



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE
KATILIM MOTİVASYONLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ HAKKARI İLİ ÖRNEĞİ

Bülent KARATAŞ

Yüksek Lisans Tezi

VAN - 2010

SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ HAKKARI İLİ ÖRNEĞİ

BÜLENT KARATAŞ

2021

Van, 2021



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM
MOTİVASYONLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ HAKKARI İLİ
ÖRNEĞİ

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTHY NUTRITION
AND PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION MOTIVATIONS HAKKARI
PROVINCE EXAMPLE

Bülent KARATAŞ

Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERİŞ

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2021

ONAY SAYFASI

Bülent KARATAŞ tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERİŞ danışmanlığında hazırlanan “Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkinin incelenmesi Hakkari İli Örneği” başlıklı bu çalışma, 06/09/2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 26/08/2021 tarihli ve 2021/34-5 sayılı jüri başkanı Dr.Öğr.Üyesi.Kemal SARĞIN ve jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERİŞ, Dr.Öğr.Üyesi.Aytekin Hamdi BAŞKAN Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü

Öz

Bu araştırmanın amacı; sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu çalışma Kasım 2020 – Şubat 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın evrenini Hakkari ilinde bulunan ve BESYO mezunu olan; Gençlik ve Spor Müdürlüğü, Halk Eğitim Merkezleri ve Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı kurum ve kuruluşlarda aktif çalışanlara oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, 42 sorudan oluşan (5'li likert) anket formu ile toplanmıştır. Araştırma toplamda 306 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir.(n-306)

Araştırma kapsamına alınan katılımcıların %58'i yani 177 kişi erkeklerden, %42'si yani 129 kişi ise kadınlardan oluşmaktadır. Çalışmaya katılan grubun yaş ortalaması %34,9'u yani 107 kişi ile 23 – 27 yaş aralığıdır. Aynı zamanda katılımcıların %70,3'ü (215 kişi) bekar kişilerden oluşmaktadır. Yine ortalama değerlere bakıldığında en çok karşılaşılan bir diğer sonuç, katılımcıların %65,7'sinin (201 kişi) anne eğitim durumunun ilkokul mezunu ve %43,8'inin (134 kişi) baba eğitim durumunun ilkokul mezunu olduğu görülmektedir. Yapılan anket sonuçlarında sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının, kişilerin özellikle medeni durumları ve annelerinin öğrenim durumları ile net bir ilişki ulaşılmıştır.

Sonuç olarak sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite motivasyonu arasında bir ilişki olduğu, fakat kişilerin/katılımcıların bu ilişkiyi yüksek seviyede benimseyemediği söylenebilir.

Anahtar sözcükler: sağlıklı beslenme, motivasyon, fiziksel aktivite.

Abstract

The purpose of this research; It is the examination of the relationship between healthy eating and participation in physical activity motivations.

This study was conducted between November 2020 - February 2021. The population of the study consists of the participants in the province of Hakkari. The data of the research were collected with a questionnaire form consisting of 42 questions.

58% of the participants, that is 177 people included in the scope of the research, are men, and 42%, that is 129 people, are women. If we look at the average numbers, the most participating age range among the age ranges is 34.9%, that is, the age range of 23-27 with 107 people. At the same time, 70.3% (215 people) of the participants are single people. Again, when the average values are examined, it is seen in another expression that is most frequently encountered, 65.7% of the participants (201 people) are primary school graduates of their mother and 43.8% (134 people) of them are primary school graduates. In the results of the survey, it was concluded that the motivations for healthy eating and participating in physical activity are in a clear relationship with the marital status of the individuals and their mothers' educational status.

As a result, it was concluded that there is a relationship between healthy eating and physical activity motivation, but that individuals / participants cannot adopt this relationship at a high level.

Keywords: healthy eating, motivation, physical activity.

Teşekkür

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez çalışmam süresince, büyük bir özveriyle vakit ayırarak sabırla bana yol gösteren, yardım ve desteklerini esirgemeyen, değerli bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan çok değerli danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERİŞ'e, öneri ve direktifleriyle yol gösteren, her açıdan destek olan ve her zaman varlığını ve yardımlarını yanımda bildiğim ve bilmek istediğim dostum Öğr. Gör. Serdar ŞAHİN'e, ve öğrenim hayatım boyunca bana güvenen, inanan ve her zaman güvenlerini ve inançlarını arkamda hissettiğim aileme sonsuz teşekkür ediyor ve şükranlarımı sunuyorum.

İçindekiler

Öz.....	i
Abstract	ii
Teşekkür.....	iii
Tablolar Dizini.....	vi
Şekiller Dizini.....	vii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini	viii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
Araştırma Problemi	2
Sayıtlılar	3
Sınırlılıklar	3
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	4
Beslenme	4
Sağlıklı Beslenme	12
Egzersiz ve Sağlık İlişkisi	14
Fiziksel Aktivite ve Motivasyon.....	15
Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	17
Fiziksel Aktivitenin Şiddeti.....	19
Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	21
Fiziksel Hareketsizlik ve Etkisi.....	22
Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite İlişkisi.....	23
Motivasyon.....	23
Fiziksel Aktivite ve Motivasyon İlişkisi	26
Sağlıklı Beslenme ve Motivasyon İlişkisi	27

Bölüm 3 Materyal Metod	28
Araştırmanın Yöntemi	28
Evren ve Örneklem	28
Katılımcılar	28
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	28
Veri toplama araçları	29
Veri Toplama Süreci.....	29
Verilerin Analizi	30
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	32
İstatistiksel Analiz.....	36
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	48
Kaynaklar	57
EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	68
EK-B: Etik Beyanı.....	69
EK-C: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu.....	70

Tablolar Dizini

Tablo 1	<i>Katılımcıların Demografik Özellikleri</i>	32
Tablo 2	<i>Sağlıklı Beslenme Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları</i>	33
Tablo 3	<i>Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları</i>	34
Tablo 4	<i>Sağlıklı Beslenme Ölçeğine İlişkin Normallik Analizi</i>	35
Tablo 5	<i>Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğine İlişkin Normallik Analizi</i>	35
Tablo 6	<i>Sağlıklı Beslenme Ölçeğine İlişkin Betimsel Analiz</i>	36
Tablo 8	<i>Katılımcıların Yaşlarına Göre Sağlıklı Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi</i>	37
Tablo 9	<i>Katılımcıların Yaşlarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Değerlendirilmesi</i>	38
Tablo 10	<i>Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sağlıklı Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi</i>	39
Tablo 11	<i>Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi</i>	40
Tablo 12	<i>Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sağlıklı Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi</i>	41
Tablo 13	<i>Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi</i>	41
Tablo 14	<i>Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Sağlıklı Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi</i>	42
Tablo 15	<i>Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Değerlendirilmesi</i>	43
Tablo 16	<i>Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Sağlıklı Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi</i>	44
Tablo 17	<i>Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Değerlendirilmesi</i>	45
Tablo 18	<i>Sağlıklı Beslenme İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyi Arasındaki İlişki</i>	46

Şekiller Dizini

Şekil 1. Vitaminler, biyolojik fonksiyonları ve eksiklik belirtileri (Ferreirea, 2018).... 9

Şekil 2.Mineraller ve bulundukları kaynaklar (Menza & Probart, 2013). 11



Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

ACSM: The American College of Sports Medicine

CDC: Centers for Disease Control and Prevention

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

MET: Metabolic Equivalent Task

RDA: Recommended Dietary Allowances

WHO: World Health Organization

HEI: Sağlıklı Beslenme İndeksi



Bölüm 1

Giriş

Bir insanın sağlıklı ve üretken olması ailenin ve toplumun ilk önceliğidir. Fiziksel, sosyal, psikolojik açıdan ideal ölçülerdeki vücut yapısı ve ölçülerin özelliklerini yitirmeden azami olarak devam edebilmesi sağlıklı ve üretken olmanın en önemli göstergesidir (Baysal, 2009). Beslenme; kişinin anatomik ve fizyolojik olarak sağlıklı bir biçimde yaşamını devam ettirebilmesi için temel bir faktördür. İnsan vücudunun hayatını devam ettirebilmesi, büyümesi, günlük yaşam içerisinde kaybettiği enerjiyi tekrar geri kazanması ve var olmasının temelini oluşturan yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmesi için yeteri kadar besin tüketmesi gerekmektedir (Baysal, 2009).

Bununla birlikte yanlış ve düzensiz beslenme, yeme bozuklukları gibi rahatsızlıklar bireyin sağlığını olumsuz etkilemektedir. Düzensiz ve yanlış beslenen bireylerde obezite, kalp rahatsızlıkları, diyabet ve bazı kanser türlerine yakalanma olasılığı artarken; yeme bozuklukları yaşayan bir bireyde de anoreksiya gibi rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Bireyin hayat fonksiyonlarını düzenli bir şekilde devam ettirebilmesi ve sağlıklı bir yaşama sahip olması için düzenli ve sağlıklı beslenmesi hayati önem taşımaktadır (Baysal, 2009).

Günümüzde ulaşım, iş hayatı ve serbest zaman aktiviteleri içerisinde teknolojinin gelişmesi ve payının artmasıyla birlikte fiziksel hareketin yeri gittikçe azalmaya başlamıştır. Geliştirilen yeni teknolojiler ve yaşam tarzlarıyla birlikte yaşam büyük oranda kolaylaşsa da, fiziksel hareketsizlik hem birey hem de toplum sağlığını olumsuz yönde etkilemekte ve ciddi sağlık sorunlarına yol açarak küresel bir sağlık problemi haline gelmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).

Fiziksel aktiviteye katılımın düşük olması küresel anlamda bulaşıcı olmayan hastalıklar ve ölüm için başlıca risk faktörlerinden birisidir. Bireyler için “yeterli” fiziksel aktivite düzeyinin sağlanamaması; kanser, kalp hastalıkları ve diyabete yakalanma riskini %20-30 oranında artırmakta ve insan ömrünün kısalmasına neden olmaktadır (WHO, 2009). Bununla birlikte fiziksel hareketsizlik topluma hastalık bakım maliyetleri ve üretkenlik kaybı ile de farklı boyutlarda da yük olmaktadır (WHO, 2009).

