerin beslenme bilgi puanlarının beslenme dersi almayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Özdemir ve Özdelek (2015) aktif spor yapan üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında öğrencilerin en çok 3 öğün tükettiğini, öğün atlama sebepleri olarak en çok “yeterli zamanı ayıramadıkları” olarak ortaya çıktığını, öğrencilerin en çok günde 1-2 litre su tükettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Çetin (2020) Tıp Fakültesinde öğrenim gören 6. Sınıf ve 1. Sınıf öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışması neticesinde öğrencilerin %55,16 oranında düzenli kahvaltı alışkanlığının olduğuna, ara öğün tüketme durumlarının yeterli sayıda olmadığını ve %94,95 oranında sağlıklı beslenmenin insan sağlığına fayda sağladığını belirtmiştir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının iyi düzeyde olmadığını ve sedanter yaşam tarzına daha yakın olduklarını sonucuna ulaşmıştır.

Onurlubaş vd., (2015) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında öğünlerin tüketildiği yer değişkenine göre %38,3 oranında en çok yurttan yemek tükettikleri en az düzeyde ise %6,3 oranında pastanede tükettiklerini ve sağlıklı beslenme anlayışı değişkenine göre %64,0 oranında sağlıklı beslenmediklerini belirttiklerini tespit etmişlerdir.

Saygın vd., (2011) üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmalarında öğrencilerin %51,1 oranında erkek öğrenci olduklarını, ikamet durumlarına göre en çok %28,7 oranında devlet yurdunda ikamet ettiklerini, %79,8 oranında yaşadıkları yerde yemeklerini sıklıkla tükettiklerini tespit etmişlerdir.

Vaňelik vd., (2007) üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları beslenme bilgi anketi sonuçları neticesinde öğrencilerin %60,6 oranında erkek oldukları, kaldıkları yer bakımından en çok %38,9 oranında evde arkadaşları ile kaldıkları, öğrencilerin %73,3 oranında sigara içmedikleri, %88,1 oranında alkol tüketmedikleri ve öğrencilerin %77,1 oranında düzenli spor yapmadıklarını tespit etmişlerdir.

Orak vd., (2006) üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine yapmış oldukları çalışmalarında öğrencilerin %73,72 oranında öğün dışı beslenme alışkanlıklarının olduğu, öğrencilerin %41,9 oranında en çok evde ikamet ettiklerini, öğün olarak en çok %47,46 oranında 2 öğün tükettiklerini, içecek tüketiminde en çok %72,14 oranında çay-kahve tükettiklerini belirtmişlerdir. Besin tüketimi açısından %55,28 oranında en çok ekmek tükettiklerini ve öğün aksatma durumlarına göre en çok %40,0 oranında öğrencilerin öğün aksatmadıklarını tespit etmişlerdir.

Özdoğan vd., (2012) yurttan kalan üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında öğrencilerin %75,9 oranında sigara içmediklerini, %66,9 oranında alkol kullanmadıklarını, öğün tüketme durumlarına göre en çok %52,6 oranında 3 öğün tükettiklerini, %44,2 oranında 1 ara öğün tükettiklerini tespit etmişlerdir. Ara öğün durumuna göre öğrencilerin %79,1 oranında ara öğün tükettiklerini, ana öğünleri sabahları %60,7 oranında her gün tükettikleri, öğlenleri %36,9 oranında bazen tükettiklerini, akşamları %85,7 oranında her gün ana öğün tükettiklerini tespit etmişlerdir.

Ermış vd., (2015) üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmalarında öğrencilerin %47,1 oranında spor yapmadıklarını, %62,4 oranında sigara tüketmediklerini, %61,4 oranında alkol kullanmadıklarını, %66,4 oranında sağlıklı beslenmenin faydalarına inandıklarını tespit etmişlerdir. Öğrencilerin %43,4 oranında öğün atladıklarını, öğün atlama nedeni olarak en çok %42,2 oranında yeterli zaman bulamadıkları için öğün atladıklarını, ana öğünlerini genellikle %53,6 oranında okul, yurt ve kantin gibi yerlerde tükettiklerini saptamışlardır.