Problem Durumu

Sağlıklı bir yaşam sürmenin temelinde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye düzenli katılım vardır. Günümüzde teknolojinin artması ile birlikte iki kavram da ayrı ayrı önem kazanmış ve birçok araştırmanın temelini oluşturmaktadır. Sağlıklı beslenen ve düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin diyabet, felç, kalp rahatsızlıkları, obezite, bazı kanser türlerine yakalanma ve ölüm riskleri diğer bireylere göre çok daha düşüktür. Sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmez unsurlarından fiziksel aktiviteye katılım ve sağlıklı beslenme teşkil eder. Bu araştırmanın konusunu da sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişki oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Literatürde beslenmenin bireylerin yaş, cinsiyet, sosyal çevre ve etmenlerden etkilenmesi ve bilgi düzeyi gibi birçok kavramla olan bağlantısı ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Bununla birlikte sağlıklı beslenmenin insan sağlığı üzerine etkileri ve yine aynı şekilde sağlıksız ve düzensiz beslenme ile sağlık arasındaki ilişki de yine birçok araştırmanın konusunu oluşturmuştur. Aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları da yine birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Fiziksel aktivitenin yaş, cinsiyet, bilgi düzeyi, sosyal çevre, imkanlar ve teknoloji ile bağlantısı gibi kavramlar birçok araştırmanın konusunu oluşturmuştur. Ancak sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişki ile ilgili yapılan araştırmalar çok kısıtlıdır. Bu sebeple de bu araştırma ile sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturan sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım arasındaki motivasyonun belirlenmesi amacı ile yapılmıştır.

Araştırma Problemi

Bu çalışmanın problemi sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırma probleminin hipotezleri;

H0 Hipotezi: Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında bir ilişki vardır.

H1 Hipotezi: Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında bir ilişki bulunmamaktadır.

Sayıtlılar

Evren, örneklem, veri toplama teknikleri, kullanılan araç ve gereçler araştırmanın maksadını yerine getirebilecek kapasitedir.

Sınırlılıklar

Araştırmada bazı sınırlılıklar mevcut olup çalışma sonucunda elde edilecek bulgular yorumlanırken, ilgili sınırlılıklar dikkate alınmalıdır. Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır;

Çalışma, Hakkari ili ile sınırlıdır.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Beslenme

Beslenme; insanların sağlıklı bir şekilde büyümesini ve gelişmesini pozitif anlamda etkileyen ve üretkenliklerini sürdürebilmesini sağlayan ve bununla birlikte daha uzun ve sağlıklı bir hayat yaşamaları için gereken besin öğelerinden yeterli ve sağlığa olumsuz etki etmeyecek şekilde vücutta kullanılmasıdır (Baysal, 2007). Beslenmedeki temel gaye; bireylerin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve kişisel özelliklerine göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin yeterli şekilde vücuda alınmasıdır (Baysal, 2007). Beslenmedeki temel gaye; bireylerin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve kişisel özelliklerine göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin yeterli şekilde vücuda alınmasıdır (Baysal, 2007). Bununla birlikte beslenme sadece insanların hayatlarını sürdürebilmeleri için tekrarlamaları gereken bir aktivite değil, aynı zamanda bir bilim dalıdır. Beslenmenin bir bilim dalı olarak görevleri ise besin çeşitlerinin araştırılması, besinlerin kalite ve kalitesine etki eden etmenlerin belirlenmesi ve insanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için sağlıklı beslenme kavramının araştırılarak hazırlanması olarak gösterilebilir (Merdol, 2015).

Besin. İnsanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli olan besin ve besin öğeleri bireylerin günlük yaşamda harcadığı enerjiyi tekrar yerine koymasında, dokuların oluşumunda ve sakatlıklar sonrası toparlanmada kullanılan organik ve inorganik maddelerdir (Aypek ve ark., 2007).

Besinler ve Temel Besin Öğeleri. İnsan vücudu için besinler çok önemlidir, çünkü organizmanın yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmesini sağlarlar. Besinlerin ağızda başlayan yolculuğu, sindirim sisteminde hormonlar vasıtasıyla parçalanması ve daha küçük bir boyut olan besin öğeleri formuna dönüştürülmesi ile devam eder. Besin öğeleri daha sonra dolaşım sistemi aracılığıyla vücudun çeşitli bölgelerine enerji formunda taşınır (Merdol, 2015).

Besin ögesi olarak tanımlanan konsept ise organizmanın yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan organik ve inorganik moleküllerdir (Baysal, 2007).

Besin öğeleri, vücudumuz için enerji sağlayan ve enerji sağlamayan şeklinde iki bölüme ayrılmaktadır. Enerji sağlamayan besin öğeleri organizmanın yaşamsal görevleri açısından önemli bir yere sahiptir. İki gruba ayrılan besin öğelerinden vücudumuza gerekli enerjiyi sağlayanlar karbonhidratlar, proteinler ve yağlardır. Yaşamsal aktivitelerin devam etmesini sağlayan ancak vücuda enerji sağlamayan grupta ise su, mineraller ve vitaminler vardır (Aksoy,2011).

Karbonhidratlar. Karbonhidratların yeryüzünde en fazla bulunan doğal madde olmasının yanı sıra bütün canlı hücreler için önemi çok fazladır. Günlük enerji ihtiyacının büyük bir kısmı karbonhidratlardan sağlanmakla birlikte 1 gram karbonhidrat yaklaşık olarak 4 kalorilik enerji vermektedir (Gündoğdu, 2009). Karbonhidratlar, organizmanın yaşamsal fonksiyonlarını sürdürebilmesi için gereken enerjiyi sağlamanın yanı sıra tat ve duyuşsal özellik açısından da oldukça zengindirler (Saldamlı, 2007). Karbonhidratlar başta beyin ve sinir merkezi olmak üzere vücudun tüm hücrelerine enerji sağlamaktan sorumludur (Ferreira, 2018) (Trumbo ve ark., 2002). Karbonhidratlar yapılarında karbon, oksijen ve hidrojen barındırırlar ve insanlar tarafından üretilemezler. Bitkiler fotosentez aracılığıyla karbonhidratın temel yapı taşı olan glukozu üretir. Bu yüzden de ana karbonhidrat kaynağı olarak bitkiler gösterilmektedir (Peckenpaugh, 2013).

Karbonhidratlar insanların harcadığı günlük enerjinin %55-60'ını karşılamaktadır. Bu nedenle de çok önemli bir enerji kaynağıdır. Ayrıca insanların beyin fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için kullandığı ve ihtiyaç duyduğu tek enerji türü karbonhidratlardır (Berker, 2002). Karbonhidratlar insan vücudu için çok önemli olan su ve elektrolitlerin vücutta kalmasını sağlamanın yanında, sindirim sistemi fonksiyonlarını hızlandırarak vücut için gereksiz ve zararlı maddelerin atılması işlemini sağlar (Baysal, 2009)

Karbonhidratlar yapılarından dolayı iki gruba ayrılmaktadır. Basit karbonhidratlar oksijen ve CH'den oluşmaktadır. Kompleks karbonhidratlar ise pirinç, tahıl ve ekmek gibi besinlerde bulunur ve polisakkaritler olarak adlandırılır. Karbonhidratlar çeşitli işlemlerden geçmektedirler ve basit karbonhidratlar, kompleks karbonhidratlara göre daha fazla işleminden geçtikleri

için daha fazla besin kaybına uğramaktadır. Kompleks karbonhidratlar daha az işleme maruz kaldıkları için doğal besin değerleri daha yüksektir ve dolayısıyla da daha sağlıklıdır. Bununla birlikte basit karbonhidratlar yapılarında glukoz, fruktoz ve galaktoz bulunmasından dolayı çok daha hızlı sindirilirler ve bu durumdan dolayı kan şekere etkileri oldukça fazladır. Basit karbonhidratların kan şekerinin ani düşmesine ya da yükselmesine sebep olmaktadır. Buna karşılık, kompleks karbonhidratlar kendi yapılarında şekerin yanında farklı besin öğeleri de barındırmakta ve daha besleyici olmaktadır (Aracı, 2004).

Karbonhidratlar, yapılarında bulunan basit madde sayısına göre üçe ayrılmaktadır: monosakkaritler, polisakkaritler ve oligosakkaritler.

Monosakkaritler. 6 karbonlu basit şekerlere monosakkarit denir. 3 türü bulunmaktadır:

Glikoz

Fruktoz

Galaktoz

Oligosakkaritler. İki ya da daha fazla monosakkaritin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Önemli oligosakkaritler laktoz, maltoz ve sakarozdur. Maltoz ve sakaroz bitkilerde bulunurken, laktoz insan ve memeli hayvanlarda bulunmaktadır. Maltoz mısır şurubunun temel moleküllerindendir ve bir molekülün yani nişastanın su aracılığıyla (asitlerle ve enzimlerle) ikiye ayrılmasıyla oluşur (Saldamlı, 2007). Sakaroz ise glikoz ve früktozun birleşiminden meydana gelmekte ve günlük kullanılan şekerler olarak isimlendirilmektedirler. Çay şekerinde %99,6 gibi hayli yüksek bir oranda bulunmaktadır (Baysal, 2010). Laktoz ise süt şekeri olarak bilinmekte ve diğer şekerlere göre daha az tatlıdır (Saldamlı, 2007).

Polisakkaritler. Polisakkaritler üç veya daha fazla basit şekerlerin birleşmesiyle oluşmaktadır. Polisakkaritler doğada diğer karbonhidrat türlerine göre daha fazla bulunmaktadır. Polisakkaritlerin pek çoğu yapıları yüzünden suda erimez ve tatlı değildirler. Besinlerde en çok bulunan polisakkarit nişastadır. Nişasta da tahıllarda, tahıllardan yapılan ürünlerde, ham meyve ve bazı sebzelerde bulunan önemli bir besin kaynağıdır (Tayar ve ark., 2011).

Hayvansal polisakkarit olarak ise glikojendir ve glikozdan sentezlenmektedir. Diğer polisakkaritlere göre glikojenin en önemli özelliği kaslarda ve karaciğerde bulunmasıdır. Bir diğer polisakkarit türü ise bitkisel polisakkarit olarak bilinen selülozdur. Selüloz ise bitkilerde hücre duvarını oluşturur (Bozkurt, 2012).

Yağlar. Yağlar insan vücudu için çok önemli bir enerji kaynağı görevi görmektedir. Lipitlerin enerjiye dönüşebilmesi uzun süreli egzersizlerle mümkündür. Lipitlerin temel görevlerinden biri olan enerji üretmenin yanı sıra, vücudun soğuk havalarda ısı kaybını önleyebilmek için vücut ısısını korumak, vücut dokularının yapımını ve vücut dokularının sürdürülmesini de sağlarlar. Aynı zamanda yağlar, yağda çözünen vitaminlerin (A, D, E, K) ve karotenoidlerin emiliminde de önemli rol oynamaktadır (Pekcan ve ark., 2015). Vücutta her 0,5 kg'lık yağ deposu, ortalama olarak 3500 kalorilik enerji üretmektedir (Venkatraman ve ark., 2000). Sporcular için yağdan gelen enerjinin oranı %20-25 oranında sabit tutulmalıdır. Egzersiz esnasında yağ tüketimi artar ve yağ tüketimine bağlı olarak karbonhidrat tüketiminin düşmesine sebep olmaktadır. Bu durum insan vücudunun negatif olarak etkilenmesine ve performansın düşmesine neden olmaktadır (Dorgan ve ark., 1996). Yapılan araştırmalar lipit tüketiminin en az %15 seviyesinde kalmasını, aksi takdirde performansın ve kan yağlarının olumsuz etkileneceğini göstermiştir. Bu durum da en zayıf sporcuda bile uzun süreli egzersizleri tamamlayabilmek için yeterli lipit deposunun bulunması gerektiğini göstermektedir (Pirozzo ve ark., 2003).

Proteinler. Proteinler, amino asit monomerlerinden oluşmuş polimerlerdir ve bilinen en karmaşık yapıli moleküllelerdendir. Birçok hücrede kuru ağırlığının %50'den fazlasını oluşturan proteinler, bilinen en temel katalitik özelliklerinin yanı sıra yapısal destek, depolama, taşıma, sinyal iletimi, savunma gibi, organizmalarda gerçekleşen hemen her metabolik işte görev alırlar. Her protein kendine özgü bir üç boyutlu yapıya (konformasyona) sahiptir. Proteinlerin büyük bir kısmı 20 temel amino asitten oluşmuştur (Şekil 1. 1). (Demiralp ve ark. 2014).

Proteinlerin insan vücudunda önemli görevleri ve etkileri vardır. Bu görevlerin başında hasar gören dokuların yenilenmesi, dışarıdan gelen mikroplara karşı organizmanın savunulması, hücrenin su alma-verme

dengesinin sağlanması, biyokimyasal reaksiyonların ve hormonların yapısı ve vücudun ihtiyacı olan enerjini üretilmesi gelmektedir. Egzersiz sırasında, proteinlerin üretimi çok sınırlıdır. Fakat, uzun süren egzersizlerde dallı zincirli aminoasitler enerji üretimi artırmaktadır. Bunun yanı sıra, proteinler iyi bir sporcu performansı için büyük önem taşımaktadır (Boirie ve ark., 1997).

Vitaminler. Vitaminler vücutta çok çeşitli fonksiyonlara sahip olan organik bileşiklerdir (Webster-Gandy, 2011). Vücudun işlevlerini yerine getirebilmesi için bu mikro besinlere (mikro ve miligram/gün) ihtiyacı vardır. İnsan vücudunun düzgün bir şekilde çalışabilmesi için ihtiyaç duyduğu on üç tane vitamin vardır (McDowell, 2008). Biyolojik fonksiyonlar anlamında, vitaminler suda-çözünenler ve yağda-çözünenler olarak ikiye ayrılır. Örneğin, A, D, E, K vitaminleri yağda çözünen bileşiklerken, B kompleksi ve C grubu ise suda çözünen bileşiklerdir. Bununla birlikte yağda çözünen vitaminlerin yapısında karbon, hidrojen ve oksijen elementleri bulunurken, suda çözünen vitaminlerin moleküler yapısında azot, kükürt ve kobalt bulunmaktadır (McDowell, 2008). Vitaminlerin sağlık için önemli fonksiyonları vardır. Her vitamin insan vücudunda önemli bir rol oynar ve vücuda yetersiz vitamin alımı sağlık problemleri yaratmaktadır. Vitaminler çok güçlü antioksidanlardır ve hem gözler, cilt ve kemikler için gereklidir hem de akciğer ve prostat kanseri riskini azaltmaktadır. C vitamini gibi vitaminler ise bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıkların iyileşmesine yardımcı olmaktadır (Ferreira, 2018). Aşağıdaki Tablo 1, vitaminleri, biyolojik fonksiyonlarını ve eksiklikleri durumunda vücutta yaratabilecek rahatsızlıkları özetlemektedir.

Vitaminler	Biyolojik Fonksiyonları	Eksiklik Belirtileri
A (Retinol/Beta-Karoten)	Antioksidan, normal görüş, epitel hücrelerinin bütünlüğü	Gece körlüğü, cilt kuruluğu
D (Kalsiferol)	Kalsiyum dengesi	Raşitizm, osteomalizi
E (Tokoferol)	Antioksidan	Nörolojik bozukluklar
K (Filokinon)	Kan pıhtılaşması	Kan pıhtılaşma bozuklukları
B1 (Tiyamin)	Koenzimler	Beriberi hastalığı
B2 (Riboflavin)	Koenzimler	Ağızda krakerköşeleri oluşumu
B3 (Niyasin)	Nikotinamid adenin dinükleotid (NAD) ve nikotinamid adenin dinükleotid fosfat ile birleşir	Pelegra hastalığı, depresyon
B5 (Pantotenik Asit)	Koenzim A ile birleşir	Periferik sinir sistemi bozuklukları
B6 (Pridoksin)	Koenzimler	Kasılma, sarsıntı
B9 (Folik asit)	Koenzimler	Megaloblastik anemi
B12 (Kobalamin)	Koenzimler	Kötücül Anemi
C (Askorbik asit)	Antioksidan, C kolajen sentezi	Yavaş iyileşen yaralar, iskorbüt hastalığı
H (Biyotin)	Koenzimler	Dermatit, cilt iltihabı

Şekil 1. Vitaminler, biyolojik fonksiyonları ve eksiklik belirtileri (Ferreira, 2018).

Mineraller. Mineraller de vitaminler gibi vücudu desteklemektedir. Mineraller vücut fonksiyonları ve vücuttaki kimyasal reaksiyonları düzenlemek için gereklidir. Mineraller bitkiler tarafından topraktan emilir ve besin zinciri aracılığıyla da hayvanlara ve insanlara ulaşmaktadır (Menza & Probart, 2013). Minerallerin sağlık üzerinde etkileri şu şekilde sıralanmaktadır:

Kalsiyum, magnezyum ve fosfor gibi mineraller dişleri ve kemikleri güçlendirmektedir.

Fosfor, potasyum, klor ve kükürt gibi mineraller yumuşak dokular için faydalıdır.

Kükürt, saçlar ve tırnaklar için gereklidir.

Demir, hemoglobine dahil edilirken bakır, kırmızı kan hücrelerine nüfuz etmektedir.

Sodyum ve potasyum vücuttaki sıvı basıncını dengelemektedir.

Magnezyum, kalsiyum, potasyum, sodyum, klor ve fosfor kasların gevşemesini ve kasılmasını düzenlemektedir.

Magnezyum, kalsiyum ve sodyum sinirleri düzenlemektedir.

Kalsiyum, kanın pıhtılaşmasından sorumludur.

Fosfor, klor ve kükürt vücuttaki asit-baz dengesini düzenlemektedir.

Potasyum, magnezyum, klor ve çinko vücutta koenzim görevi görmektedir.

Selenyum, E vitamini ile beraber vücutta ciddi bir antioksidan etkisi göstermektedir.

Aynı zamanda tiroit bezi işlevlerinin sağlıklı işlemesi, bağışıklık sistemi ve kalp sağlığında önemli rol oynamaktadır.

Aşağıdaki tabloda mineraller ve bulundukları kaynaklar belirtilmiştir.

Mineral	Kaynak
Sodyum	Peynir, işlenmiş gıda
Potasyum	Meyve ve sebzeler
Kalsiyum	Süt ve süt ürünleri
Fosfor	Balık
Demir	Et, balık ve kurumuş meyveler
İyot	Deniz ürünleri, iyotlu tuz
Magnezyum	Kepekli tahıllar, fındık
Çinko	Kırmızı et, yumurta
Bakır	Kırmızı et, sebzeler
Klor	Deniz ürünleri, çay

Şekil 2. Mineraller ve bulundukları kaynaklar (Menza & Probart, 2013).

Su. Su, vücut hücrelerinin hayatta kalması için çok önemlidir. Vücut ağırlığının %62'si sudur; bu oran beyinde %85, kanda %80 ve kaslarda %70 anlamına gelmektedir (Velisek, 2013). Vücudun ihtiyaç duyduğu su iki şekilde karşılanmaktadır. Birinci yol, karbonhidratlar, yağlar ve proteinler gibi enerji içeren makro besinlerin oksidasyonu ile sağlanan iç kaynaklı su; ikinci yol ise yiyecek ve içeceklerde bulunan dış kaynaklı sudur. Yaşamı devam ettirebilmek için tek başına iç kökenli su yeterli olmadığı için dış kaynaklı suya ihtiyaç vardır. Vücut, terleme, nefes verme ve idrara çıkma sebebiyle gün içerisinde 2.500 gram su kaybeder ve kaybedilen suyu telafi etmek amacıyla içeceklerden 1.300 gram su, yiyeceklerden 900 gram ve oksitleyici makro besinlerden 200 gram su almaktadır (Velisek, 2013). Suyun vücuttaki fonksiyonları aşağıdaki gibi sıralanabilir (Velisek, 2013):

Vücuda alınan besinlerin emilmesini ve çözülmesini sağlar.

Vücut ısını düzenler. Özellikle sıcak iklimlerde vücutta terleme ve buharlaşma sağlayarak vücudun soğumasını etkiler.

Atık maddelerin vücuttan atılmasını sağlar.

Hücrelerin ihtiyaç duyduğu maddeleri hücreleri taşır.