Pulat Demir vd., (2020) üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında beslenme bölümü öğrencilerinin %79,6 oranında sigara tüketmediklerini sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin %63,0 oranında sigara tüketmediklerini belirtmişlerdir. Beslenme bölümü öğrencilerinin %73,0 oranında alkol tüketmediklerini sosyal hizmet bölümü

öğrencilerinin %69,5 oranında alkol tüketmediklerini tespit etmişlerdir. Çalışmada beslenme bölümü öğrencilerinin %86,1 oranında kadın öğrenci olduğunu sosyal hizmet bölümünde %70,5 oranında kadın öğrencilerden oluştuğunu belirtmişlerdir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin Fakülte değişkenine göre karşılaştırılmasında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin 5274.94 MET- dk/Hafta, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin 2123.64 MET- dk/Hafta olduğu ve iki grup arasında karşılaştırmada istatistiksel olarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri lehine anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin Bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasında Antrenörlük Bölümünün fiziksel aktivite düzeylerinin 4980.43 MET- dk/Hafta, Öğretmenlik Bölümünün 5672.07 MET- dk/Hafta, Müzik Bölümünün 2156.89 MET- dk/Hafta ve Resim Bölümünün 2089.56 MET- dk/Hafta olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu farkın Antrenörlük, Resim ve Müzik bölümü arasında Antrenörlük bölümü lehine olduğu, Öğretmenlik, Müzik ve Resim bölümleri arasında ise Öğretmenlik bölümü lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi 4755.5 MET- dk/Hafta, kadın öğrencilerin 3685.5 MET- dk/Hafta olduğu ve cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında fark olmadığı saptanmıştır.

Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %54,2 oranında kısmen yeterli beslendikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin de %50,6 oranında kısmen yeterli beslendikleri tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada Spor Bilimleri öğrencilerinin %47,7 oranında ara öğünlerini ikindi vaktinde tükettikleri, Güzel Sanatlar öğrencilerinin ise %41,9 oranında gece ara öğün tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %95,3'ü sağlıklı beslenmenin faydalı olduğunu, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %90,5 oranında sağlıklı beslenmenin faydalı olduğunu düşündükleri tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada Spor Bilimleri öğrencilerinin %82,7 oranında egzersiz yaptıkları, Güzel Sanatlar öğrencilerinin ise %62,0 oranında egzersiz yapmadıkları tespit edilmiştir.

Araştırma anketinde kullanılan maddeler geliştirilerek farklı bilgiler elde edilebilir. Araştırmadaki örneklem daha geniş tutularak daha fazla fakülte araştırmaya dahil edilip daha geniş çalışma alanına sahip olunacağından dolayı daha geniş ve kapsamlı bilgiler elde edilebilir. Elde edinilmek istenilen sonuç, veri toplama da kullanılan yöntem değiştirilerek anket yerine fiziksel uygulama şansı bulunan yöntemler tercih edilerek çalışma geliştirilebilir.

Öğrenim kurumlarındaki müfredata ilköğretimden başlayarak üniversite dahil beslenme konusunda dersler ve programlar eklenerek kişilerin erken yaşta bilgi sahibi olmaları ve sağlıklı beslenme konusunda bilinçli olmaları hedeflenebilir.

Öğrenim kurumlarındaki müfredata ilköğretimden başlayarak üniversite dahil fiziksel aktivite konusunda dersler ve programlar eklenerek kişiler fiziksel aktivite ve spora yönlendirilerek fiziksel aktiviteyi gündelik yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirme amaçlanabilir.

Bu tarz çalışmalar üniversite ve öğretim kurumları dışında kalan bireyler içinde yapılmalı ve kişiler açısından daha geniş ve kapsamlı bilgilere ulaşmak hedeflenebilir.