Hücrelerin işlevlerini düzgün bir şekilde yerine getirmesi için gereken maddelerin çözülmesini sağlar.

Kan dolaşımını sağlar.

Beyni, omuriliği ve benzer organları dış etmenlerden korur.

Vücutta gereken yerlere besinlerin ve hormonların taşınmasını sağlar.

Açlık hissinin azalmasını sağlar.

Cildin sağlıklı ve esnek olmasını sağlar (Velisek, 2013).

Sağlıklı Beslenme

Beslenme ve Sağlık İlişkisi. Sağlıklı beslenmek insan vücudu için hayati önem taşımaktadır. Sağlıklı beslenmek, sadece sağlıklı kas sisteminin oluşmasında değil aynı zamanda enerji dengesinin sağlanması için de önemlidir. Bununla birlikte, sağlıklı beslenme, dış hastalıklarının oluşum riskini azaltırken, demir eksikliği anemisinin oluşumunu, yeme bozukluklarını, malnutrisyonu ve kontispasyonu da önemli düzeyde önlemektedir (Rosenbloom ve ark., 1999).

Günümüzde en fazla karşılaşılan kalp hastalıklarından biri olan, aterosklerozis oluşumundaki erken dönemdeki belirleyici etmenler çocukluk ve gençlik döneminden itibaren kendini belli etmektedir. Düzensiz ve yetersiz beslenen bir bireyin kan kolestrolünün yükselmesi ile aterosklerozis oluşumunun paralel olduğu kanıtlanmıştır (Kavey ve ark., 2003).

Günlük ihtiyacın altında alınan kalsiyumun kemiklerin kolay kırılmasına sebep olarak kırılma hızını artırdığı için osteoporoz oluşmasına neden olmaktadır. Bu durum da osteoporozun beslenme ile doğrudan ilişkisi olduğunu göstermektedir (United States of Public Health Service, 2004).

Yetişkin bireylerde daha çok rastlanan ve Tip 2 diyabet adı ile bilinen Tip 2 Diabetes Mellitus hastalığının son yıllarda obezite ile arttığı kanıtlanmıştır (Rosenbloom ve ark., 1999). 2000 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada ise Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi, ABD’de dünyaya gelen her üç çocuktan

birinin, ileride diyabete yakalanma riskinin olduğunu kanıtlamıştır (Venkat ve ark., 2003).

Sağlıksız Beslenme. Sağlıksız beslenme günümüzde birçok ülkede her yaş grubunda karşılaşılan ve hayat kalitesini düşürerek ölümlerin hızlanmasına neden olan önemli bir problemdir. Bugün, dünyada ölümlerin %63'ü bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlı olarak yaşanmakta ve küresel hastalık yükünün %80'ini oluşturmaktadır. İstatistikler ölüm sebeplerinin %53'ünün bireyin yaşam tarzı ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Sağlıksız beslenme de bu yaşam tarzının önemli bir parçasını oluşturup, obezite, ateroskleroz ve kalp hastalıklarının artmasına sebep olmaktadır (Kromhout ve ark., 2002). Bu durum hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde ortaktır ve yaşam tarzına bağlı olarak sağlıksız beslenme ve fiziksel hareketsizlik sonucu olarak ciddi bir hastalık olan obezite tüm dünyada artmıştır (Mokhtar & Al-Mashi, 2013).

Obezitenin ana kaynağının sağlıksız beslenme ve egzersiz eksikliği olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, obezlerin hayat kalitesini negatif olarak etkileyen diyabet, yüksek kan basıncı, astım ve eklem hastalıklarına yakalanma riski de hayli yüksektir (Mokdad ve ark., 2003).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre "obezitenin ve fazla kilolu olmanın temel nedeni, alınan ve harcanan kaloriler arasındaki farktır.". Genel bağlamda obezite oranlarının artması, yağdan ve şekerden yüksek fakat mineral, vitamin ve diğer mikro besin maddelerinde düşük enerji bulunan gıdaların daha yoğun bir şekilde tüketilmesi, pek çok çalışma şeklinin giderek daha da hareketsizleşmesi, ulaşım araçlarının daha fazla kullanımı, artan teknoloji kullanımı ve artan kentleşme gibi birçok nedene bağlanmaktadır (Bağrıaçık ve ark., 2009).

Beslenme alışkanlıklarının ilk olarak ailede öğrenildiği, daha sonra ise alınan eğitimler ve çevresel faktörler aracılığıyla şekillendiği belirlenmiştir. Beslenme şekli, insan sağlığını etkileyen ve değiştirebilen en önemli etmen olarak kabul edilmektedir (Özenoğlu ve ark., 2018). Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Gıda ve Beslenme Eylem Planı'nda "beslenmeyle ilişkili hastalıkların ve sağlıksız beslenmenin bütün şekillerinin önlenmesi ve kontrol edilmesine

yönelik genç bireyler için sağlıklı beslenmenin teşvikine yönelik çalışmaların yapılması gerektiği” belirtilmiştir (World Health Organization, 2014).

Egzersiz ve Sağlık İlişkisi

Sağlığı Korumaya Yönelik Egzersiz. Düzenli fiziksel aktivite, sağlığın korunması ve ölüm nedenleri arasında pozitif bir bağ vardır. Bununla beraber fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalık, obezite, bazı kanserler ve kasiskelet sistemi hastalıkları riskini azaltmak da dahil olmak üzere birçok sağlık faydasına sahiptir. Egzersizin sağlıklı olma durumu üzerindeki etkileri bir çok çalışmanın konusu olmuştur. Bu alanda yapılmış bir çalışmada, yetişkin kadınlarda haftada üç saat yapılan veya her gün bir saat yapılan tempolu yürüyüşün kalp ile ilgili hastalıklara yakalanma riskini %30-40 düşürdüğü tespit edilmiştir (Collins, 2008). Bu sebeple düzenli yapılan yürüyüşün özellikle yetişkinler üzerinde pozitif etkileri olduğu kanısı güçlenmiştir. Düzenli yapılan bir yürüyüş ile aşağıdaki faydalar sağlanmaktadır (Driver, 1994;Godbey ve ark., 2005.;Cordell ve ark., 2008):

Kan basıncı kontrolü

Hayat süresinin uzaması

Areterit ve sırt ağrılarının azalması

Stres seviyesinin düşmesi

İnme-felç ihtimalinin azalması

HDL seviyesinin artması

Kas, eklem ve dokuların güçlenmesi

Kilo kaybetme ve kiloyu kontrol altında tutma

Kalp-damar hastalıklarının riskinin azalması

Göğüs kanseri ve Tip-2 diyabet riskinin azalması

Bireyin bedenen ve ruhen sağlıklı hissetmesi (Driver, 1994;Godbey ve ark., 2005.;Cordell ve ark., 2008):

Günümüzde egzersiz, kültürel fonksiyonlara göre gruplara ayrılmıştır:

Egzersiz; iş hayatı, kişisel bakım ve ev işi için gereklidir (duş almak, ev işleri yapmak, toplu taşımaya yürümek gibi)

Egzersiz; sağlığın korunması ve gelişimi açısından hayati önem taşımaktadır (ağırlık kaldırma, aerobik gibi)

Egzersiz kişinin kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır (dans etmek, bahçe ile uğraşmak, yüzmek gibi)

Yukarıda söz edilen alternatiflerde, egzersiz günlük yaşamda yapılan aktivite potansiyelini artırmada büyük önem taşımaktadır (Kaczynski ve ark., 2007).

Egzersiz ve Hastalıklar. Egzersiz, hayat kalitesini artıran, hastalıklara yakalanma riskini azaltan ve iyileşme sürecini kısaltan önemli bir araçtır. Düzenli bir şekilde orta seviyede yapılan egzersizin kardiyovasküler sistem rahatsızlıklarının azalmasını, obeziteve tansiyon gibi ciddi rahatsızlıkları engellemesini sağlamasının yanı sıra bireyin stresle baş edebilmesi ve vücut indeksini koruması gibi önemli görevleri de vardır. Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalarda ise araştırmacılar kanser gibi hastalıklar üzerine yoğunlaşmışlardır. Bu araştırmalarda ise düzenli bir şekilde egzersiz yapmayan kişilerin yapanlara göre kansere yakalanma riskinin daha fazla olduğu kanıtlanmıştır (Karacabey ve ark., 2011).

Egzersiz birçok fizyolojik faydası bilinmekle birlikte; kas fonksiyonlarının gelişimini ve kuvvetini sağladığı, vücudun oksijen alımını ve kullanımını da verimli bir şekilde kontrol ettiği de kanıtlanmıştır. Egzersiz öncesi ve sonrası gerçekleştirilen ölçüm değerlendirmelerinde, özellikle ileri yaş grubunda daha sık karşılaşılan sırt ağrısının azaltılması için kas kuvvetinin gelişimi ve kabiliyetinin günlük fiziksel aktivitelerle desteklenmesi gerektiği belirtilmiştir (United States of Public Health Service, 2004.;Fletcher ve ark., 2001).

Fiziksel Aktivite ve Motivasyon

Fiziksel Aktivite. Günümüzde çok popüler olan fiziksel aktivite ile ilgili bir çok tanım bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi “enerji harcaması gerektiren iskelet kaslarının ürettiği herhangi bir bedensel hareket”

şeklinde tanımlamaktadır (WHO, 2010). Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse fiziksel aktivite, günlük yaşamımızın içerisinde kas ve eklemlerin hareketi sonucunda oluşan kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir. Fiziksel aktivite sadece spor aktivitelerini değil, günlük hayatta gerçekleştirilen yürüme, koşma, oyun gibi farklı egzersizleri de kapsamaktadır. Bireylerin günlük hayat içerisinde fiziksel olarak aktif olabilecekleri dört temel yer vardır. Bunlar; ev işleri, iş yeri, ulaşım halinde ve serbest vakit aktiviteleridir (Vural ve ark., 2018).

Konu ile ilgili çalışmaların tarihsel süreci incelenecek olursa, 1860 yılında Amerika’da ilk fiziksel aktivite programları düzenlenmiştir ve bu programların temelinde yatan düşünce sağlıklı bir hayat için yoğun fiziksel aktiviteye ihtiyaç vardır şeklinde olmuştur. Okullara fiziksel aktivite programları spor dersleri ile beraber entegre edilmiş ve kas kuvvetini ve esnekliği geliştirmek amacıyla jimnastik aktiviteleri ile başlanmıştır (Yüksel, 2001).

Fiziksel aktivite hem yaşam kalitesini hem de süresini uzattığı için bireyleri fiziksel aktiviteye isteklendirmek bir şart haline gelmiştir (Yüksel, 2001). Günümüzde hayat kalitesini artırmak, uzun süre yaşamak kadar önemli bir konudur. Sağlıklı yaşamak ve yaştın ilerlemesiyle oluşabilecek sağlık risklerini minimuma indirmenin temel kaynağı sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitedir (Vural ve ark., 2018).

Birçok ülkede, insanların düzenli olarak fiziksel aktivite gerçekleştirmemesi önemli bir sorun olmakla birlikte, ülkeler aktif yaşam tarzının artırılması adına ulusal ve uluslar arası halk sağlığı çalışmaları gerçekleştirmektedir. (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkin bireylerin haftanın her günü ya da çoğu gününde en az yarım saat boyunca orta şiddette fiziksel aktivitede bulunmaları gerekmektedir (Savcı, 2006).

Çağımızın en büyük problemlerinden birisi hareketsiz yaşam şeklinin artması ve bu durumun da toplum sağlığını olumsuz şekilde etkilemesidir. Fiziksel aktivite, fizyolojik, metabolik, ruhsal durumu iyileştirirken, pek çok kronik hastalığı ve erken ölüm riskini azaltır, kemik, kasve eklem sağlığına ise olumlu etki etmektedir. Düzenli yapılan egzersiz ile kalp rahatsızlıkları riskini azaltırken,

tansiyon, Tip-2 diyabet, obezite, kanser ve depresyonu engellemektedir. Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin sağlığa faydaları aynı zamanda yapılan aktivitenin süresi ve şiddeti ile de ilgilidir. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite, insan ömrünün uzamasına iki şekilde yardımcı olmaktadır. Birincisi kalp damar hastalıkları riskini azaltması, pek çok hastalığa karşı vücudu korumasıdır. İkincisi ise düzenli spor yapan bir bireyin hastalandığında iyileşmesinin daha kolay ve hızlı olmasıdır, çünkü faydalanabileceği vücut rezervi daha fazladır (Genç ve ark., 2002).

Yapılan araştırmalar, sağlıklı bir yaşam ve hayat kalitesinin artması için fiziksel aktivitenin günlük hayatın bir parçası haline gelmesi gerektiğini ve bir hayat tarzı olması gerektiğini göstermiştir. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin bireylerin ruh sağlığı için de çok önemli olduğu, özgüveni, kendini doğru ifade etmeyi artırdığı ve sosyalleşmeyi sağladığı kanıtlanmıştır (Gür ve ark., 1992).

Fiziksel aktiviteleri etkileyen ve kolaylaştıran çevresel, fizyolojik ve fiziksel etmenler bulunmaktadır. Bu etmenler; Demografik ve biyolojik faktörler, Beceriler, Fiziksel çevre faktörleri, Sosyal ve kültürel faktörler, Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler ve Fiziksel aktivitenin özellikleridir (Sayın, 2014).

Sonuç olarak, düzenli bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktivite, sağlık ile ilgili birçok problemi engellemektedir. Planlanmış aktivite programları, genel sağlık durumunu iyileştirirken uzun vadede de obezite oluşumunu engellemekte ve önlenmesini sağlamaktadır (Çetin ve ark., 2008). Fiziksel aktivitenin faydaları değerlendirildiğinde yeterli seviyede yapılması önce bireyin sonra da toplumun sağlığını iyileştirmektedir. Her bireyin fiziksel aktivite modeli, şiddeti ve sıklığı farklı olabilmektedir ancak kısa süreli fiziksel aktivite yerine uzun vadede gerçekleştirilen fiziksel aktivite insan ve toplum sağlığını geliştirmektedir (Vural ve ark., 2018).

Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel Aktivitenin Türü. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde fiziksel aktivite türlerine göre beş gruba ayrılmaktadır. Bu gruplar; esneklik, dayanıklılık, kuvvet, sürat ve denge aktiviteleridir (Alpözgen ve ark., 2016).

Dayanıklılık. Dayanıklılık herhangi bir fiziksel hareketin yorulmadan daha uzun süre devam etmesine denmektedir. Dayanıklılık egzersizleri aynı zamanda aerobik egzersizleri olarak da bilinmekte ve oksijen kullanma kabiliyetini artıran, büyük kas gruplarının düzenli ve aktif bir şekilde çalıştığı egzersiz tipidir. Dayanıklılık egzersizlerinin zaman içerisinde, belirli bir sıklıkta ve yoğunlukta yapılması gerekmektedir. Dayanıklılığın artması daha fazla fiziksel aktiviteyi daha az yorularak ve daha uzun süre gerçekleştirebilme anlamına gelmektedir. Dayanıklılığı artıracak hareketlere örnek olarak yürüyüş, bisiklete binme, bahçe işleri ve golf gibi aşırı yüklenme olmayan aktiviteler verilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004).

Esneklik. Esneklik, eklemlerin rahat hareket edebilme kabiliyetini ifade etmektedir. Aynı zamanda, fiziksel aktivite sırasında vücudun rahat hareket edebilmesini sağlamaktadır. Her bireyin esneklik derecesi farklıdır. Ancak düzenli olarak gerçekleştirilen esneklik egzersizleri bireyin esneklik derecesinin artmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda esnek bir vücuda sahip olmak günlük işlerin yapılmasını da kolaylaştırmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004).

Denge. Denge bireyin vücudunu belirli bir ekseninde tutabilme kabiliyetidir. Dengenin sağlanabilmesi için dengeyle bağlantılı olan bütün organların (iç kulak, kas ve eklemler) uyum içerisinde çalışması gerekmektedir. Sabit olmayan ve engebeli zeminlerde hareket edebilmek için kişinin iyi bir dengesinin olması gereklidir. Bir bireyin dengesinin iyi olması hem günlük hayatındaki işlerini kolaylaştırırken hem de yaralanma riskini azaltmaktadır. Vücut gelişimi için yapılan bütün egzersizler dengeyi geliştirse de düzenli denge aktiviteleri ile de iyileşme sağlanabilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004).

Sürat. Sürat, metabolizmanın yer değiştirme hızının en kısa süre içerisinde gerçekleştirilebilmesidir. Ayrıca sürat, genetik olarak aktarılabilen bir özelliktir ve düzenli egzersiz sayesinde geliştirilebilir. Sürat, birim zamanda alınan yol, hız ise birim zamanda alınan uzaklıktır (Aksoy, 2010).

Sürati etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Kalıtsal özellikler sürati etkileyen faktörler arasında gösterilse de asıl belirleyici unsur metabolizmada bulunan kasların özellikleri ve uygulanan antrenman metotlarıdır. Hızlı kasılabilen kas fibrinlerinin yavaş kasılabilen kas fibrinlerine oranla daha fazla

olması, daha süratli olunmasına neden olmakla beraber, sürat, uygun antrenmanlarla geliştirilebilir. (Muratlı, 1997).

Kuvvet. Kuvvet, kasın direncini göstermektedir. Bir maddeyi kaldırmak, taşımak, itmek ya da çekmek için kuvvetli kaslar gerekmektedir. Örneğin, nakliye işiyle uğraşan ve eşya taşıyan bireylerin kol kaslarının güçlü olması gerekmektedir. Kasla kuvvetlendikçe her birey günlük hayattaki işlerini daha kolay yapabilmektedir. Çünkü marketten alınan şeyleri taşırken bile kuvvetli kol kaslarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu alanda yapılan düzenli egzersizler ile kaslar güçlü bir şekilde kasılmakta ve gelişmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004).

Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

Fiziksel aktivitenin şiddeti üç gruba ayrılmaktadır: düşük, orta ve yüksek.

Düşük. Fiziksel aktivitenin düşük şiddette olması, çok az çaba ile gerçekleştirilebilen, nefes alma ve nabız sayılarının dinlenme bölümündeki değerlerine göre az farklılık gösteren aktiviteleri kapsamaktadır. Düşük şiddette fiziksel aktiviteye ev işlerinin büyük bir bölümü ve hafif tempoda yürüyüş örnek olarak gösterilebilir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004).

Orta. Fiziksel aktivitenin orta şiddette olması, orta seviye bir çaba ile gerçekleştirilebilen, nefes almanın ve nabzın arttığı, kasların zorlanmaya başladığı aktiviteleri kapsamaktadır. Bu gruptaki aktiviteleri ifade ederken aktivite esnasında bireylerin konuşabildiği ancak şarkı söyleyemediği aktiviteler şeklinde tanımlanmaktadır. Bu gruptaki fiziksel aktivitelere hafif tempoda koşu, hızlı yürüyüş, dans etmek, ip atlamak, hafif tempoda bisiklete binmek, masa tenisi oynamak ve yüzmek örnek olarak verilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004).

Yüksek. Fiziksel aktivitenin yüksek şiddette olması, çok fazla çaba ile gerçekleştirilebilen, nefes almanın ve nabzın normale göre çok yüksek seviyede gerçekleştiği, kasların çok fazla zorlandığı aktiviteleri kapsamaktadır. Bu gruptaki aktiviteleri ifade ederken aktivite esnasında bireyler birkaç kelime bile konuşmakta zorluk çekerler şeklinde tanımlanmaktadır. Yüksek şiddetli fiziksel aktivitelere, tempolu koşmak, step-aerobik yapmak, futbol, tenis, basketbol

oynamak, tempolu dans etmek örnek olarak verilmektedir (Demirel ve ark., 2014).