Üniversite öğrencilerinin maddi durumları desteklenerek sağlıklı ve yeterli beslenmenin önündeki en büyük engellerden biri olan ekonomik durum kısmen ortadan kaldırılarak kişiler arası yeterli ve dengeli beslenme farkı en aza indirilmek hedeflenebilir.



KAYNAKÇA

- Arı, Y. (2022). Covid-19 Pandemi Döneminde Sokağa Çıkma Kısıtlamasının Uygulandığı Zamanlarda Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 581-592. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/74658/1185768>
- Ayhan, A. , Müftüoğlu, S., & Köse, B. (2021). Profesyonel futbol ve voleybol oyuncularının beslenme durumları, beslenme bilgi düzeyleri, kafein alımları ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(3) , 123-134.
- Baykara, C., Cana, H., Sarıkabak, M., & Aydemir, U. (2019). Beslenme ve Sporcu Beslenmesi. *Her Yönüyle Spor*, 65.
- Baysal, A., (2002). Beslenme ve sağlık. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Corkins, M. R., Daniels, S. R., de Ferranti, S. D., Golden, N. H., Kim, J. H., Magge, S. N., & Schwarzenberg, S. J. (2016). Nutrition in children and adolescents. *Medical Clinics of North America*, 100(6), 1217–1235.
- ÇAĞIRAN, İ. H., YILMAZ, D. A., ATAY, M. E., & Gökhan, D. E. G. E. (2023). Comparison of Natural Mineral Water From Ağrı Province With Sports Drinks. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-36.
- Çakırcalı, E. (1998). Hemşirelikte Temel İlke ve Uygulamalar, II. Baskı, Ege Üniversitesi Matbaası, İzmir, 149-154.
- Çetin, H.İ. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. Sınıf Ve 6. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, (Uzmanlık Tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aydın
- Dehghan, M., Akhtar-Danesh, N., & Merchant, A. T. (2005). Childhood obesity, prevalence and prevention. *Nutrition Journal*, 4(1), 1-8.

Demirer, B., Şimşek, A., & Güneş, (2020). M. Sporcularda D Vitamininin Fiziksel Performans Üzerindeki Etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 45-52.

Demirezen, E. ve Coşansu, G., (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Sted: İstan ul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Meslek Yüksek Okulu Halk Sağlığı Hemşireliği Ana ilim Dalı Dergisi, 14(8), 174 – 179

Dickins, M. (2014). A to Z of inclusion in early childhood. Berkshire: Open University Press.

Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H. & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.

Enişte, E. (2021). Niğde Ömer Halisdemir Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi. Niğde

Erkan, T., (2011). Ergenlerde Beslenme, *Türk Pediatri Ar ivi*, 46, Özel Sayı, 49 – 53

Ermiş, E. , Doğan, E. , Erilli, N. & Satıcı, A. (2015). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ: ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ . *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* , 6 (1) , 30-40 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/omuspd/issue/20459/217881>

Gençoğlu, C., Demir, S. N., & Demircan, F. (2021). Sporda Beslenme Ve Ergojenik Destek Ürünleri: Bir Geleneksel Derleme. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 56-99.

Habipoğlu, S. & Turasan, İ. (2022). İştme Engelli Güreşçilerin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıklarının İncelenmesi . *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi* , 3 (1) , 1-9 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/best/issue/72543/1122942>

İri, R. & Şengür, E. (2022). Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Bazı değişkenler Bakımından Karşılaştırılması . *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2) , 369-379 . DOI: 10.33459/cbubesbd.1177220

Kartal, M., & Balcı, E. (2018). Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkin faktörler. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5(4), 301-310. DOI: 10.5455/sad.13-1536565480

Korkut, G. D. (2020). COVID-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1-15.

Kruger, R., Kruger, H. S., & Macintyre, U. E. (2006). The determinants of overweight and obesity among 10-to 15-year-old schoolchildren in the North West Province, South Africa–the THUSA BANA (Transition and Health during Urbanisation of South Africans; BANA, children) study. *Public Health Nutrition*, 9(3), 351-358.