Fiziksel aktivitenin şiddeti bir aktiviteyi gerçekleştirmek için bireyin gösterdiği çabanın büyüklüğünü ifade etmektedir. Aktivite şiddeti mutlak ya da göreceli olarak ifade edilebilmektedir. Mutlak şiddet yapılan işin oranı ile belirlenmektedir ve bireysel fizyolojik kapasiteler dikkate alınmamaktadır. Aerobik aktivite için mutlak şiddet tipik olarak enerji tüketim oranı (ml/kg/dk oksijen tüketimi ya da metabolik eşdeğer iş (MET) ya da kCal/dk), bazı aktiviteler için aktivite hızı (saatteki koşma ya da yürüme hızı vb.) veya fizyolojik yanıt (kalp hızı, nabız vb.) şeklinde ifade edilmektedir. Göreceli şiddette ise bireysel aktivite kapasitesi göz önünde bulundurulmakta ve şiddet ona göre ayarlanmaktadır. Aerobik aktivite için göreceli şiddet, bireyin maksimal aerobik kapasitesi (VO₂ maks), oksijen tüketimi (VO₂) rezerv yüzdesi ya da bireysel maksimal kalp hızının yüzdesi olarak ifade edilmektedir.

Fiziksel Aktivitenin Sıklığı. Fiziksel aktivitenin sıklığı yapılan egzersizin ya da hareketin düzenli bir şekilde tekrarlanmasıdır. Genel olarak, periyod, süre ve kere gibi birimler ile ifade edilmektedir. Fiziksel aktiviteden optimum fayda elde etmek için haftanın belirli günlerine bölerek yapılmalıdır. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin sıklığı zaman içerisinde göreceli olarak artırılmalıdır, çünkü fiziksel aktivitenin devamlı olması verimliliği sağlamaktadır (Alpözgen ve ark., 2016).

Fiziksel Aktivitenin Süresi. Fiziksel aktivitenin süresi yapılan hareketlerin gerçekleştiği zaman dilimidir. Genellikle saat birimi ile ifade edilmektedir. Fiziksel aktiviteden fayda elde edilmesi için yetişkin bireylerde haftada 2,5 saat normal yoğunlukta aktiviteler önerilmektedir. Bu süreler ve yapılan aktivitenin yoğunluğu/şiddeti yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir (Alpözgen ve ark., 2016).

Fiziksel Aktivite Seçimi. Fiziksel aktivite seçimi yapılırken bireyin kendi fiziksel özelliklerini ve sosyal etmenleri de göz önünde bulundurması gerekmektedir. Sağlık Bakanlığı'na göre, "fiziksel aktivite, sistemli, süregelen ve uygun şiddet ve zaman diliminde gerçekleşmelidir". (T.C. S.B, 2004)

WHO, yaş gruplarına göre değişkenlik göstermekle birlikte her bireyin günlük ortalama yarım saat aktif olması gerektiğini tavsiye etmektedir. Ancak gençler için bu süre daha uzun olmalıdır. Her yaş grubu için fiziksel aktiviteler farklı aktivite gruplarını içermektedir. Örneğin çocuklar için fiziksel aktiviteler, aile içinde, okulda veya toplum hayatında gerçekleştirebileceği oyunlar, sporlar, ulaşım, beden eğitimi ve egzersiz gibi aktiviteleri içermektedir (WHO, 2010). Yetişkinler ve daha ileri yaş grupları için ise fiziksel aktiviteler aile içinde ya da toplum hayatında boş vakit aktiviteleri, yürüme, koşma, bisiklete binme gibi ulaşım faaliyetleri, ev işleri, iş ile alakalı aktiviteler, sporlar ve egzersiz gibi faaliyetleri içermektedir (WHO, 2010). Fiziksel aktivite ile ilgili her bireyin limitleri ve sınırları farklıdır. Bu limitler yaştan ilerlemesiyle, hastalıkla ve yaralanmalarla düşse de uygun bir çalışma programı ile bu limitleri artırmak mümkündür (Alpözgen ve ark., 2016) (Guallar- Castillon ve ark., 2014).

Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Ulusal ve uluslararası kuruluşların sağlık durumunun iyileştirilmesi veya korunması ile ilgili büyük önem verdiği fiziksel aktivitenin sağlık durumu üzerinde önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda haftanın birçok gününde en az yarım saat boyunca orta şiddette fiziksel aktivite yapan bireylerin, yetersiz fiziksel aktivitede bulunan bireylerle karşılaştırıldığında, ölüm risklerinin %20-30 daha az olduğu kanıtlanmıştır (WHO, 2010). Aynı zamanda yapılan çalışmalar düzenli fiziksel aktivitede bulunan bireylerin iskemik kalp hastalığı başta olmak üzere pek çok kronik hastalığa ve kansere yakalanma riskini de önemli seviyede azalttığını göstermiştir (World Health Organization, 2009). Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden bir tanesi de fiziksel hareketsizliktir ve dünya genelindeki ölümlerin %6'sına sebep olmaktadır (World Health Organization, 2009).

Yeterli ve düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite, kas ve kemik gelişimi, tansiyon, kalp hastalıkları, felç, diyabet, çeşitli kanser türleri, düşme ve yaralanma risklerinin azalması ve depresyon riskinin azalması için çok önemlidir (WHO, 2010).

Ömür boyu sağlıklı ve refah bir yaşam için, bireylere çocukluk ve ergenlik dönemlerinde fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması çok önemlidir. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite çocuklarda ve gençlerde zindeliği artırarak sağlık üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayan gençlerle kıyaslandığında, aktif olan gençlerin kas ve kemiklerinin çok daha güçlü olduğu ve daha düşük vücut yağına sahip oldukları kanıtlanmıştır. Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin ruhsal sağlığa iyi geldiği, bilişsel aktiviteyi artırdığı ve depresyonu da azalttığı gözlemlenmiştir. Okul çağındaki çocuklar için orta ila kuvvetli fiziksel aktivitenin hafızanın görevlerini, işlem hızını dikkat ve akademik başarıyı artırdığı gözlemlenmiştir (ABD Sağlık Ve İnsan Hizmetleri Departmanı, 2018).

Düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunan gençlerin, aktif olmayanlara göre daha sağlıklı bir yetişkinlik hayatına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Her ne kadar çocuklarda ve gençlerde genel olarak hipertansiyon, Tip-2 diyabet, kalp ve kemik hastalıkları görülme de yapılan çalışma sonuçları obezite ve insülin gibi bu hastalıkların yüksek risk faktörlerinin çocuk ve gençlerde giderek arttığını kanıtlamıştır. Düzenli fiziksel aktivite ile bu risk faktörlerinin oluşma riski azalırken, çocuk ve gençlerin vücut ve abdominal yağ seviyeleri de azalmaktadır (ABD Sağlık Ve İnsan Hizmetleri Departmanı, 2018).

Fiziksel Hareketsizlik ve Etkisi

Hareketsiz davranış literatürde uyanma davranışı ile ifade edilmektedir ve çok az çaba ile yapılan, düşük enerji seviyesi kullanılan ve bireyin otururken veya uzanırken ki halini ifade ederken kullanılmaktadır. Hareketsiz davranışa örnek olarak televizyon izleme veya oturarak çalışma verilmektedir (ABD Sağlık Ve İnsan Hizmetleri Departmanı, ,2018).

Global ölüm oranları gün geçtikçe artmakta, global sağlığı olumsuz etkilemektedir ve bu durumun temel sebeplerinden bir tanesi olarak da fiziksel hareketsizlik gösterilmektedir. Hareketsiz hayat stiline bağlı olarak kardiyovasküler hastalıklar, Tip-2 diyabet, obezite ve akciğer kanseri oluşabilecek hastalıkların başında gelmektedir (ABD Sağlık Ve İnsan Hizmetleri Departmanı, 2018).

Globalleşmeyle birlikte teknolojinin insan hayatında çok daha fazla yer alması, özellikle çocuk yaştan itibaren bireylerin fiziksel aktivitelerinde azalma yaratmakta ve fiziksel hareketsizlik bir yaşam tarzı olmaya başlamıştır. Düşük fiziksel aktiviteye sahip olan çocuklar yaşlılarına göre obez ve kilolu olma eğilimindedir. Bütün dünyada artan televizyon izleme, video oyunları oynama gibi hareketsiz yaşama sebep olan faktörlerin teknoloji ile birlikte artması artık alarm veren bir düzeye ulaşmıştır. Bu sebeple de her ülke fiziksel aktiviteyi destekleyen ve artmasını sağlayan yayınlar yayınlamaya ve programlar oluşturmaya başlamıştır (Tarakçı ve ark., 2016).

Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

İnsan sağlığını etkileyen, hastalıkları engelleyen, yaşam kalitesini artıran ve küresel ölçekte isteklendirme çalışmaları gerçekleştirilen iki konu sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitedir. Bireylerin yalnızca sağlıklı beslenmesi değil fiziksel aktiviteye katılması da çok önemlidir ve ikisinin bir arada olması sağlığı pozitif anlamda etkilemektedir. Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme, sağlıklı bir yaşam sürmenin de kilit faktörüdür. Bir başka deyişle fiziksel hareketsizlik ve kötü beslenme insan sağlığı için risk taşımaktadır (Tainio ve ark., 2017). Fiziksel hareketsizlik birçok kronik hastalığa sebep olurken aynı zamanda aşırı fiziksel hareket de fiziksel ve psikolojik problemlere sebep olmaktadır (McTiernan, 2008). Bununla birlikte yetersiz ve sağlıksız beslenme de kalp rahatsızlıkları, diyabet ve bazı kanser çeşitleri için risk teşkil etmektedir

Sonuç olarak fiziksel aktivite ve beslenme arasında anlamlı bir ilişki vardır. Sağlıklı bir yaşama sahip olmak için ikisinin de bir arada yürütülmesi gerektiği bilinmektedir. (Mc Tiernon, 2008)

Motivasyon

Motivasyon, bir sorumluluk ya da durumla ilgili bir davranışı, aksiyonu başlatmada ve bunun yönünü, yoğunluğunu ve zamanını belirlemede bireyin içsel ve dışsal özelliklerinden beslenen bir güç, davranışlarının altında bulunun sebepleri gösteren bir eğilimdir (Hoy ve ark., 2010.; Guay ve ark., 2010). Motivasyon, bireyi belirlediği hedef doğrultusunda harekete geçmesini sağlayan

ve bu süreç içerisinde onu yönlendiren güçtür. Bireyin istek ve arzuları sonucunda onu harekete geçirerek istediği hedefe ulaşmasını sağlayan motivasyon, aynı zamanda da bireyin hedefine ulaştıktan sonra duygusal açıdan olumlu etkilenmesini sağlamaktadır (Demirve ark., 2018).

Bireyin motive olmasını sağlayan etmenleri, kişisel ihtiyaçları, ilgi duyduğu hobilerinin verdiği tatmin duygusu ve merak gibi içsel süreçler sağlamaktadır. Bununla birlikte, ödül, baskı, ceza gibi dışsal kavramlar da bireyin motivasyonunu etkilemektedir. Bireyler içsel ve dışsal faktörlerin etkisiyle daha kolay motive olmaktadır (İlhan, 2010).

Motivasyonun Çeşitleri.

- İçsel motivasyon
- Dışsal motivasyon

Motivasyon, içsel ve dışsal güdülenmeden oluşan karmaşık bir kavramdır. İçsel motivasyon, içsel güdü ve dürtüler ile ilgilidir. İçsel motivasyonun dışsal motivasyondan farkı, içsel güdülenmenin diğer etkenlerden etkilenmesi daha azdır. İçsel motivasyon, özü itibari ile değerli olduğundan dolayı bir şeyi yapmaya duyulan istek veya dürtü olarak tanımlanmaktadır. Bir faaliyeti yapmanın özü itibari ile var olan tatmini ve ortaya çıkardığı memnuniyetle ilgilidir. İçsel öz tatmin için, bir şeyi yapmakla ilgilidir (Ekinci, 2017). Dışsal motivasyon ise bir ödül elde etmek veya bir cezadan kaçınmak amacı ile bir davranışta bulunma yada bir görevi tamamlamaya yönelik dışsal dürtüdür. İçsel güdülenme bireyin içsel duygularından kaynaklanan psikolojik bir süreçten geçtiği, nörofizyolojik bir faaliyettir. Güdülenme sadece içsel ve dışsal motivasyondan etkilenen bir olgu değildir. Güdülenme bireylerin kişilik özellikleri ve beklentisinden de etkilenmektedir (Dağdeviren, 2018).

Yapılan çalışmalar çocukluktaki fiziksel aktivitenin, fiziksel aktivite yetersizliği ile bağlantılı olduğunu öne sürmüştür, ancak fiziksel olarak aktif bir yaşam süren bireyler incelendiğinde arka planda sosyal ve çevresel faktörlerin de öneminin büyük olduğu bir gerçektir. Okullarda verilen beden eğitimi dersi çocuklara fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırması açısından büyük önem

taşımaktadır. Ayrıca, bireylerin çocuk yaştaiken fiziksel aktiviteden olumlu etkilendiğinde bu durumu yetişkin hayatlarında da bir yaşam tarzı haline getirdikleri gözlemlenmektedir (Jaakkola ve ark., 2008).

1985'te geliştirilen Özgür İrade Kuramı'nın yanı sıra günümüzde de oldukça yeni bir yaklaşım olan İçsel-Dışsal Motivasyon Hiyerarşik Modeli literatürde yerini kazanmıştır. İçsel-Dışsal Motivasyon Hiyerarşik Modeli, motivasyonu üç ana hiyerarşik yapı şeklinde ele almaktadır: bunlar durumsal motivasyon, bağlamsal motivasyon ve küresel motivasyondur (Jaakkola ve ark., 2008).

Durumsal Motivasyon, durumsal değişkenlerin hemen ortaya çıkmasıyla oluşur.

Bağlamsal Motivasyon, spesifik yaşam bağlamlarına yönelik daha genelleştirilmiş içsel, dışsal ve motivasyon seviyelerinin belirleyicilerini ve sonuçlarını yansıtmaktadır.

Küresel Motivasyon, genel olarak hayata karşı kişisel bir motivasyon eğilimi anlamına gelmektedir.

Bu yeni geliştirilmiş modele göre, hiyerarşik olarak yüksek motivasyon düzeyinden düşük motivasyon düzeyine kadar yukarıdan aşağı doğru bir etki söz konusudur. Örneğin, bağlamsal motivasyon yukarıdan aşağıya doğru etki ile durumsal motivasyonu etkileyebilmektedir. Bununla birlikte, belirli bir seviyedeki motivasyon seviyesi yaşanan şehir gibi sosyal faktörlerden de etkilenmektedir. Örneğin, fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili durumsal motivasyon faktörleri daha çok durumsal motivasyonu etkilerken daha az bağlamsal ve küresel motivasyonu etkilemektedir (Jaakkola ve ark., 2008).

Motivasyonun Kaynakları ve Özellikleri. Motivasyon hakkındaki literatür çalışmaları incelendiğinde motivasyon, bir bireyin davranışını ve faaliyetini uyandıran, yönlendiren ve birleştiren güçler de birlikte olmak üzere psikolojik ve biyolojik ihtiyaç ve isteklerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Chen ve ark., 2013).

Motivasyonun özellikleri aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir (Aktan, 2003).

- Bireysel ihtiyaç ve talepler, kişide dürtü sebebiyle davranma motivasyonuna neden olmaktadır.
- Motivasyon kavramı bir hedef veya ödül içindir.
- İnsan davranışları rastgele olup tüm davranışlar içsel bir motivasyona bağlıdır.
- Bilinen ve gözlemlenebilen ihtiyaçların dışında birey kimi zaman farkına varmadığı sebeplerle de motive olmaktadır.
- Kişiler kendi motivasyon sebeplerini kimi zaman anlamayabilirler, bu sebepler içsel kaynaklı olabilmektedir.
- Yöneticiler ve liderler çalışanların motivasyonunu olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir ancak kontrol edemezler.
- Çalışanlar, yönetimin kendilerine yönelik tutum ve davranışlarından etkilenmektedir.
- Amaçlarına ulaşmış ve rantabilitesi yüksek kuruluşlarda çalışanların bireysel ihtiyaçları karşılanmıştır.

Fiziksel Aktivite ve Motivasyon İlişkisi

Birey davranışındaki değişkenliği anlamak için kültür, oyun, oyunlar ve sporun antropolojik ve sosyolojik etki ve kavramlarını da anlamak gerekmektedir. Bu sebeple spor ve egzersiz psikolojisi uzun yıllardır araştırma konusu olmuştur. Spor ve egzersiz psikolojisinin en önemli özelliklerinden bir tanesi içinde psikolojik ve sosyokültürel etmenleri de barındırmasıdır (Weinberg ve ark., 2000). Bu sebeple de çok sayıda çalışma spor, yaş, cinsiyet, kültür, beslenme seviyeleri ve çevresel faktörler gibi etmenleri değerlendirmiştir (Yan ve ark., 2004).

Fiziksel aktivite eksikliği ile beraber küresel anlamda sağlık kaygılarının artması, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonun araştırılmasını ve desteklenmesini zorunlu hale getirmiştir. Fiziksel aktivitenin sağlıklı bir yaşam sürebilmek için temel etmenlerden olması, küresel anlamda hareketsiz yaşam

tarzının gittikçe yaygınlaşması, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının araştırılması için de zemin hazırlamıştır (Yan ve ark., 2004).

Sağlıklı Beslenme ve Motivasyon İlişkisi

Beslenme yıllar boyunca araştırma konularında önemli bir yere sahip olmuştur. Beslenmenin insan fizyolojisine olan etkisi çok büyüktür ve beslenme kavramı bireyin yaş, sosyokültürel ve çevresel faktörler gibi birçok etmenden etkilenmektedir. Sağlıklı beslenmek insan vücudu için hayati önem taşımaktadır. Sağlıklı beslenmek, sadece sağlıklı kas sisteminin oluşmasında değil aynı zamanda enerji dengesinin sağlanması için de önemlidir. Bununla birlikte, sağlıklı beslenme, dış hastalıklarının oluşum riskini azaltırken, demir eksikliği anemisinin oluşumunu, yeme bozukluklarını, malnutrisyonu ve kontispasyonu da önemli düzeyde önlemektedir (Rosenbloom ve ark., 1999).

Sağlıklı beslenmek küresel anlamda devletlerce de teşvik edilmektedir. Sağlıklı beslenme ile obezite gibi küresel sağlık problemlerinin önüne geçilmekte ve bu sebeple de toplum sağlığını ilgilendirmektedir. Sağlıklı beslenmenin bireyin yaşam kalitesini artırdığı ve birçok önemli sağlık sorununun önüne geçmesini sağladığı için hem birçok araştırma yapılmış hem de sağlıklı beslenme programları ile bireyler teşvik edilmektedir. Sağlıklı beslenmenin sadece bireyi değil aynı zamanda toplum sağlığını da etkilemesi ve küresel çalışmaların, programların yapılması sağlıklı beslenme motivasyonlarının araştırılması için de zemin hazırlamıştır (Rosenbloom ve ark., 1999).

Bölüm 3

Materyal Metod

Araştırmanın Yöntemi

Sahada anket tekniği aracılığıyla elde edilen veriler istatistik programı (SPSS) ile uygun testlerseçilerek veri girişi sağlanmış ve veriler fark ("T" testleri – "Tek Yönlü Anova") ve ilişki (korelasyon) testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın değişkenleri; sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, bireysel nedenler, çevresel nedenler, sağlıklı beslenmeye yönelik duygu boyutu, kötü beslenme olmak üzere 6 bağımlı değişken; yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi, medeni durum olmak üzere 5 bağımsız değişken toplam 11 değişken bulunmaktadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye Cumhuriyeti'nde ikamet eden ve BESYO mezunu olan; gençlik ve spor müdürlüğü, halk eğitim merkezleri ve milli eğitim müdürlüklerine bağlı kurum ve kuruluşlarda aktif çalışan bireyler, örneklemini ise; Hakkari genelinde bu kurumlarda aktif çalışan bireyler oluşturmuştur.

Katılımcılar

Katılımcılar 18 ve 43 yaş aralığında olan Hakkâri merkez ve ilçelerinde BESYO mezunu olan; Gençlik ve Spor Müdürlüğü, Halk Eğitim Merkezleri ve Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı kurum ve kuruluşlarda çalışan aktif çalışanlara uygulanmıştır. Katılımcı sayısı 306'dır. Bunun %42,2 sini (129) kadın katılımcılar; %57,88 ini (177 erkek) erkek katılımcılar oluşturmaktadır. %70,3'ünü (215 kişi) medeni durumu bekar olanlar; %29,7 sini (91 kişi) medeni durumu evli olanlar oluşturmuştur.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma verilerinin sadece Hakkâri genelinde toplanması ve belli kuruluşlarda aktif çalışan kişilerden toplanması araştırmanın kapsayıcılığı ve genellenebilirliği açısından sınırlılık oluşturmuştur.