López-Bueno, R., Calatayud, J., Andersen, L. L., Balsalobre-Fernández, C., Casaña, J., Casajús, J. A., & López-Sánchez, G. F. (2020). Immediate impact of the COVID-19 confinement on physical activity levels in Spanish adults. *Sustainability*, 12(14), 5708

McGuire, S. (2014). Centers for Disease Control and Prevention. State indicator report on Physical Activity, 2014. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services; 2014. *Advances in Nutrition*, 5(6), 762-763.

Onurlubaş, E. , Doğan, H. G. & Demirkıran, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları . *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University (JAFAG)* , 32 (3) , 61-69 . DOI: 10.13002/jafag86

Orak S. , Akgün S. , Orhan H. Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 2006; 13(2): 5-11.

Öcal, Z. S. S. (2022). Sporcu beslenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, 167.

Öncen, S., Aydın, S., & Molla, E. (2020). COVID-19 pandemisi döneminde sokağa çıkma sınırlaması olan ve olmayan illerde yaşayan spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Turkish Studies* 15(6), 739-479

Özbaşaran, F., Çetinkaya, A. ve Güngör, N., (2004). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sağlık Davranışları. *Atatürk Üniversitesi Hemirelik Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 7(3), 43 – 55.

Özdemir, G., & Özdilek, Ç. (2015). Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (26).

Özdoğan, A. G. Y. , Yardımcı, D. H. & Özçelik, P. D. A. Ö. (2012). Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi , 1 (15) , 139-149 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/kdeniz/issue/16860/175507>

Potter, P. A. ve Perry, A. G. (2009). Fundamentals of nursing. 7th Edition. Missouri: Mosby.

Pulat Demir, H. , Can, B. & Can Tezel, M. (2020). Farklı Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Ortoreksiya Nervoza Puanları ve Beden Kütle İndekslerinin Karşılaştırılması . Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi , 4 (3) , 233-243 . DOI: 10.46237/amusbfd.589480

Salgın, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçim davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.

Saygın M. , Öngel K. , Çalışkan S. , Yağlı M. , Has M. , Gonca T. , Kurt Y. SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI. SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi. 2011; 18(2): 43-47.

Süel, E. , Yılmaz, G., Yüksel, İ. G. & Şengür, E. (2022). Obezite Farkındalık Durumu, Beslenme Bilgi Puanı ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Bazı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması . International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS, 8 (4) , 214-223. DOI: 10.18826/useeabd.1182008

Şahbaz, Pirinççi, C., Cihan, E., & Ün, Yıldırım, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla olan ilişkisi. KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(1), 15-23.

Şanlıer, N. ve Yabancı, N., (2005). Okul Çağında eslenme. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul

Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. ve Güçer, E., (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333 – 352.

Tekin, S. (2023). Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin zararlı alışkanlıklar açısından incelenmesi (Master's thesis, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Tepecik, G. (2018). İstanbul büyükşehir spor kulübü voleybol branşında 12-16 yaş grupları sporcularının beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-10.

Vaңcelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.

Wheaton, A. G., Perry, G. S., Chapman, D. P., & Croft, J. B. (2012). Sleep disordered breathing and depression among US adults: National Health and Nutrition Examination Survey, 2005-2008. *Sleep*, 35(4), 461-467.

Yeliz, Y. O. L. (2023). Sporda besinsel ergojenik yardımcıları. *Sporcu sağlığı*, 135.

Yılmaz, G., & Karaca, S. (2019). Spor Yapan Ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum Ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258-266.

Yılmaz, G., Şengür, E. ve Turasan, İ. (2022). Covid 19 Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Tutum Puanlarının İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1) , 1-10. DOI: 10.30769/usbd.1078434

Zaleski, A. L., Taylor, B. A., Panza, G. A., Wu, Y., Pescatello, L. S., Thompson, P. D., & Fernandez, A. B. (2016). Coming of age: considerations in the prescription of exercise for older adults. *Methodist DeBakey cardiovascular journal*, 12(2), 98.

Veri Toplama Formu

FARKLI FAKÜLTELERDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Bu araştırmaya katılım, gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak, kişi ya da kurumlarla paylaşılmayacaktır. Bu çalışmaya isteyerek katılmanız, bu alanda yapılan bilimsel çalışmaların geliştirilebilmesi için önemli bir etkiye sahiptir. Anketi çok kısa bir sürede cevaplamanız mümkün olup cevaplama süreniz en fazla 20-30 dakika sürmektedir. Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları Nuh Kıymaz'a nuh_ky_maz@hotmail.com e-posta adresinden ya da (0543) 398 7942 telefon numarasından uygulama sırasında veya sonrasında e-posta yoluyla veya telefonla sorabilirsiniz.

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Adı-soyadı:
2. Yaş
3. Cinsiyet: 1) Kadın 2) Erkek
4. Medeni durumunuz: 1) Bekar 2) Evli
5. Boy cm
6. Kilokg
7. Eğitim durumu: 1) 1. Sınıf 2) 2. Sınıf 3) 3. Sınıf 4) 4. Sınıf
8. Anne öğrenim durumu : 1) İlkokul 2)Ortaokul 3)Lise 4)Üniversite
9. Baba öğrenim durumu : 1) İlkokul 2)Ortaokul 3)Lise 4)Üniversite
10. Alkol alıyor musunuz? a) Hayır b) Evet haftada.....
birimyıl (35 cc bira = 1 kadeh şarap=yarım duble (tek) viski,
votka,cin,rakı=1 birim)
11. Tanı koyulmuş bir hastalığınız var mı?
a)Hayır b) Evet

12. Sürekli kullandığınız bir ilaç var mı? Varsa ismi/isimleri nelerdir?

- a)Hayır b) Evet

13. Ailede kronik hastalık var mı? Varsa ismi/isimleri nelerdir?

- a) Hayır b) Evet

14. Ailenizin aylık gelir durumu nasıl?

1. 500-1000 t1 b) 1001-2000 t1 c) 2001-3000 t1 d) 3001 t1 ve
üzeri

15. Nerde/kiminle yaşıyorsunuz ?

- a) Ailemle yaşıyorum b) Yurtta kalıyorum c) Evde arkadaşlarla yaşıyorum
d) Yalnız yaşıyorum e) Diğer

BESLENME ALIŞKANLIKLARI

16. Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz ?

- a) Evet b) Kısmen c) Hayır

17. Beslenme alışkanlığınızı genel olarak nasıl ifade edersiniz ?

- a) Sadece sağlıklı olduğunu bildiğim gıdaları tercih ederim
b) Yiyecek ayırt etmem
c) Param neye yetiyorsa, çok sorgulamam
d) Tadını sevdiğim yemekleri seçerim
e) Diğer.....
.....

18. Günde kaç ana/ara öğün yemek yersiniz ?

Ana öğün.....defa Ara öğün..... defa

16. Öğün saatleriniz düzenli midir?

- Hafta içi: a) Hayır b) Evet
Hafta sonu: a) Hayır b) Evet

19. Ana öğün atlar mısınız? (Cevabınız hayır ise 23. soruya geçiniz)

- a) Hayır b) Bazen c) Evet

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

- a) Sabah b) Öğle c) Akşam

21.Ana öğün atlıyorsanız atlama nedenlerinizden size göre önemli olanları işaretleyiniz. (Birden fazla seçenek seçebilirsiniz)

1. Zamanım yok.....
2. Geç kalıyorum.....
3. Alışkanlığım yok.....
4. Canım istemiyor/iştahsızım.....
5. Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle.....
6. Hazırlanmadığı için
7. Diğer (belirtiniz)

22.Kahvaltı alışkanlığınız nasıldır?(Cevabınız hiç yapmam ise 26. Soruya geçiniz)

- a) Düzenli b) Düzensiz c) Hiç yapmam

23.Sabah kahvaltısını genellikle nerede yapıyorsunuz ? (Tek seçenek işaretleyiniz)

- a) Evde b) Kantinde/ kafede c) Sınıfta / hastanede
b) d) Diğer.....

24.Sabah kahvaltısında genellikle ne tür besinleri tercih ediyorsunuz ? (Tek seçenek işaretleyiniz)

1. Peynir, zeytin, yumurta vb. besinler
2. Poğaç, tost, simit vb. besinler
3. Sadece içecek
4. Süt ile birlikte tahıl gevreği
5. Diğer (belirtiniz).....

25.Evde kendiniz yemek yapıyor musunuz ? (Cevabınız hayır ise 28. Soruya geçiniz)

- a) Evet b) Hayır

26.Evde yemek yapıyorsanız; ne sıklıkla ve hangi öğünleri kendiniz hazırlıyorsunuz

?

Hafta içi :.....gün..... (1-kahvaltı, 2- öğle yemeği, 3-
akşam yemeği)

Hafta sonu :.....gün..... (1-kahvaltı, 2- öğle yemeği, 3-
akşam yemeği)

27.Ev dışında yemek yer misiniz ? (Cevabınız hayır ise 32. Soruya geçiniz)

a) Evet b) Hayır

28.Hangi öğün/öğünleri haftanın kaç günü ev dışında yaparsınız ?

Sabah : gün/hafta

Öğle : gün/hafta

Akşam : gün/hafta,

29.Ev dışında en çok nerede yemek yersiniz ? (Tek seçenek işaretleyiniz)

1. Kurum yemekhanesi
2. Restoran / lokanta
3. Fast - food restoran
4. Okul kantini
5. Diğer

30.Ev dışında en çok hangi yemekleri yemeyi tercih edersiniz? (Birden fazla seçenek seçebilirsiniz)

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| 1. Hamburger, pizza, kumpir vb. | 5. Balık eti |
| 2. Pide / lahmacun | 6. Tavuk eti |
| 3. Kebap / ızgara / döner | 7. Salata türleri |
| 4. Sulu ev yemekleri | 8. Diğer |

31.Ara öğün yaptığınız zaman daha çok hangi ara öğünleri ve hangi besin gruplarını ara öğün için tercih edersiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

a) *Kuşluk b) İkinci c) Gece d) Ara öğün yapmıyorum

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 1. Tost-poğaç-börek-sandviç | 9. Kuru meyveler |
| 2. Simit | 10. Taze meyve/sebze |
| 3. Bisküvi-kek-kraker | 11. Çay/kahve |
| 4. Kepekli ürünler (bisküvi, kraker) | 12. Gazlı/kolalı içecekler |
| 5. Çikolata- gofret | 13. Hazır meyve suyu |
| 6. Süt | 14. Taze meyve suyu |
| 7. Ayran | 15. Soda(sade/meyveli) |
| 8. Kuruyemişler | 16. Diğer..... |

*Kuşluk öğünü: Sabah kahvaltısı ile öğle yemeği arasındaki öğün

32. Sağlıklı beslenmenin insan sağlığına faydalı olduğunu düşünüyor musunuz ?

- a) Hayır, çünkü.....
- b) Kısmen, çünkü
- c) Evet, çünkü.....

33. Meyve/sebze alırken mevsiminde ve ilaçsız tarım ürünü olmasına dikkat eder misiniz?

- a) Hayır b) Kısmen c) Evet

34. Herhangi bir gıda takviyesi (vitamin, mineral vb.) alıyor musunuz? Cevabınız evet ise ne alıyorsunuz?

- a) Hayır b) Evet

35. Aldığınız ambalajlı gıdaların etiket içeriğine dikkat eder misiniz ?

- a) Evet b) Bazen c) Hayır

36. Ambalajlı hazır gıdaların sağlığa zararlı olduğunu düşünüyor musunuz ?

- a) Evet b) Hayır

37. Yediğimiz, içtiğimiz gıdaların içeriğinin gelecekte oluşabilecek kronik hastalıklarla (diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalık, obezite, kanser vb.) ilişkili olduğunu düşünüyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır c) Bilmiyorum

38. Spor veya egzersiz yapıyor musunuz ? Cevabınız evet ise, ne sıklıkta yapıyorsunuz ?

- a) Hayır b) Evet,
- haftadagün, günde.....dakika

39. Herhangi bir diyet uyguluyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

40. Popüler/medyatik diyet uygulamalarından ismini bildiğiniz var mı ?

a) Hayır b) Evet

41. Yemeklerinize ekstra tuz atar mısınız ?

a) Evet b) Hayır

42. Bir günde ortalama ne kadar su içiyorsunuz ?

a) 1 lt'den az b) 1 lt c) 1-2 lt arası d) 2 lt'den fazla

43. Bir günde ortalama hangi içecekten ne kadar tüketiyorsunuz ?

Çay bardak.....şeker/bardak

Kahvebardak/fincan.....şeker/bardak

Meyve suyu.....bardak/adet

Asitli içeceklerbardak/adet

Ayran/süt.....bardak

ANKETİMİZ BİTMİŞTİR TEŞEKKÜRLER

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

International Physical Activity Questionnaire (Short)

Öğrencinin Adı Soyadı:

Tarih:

İnsanların günlük yaşayış içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmesiniz bile her soruyu cevaplayın.

Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1-Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

* Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz) Haftada ____ gün

2-Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

* Bilmiyorum/Emin değilim Günde ____ dakika Günde ____ saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3-Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

* Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz) Haftada ____ gün

4-Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

* Bilmiyorum/Emin değilim Günde ____ dakika Günde ____ saat

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

5-Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

* Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz) Haftada ____ gün

6-Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

* Bilmiyorum/Emin değilim Günde ____ dakika Günde ____ saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7-Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

* Bilmiyorum/Emin değilim Günde ____ dakika Günde ____ saat

Beslenme Anketi Kullanım İzni

Re: tez anketi kullanım izni



İBRAHİM HALİL ÇETİN <drabraham80@hotmail.com>

Kime: Siz

← ↩ → ...

22.02.2021 Pzt 21:22

İyi günler anketin eksik yanları da çok sonradan değiştiremedik kullanmanızda benim açımdan sakınca yoktur bence geliştirip her anket sonucuna puan vererseniz sonuç açısından daha kolay değerlendirme yapabilirsiniz benim zamanımda kısıtlı olduğu için yapamadım size kolay gelsin başarılar dilerim

iPhone'umdan gönderildi

Etik Kurul İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 27/05/2021-62770

ETİK KURUL İZİN BELGESİ

T.C. NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARLARI

Toplantı Tarihi :27/05/2021
Toplantı Sayısı :10

KARAR-2021/10-23: Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesinde görev yapan Doç. Dr. Emin SÜEL ve Nuh KIYMAZ'ın yürütücülüğünü yaptığı "Farklı Fakültelerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi" isimli araştırma etik yönden incelenmiş olup, etik açıdan **uygunluğuna**, oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Mehmet ŞENER
Başkan

Prof. Dr. Ayhan CEYHAN
(Üye)

Prof. Dr. Ayten ÖZTÜRK
(Üye)

Prof. Dr. Çiğdem ULUBAŞ SERÇE
(Üye)

Prof. Dr. Esen GÜRBÜZ
(Üye)

Prof. Dr. Zeliha YILDIRIM
(Üye)

Doç. Dr. Nalan GÖRDELES BEŞER
(Üye)

Mustafa ÇOLAK
(Üye)

ÖZ GEÇMİŞ

İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini Konya’ da tamamladı.2012 yılında Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü kazanarak 2016 yılında lisans eğitimini tamamladı. 2021 yılında Anadolu Üniversitesi/Açık öğretim Fakültesi/Yönetim Bilişim Sistemleri bölümünden mezun oldu.2017 yılından beri Niğde Emniyet Müdürlüğü kadrosunda Polis Memuru olarak görev yapmaktadır.