Veri toplama araçları

Araştırma 'da demografik bilgileri ile ilgili anket formu, sağlıklı beslenme ölçeği (21 madde) ve fiziksel aktiviteye katılım ölçeği (16madde) kullanılmıştır.

Veri Toplama Süreci

Bu araştırmada veriler, bu tip araştırmalarda yaygın olarak kullanılan anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket uygulaması Kasım-Aralık 2020 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

Anket formunun ilk bölümünde katılımcılara demografik değişkenlerle ilgili sorular yöneltilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yaş aralığı, cinsiyet, medeni durum, anne ve babalarının öğrenim durumu soruları sorulmuştur.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ). İkinci bölümde Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) Ölçekte olumlu maddelere ait derecelendirme “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Olumlu tutum maddeleri; 1, 2, 3, 4 ve 5 olumsuz tutum maddeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır.

Olumlu maddeler: 1., 2., 3., 4., 5., 12., 13., 14., 15., 16. maddelerden oluşmaktadır.

Olumsuz maddeler: 6., 7., 8., 9., 10., 11., 17., 18., 19., 20. ve 21. maddelerden oluşmaktadır.

SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır.

Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1., 2., 3., 4., 5.

Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6., 7., 8., 9., 10., 11.

Olumlu Beslenme (OB): 12., 13., 14., 15., 16.

Kötü Beslenme (KB): 17., 18., 19., 20., 21. maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için ,90 Beslenmeye Yönelik Duygu (BHD) faktörü için ,84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için ,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için ,83 şeklindedir (Tekkurşun Demir, Cicioğlu. 2019).

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ). Üçüncü bölümde katılımcıların fiziksel aktiviteye katılma motivasyon düzeyleri ölçülmüştür. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda, 16 madde ve 3 alt boyuttan oluştuğu tespit edilen ölçek, toplam varyansın %54,69'unu açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirliğini belirlemek için test edilen Cronbach-Alfa iç tutarlık ve Spearman Brown iki yarı güvenirlik katsayı değerlerine göre ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) boyutları sırasıyla; (i) *bireysel nedenler*, (ii) *çevresel nedenler* ve (iii) *nedensizlik* olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bireysel nedenler boyutunda 6 madde bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla; 1, 2, 3, 4, 5 ve 6 numaralı maddelerdir. Çevresel nedenler boyutunda 6 madde bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla; 7, 8, 9, 10, 11 ve 12 numaralı madde bulunmaktadır. Nedensizlik boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla; 13, 14, 15 ve 16 numaralı madde bulunmaktadır. 3, 9, 13, 14, 15 ve 16 numaralı maddeler ters maddelerdir..

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğine verilen cevapların toplam iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0,691, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği alt boyutlarından *bireysel nedenlere* verilen cevapların iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0,728, *çevresel nedenlere* verilen cevapların iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0,644 ve *nedensizliğe* verilen cevapların iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0,532 olarak belirlenmiştir (Demir ve Cicioğlu, 2018).

Verilerin Analizi

Araştırma sonuçlarını yorumlamak için SPSS 21 programı kullanılmıştır. Araştırmada, demografik değişkenlerde, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla demografik soruların her biri için ayrı ayrı test edilmiştir. Bu doğrultuda cinsiyet

ve medeni durum değişkenlerinde alt değişken (kadın – erkek) bulunduğu için, cinsiyet değişkeni ile hem sağlıklı beslenme hem de fiziksel aktivite arasındaki ilişki istatistiksel olarak farklılığı görmek için ayrı ayrı olacak şekilde bağımsız t testi ile incelenmiştir. İki den fazla alt seviye içeren yaş aralığı ve anne ve babanın medeni durumu değişkenleri için ise yine sağlıklı beslenme hem de fiziksel aktivite arasındaki ilişki ayrı ayrı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Ardından sağlıklı beslenmenin fiziksel aktivite ile arasındaki ilişkiyi ölçmek için ise korelasyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyleri * $P < 0,05$; ** $P < 0,01$ göre değerlendirilmiştir.



Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

		Frekans	Yüzde
Yaş	18-22	25	8,2
	23-27	107	35,0
	28-32	104	34,0
	33-37	51	16,7
	38-42	12	3,9
	43 ve üzeri	7	2,3
Cinsiyet	Kadın	129	42,2
	Erkek	177	57,8
Medeni Durum	Bekar	215	70,3
	Evli	91	29,7
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	201	65,7
	Ortaokul	25	8,2
	Lise	19	6,2
	Lisans	51	16,7
	Lisansüstü	10	3,3
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	134	43,8
	Ortaokul	62	20,3
	Lise	63	20,6
	Lisans	36	11,8
	Lisansüstü	11	3,6

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %8,2'sinin 18-22 yaş aralığında, %35,0'ının 23-27 yaş, %34,0'ının 28-32 yaş, %16,7'sinin 33-37 yaş, %3,9'unun 38-42 yaş ve %2,3'ünün 43 ve üzeri yaş aralında olduğu, %42,2'sinin kadın, %57,8'inin erkek olduğu, %70,3'ünün bekar, %29,7'sinin evli olduğu, katılımcıların anne eğitim durumu incelendiği %65,7'sinin ilkokul mezunu,

%8,2'sinin ortaokul mezunu, %6,2'sinin lise mezunu, %16,7'sinin üniversite,%3,3'ünün lisansüstü mezun olduğu görülmektedir. Katılımcıların baba eğitim durumu incelendiğinde, %43,8'inin ilkokul mezunu, %20,3'ünün ortaokul mezunu, %20,6'sının lise,%11,8'inin üniversite ve %3,6'sının lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2

Sağlıklı Beslenme Ölçeğine İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Madde	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu	Madde Kaldırıldığında Cronbach Alpha Katsayısı
1	,408	,808
2	,449	,807
3	,427	,807
4	,405	,808
5	,313	,812
6	,328	,811
7	,409	,807
8	,427	,806
9	,470	,804
10	,177	,820
11	,289	,814
12	,353	,810
13	,309	,812
14	,248	,815
15	,359	,810
16	,288	,813
17	,394	,808
18	,534	,800
19	,505	,802
20	,452	,805
21	,460	,805
21 Madde Toplam	Cronbach Alpha Katsayısı	,816

* P<0,05; **P<0,01

Tablo 2. incelendiğinde, sağlıklı beslenme ölçeğinden elde edilmiş olan Cronbach's Alpha değerleri; ölçeğin genelinin yeterli sayılabilecek ölçüde güvenilir olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ilgili ölçeğe sağladıkları veriler kendi içinde kabul edilebilir düzeyde bir tutarlılık göstermektedir.

Tablo 3

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğine İlişkin Güvenirlilik Analizi
Sonuçları

Madde	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu	Madde Kaldırıldığında Cronbach Alpha Katsayısı
1	,567	,845
2	,610	,842
3	,416	,850
4	,631	,842
5	,654	,843
6	,616	,843
7	,443	,850
8	,526	,845
9	,346	,856
10	,428	,851
11	,394	,852
12	,443	,850
13	,465	,848
14	,440	,850
15	,503	,846
16	,526	,845
16 Madde Toplam	Cronbach Alpha Katsayısı	,856

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3. incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeğinden elde edilmiş olan Cronbach's Alpha değerleri; ölçeğin genelinin yeterli sayılabilecek ölçüde güvenilir olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ilgili

ölçeğe sağladıkları veriler kendi içinde kabul edilebilir düzeyde bir tutarlılık göstermektedir.

Tablo 4

Sağlıklı Beslenme Ölçeğine İlişkin Normallik Analizi

	N	Çarpıklık	Basıklık	p
Beslenme Hakkında Bilgi	306	-1,572	3,999	,000
Beslenmeye Yönelik Duygu	306	,002	-,367	,000
Olumlu Beslenme	306	-,453	-,010	,000
Kötü Beslenme	306	-,782	1,488	,000
Sağlıklı Beslenme Toplam	306	,049	-,436	,000

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4'te Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları incelendiğinde, sağlıklı beslenme ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puanlarda normallikten sapmaların olduğu gözlemlenmektedir. Kolmogorov-Smirnov analizinin uygulanması, verilerin normal dağılım durumunun saptanması amacıyla kullanılan yöntemlerden sadece bir tanesidir. Normal dağılım eğrileri incelendiğinde; normallikten sapmaların olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğine İlişkin Normallik Analizi

	N	Çarpıklık	Basıklık	p
Bireysel Nedenler	306	-1,300	2,026	,000
Çevresel Nedenler	306	-,346	-,376	,000
Nedensellik	306	-,473	,115	,000
Fiziksel Aktivite Toplam	306	-,652	1,750	,000

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 5'te Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puanlarda normallikten sapmaların olduğu gözlemlenmektedir. Kolmogorov-Smirnov analizinin uygulanması, verilerin normal dağılım durumunun saptanması

amacıyla kullanılan yöntemlerden sadece bir tanesidir. Normal dağılım eğrileri incelendiğinde; normallikten sapmaların olduğu belirlenmiştir.

İstatistiksel Analiz

Kişisel bilgi formu, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeklerinden elde edilen veriler IBM SPSS25.0 paket programına girilmiş ve analizler bu program aracılığı ile yapılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler, envanter ortalamaları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Puanların normal dağılım durumlarına; normal dağılım eğrileri, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri, histogramlar aracılığı ile normal dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50'den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov testi değerleri incelenerek bakılmıştır. Ölçeklerin genelinin ve alt boyutlarının güvenilirlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla güvenilirlik analizi yapılmış ve "Chronbach Alfa Katsayısı" elde edilmiştir.

Veriler normal dağılım göstermemektedir. İstatistiki işlem olarak araştırma amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezleri test etmek için Mann Whitney U, Kruskal Wallis-H Testive Spearman Korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır.

Tablo 6

Sağlıklı Beslenme Ölçeğine İlişkin Betimsel Analiz

Değişkenler	N	Min	Max	Mean±Ss
Beslenme Hakkında Bilgi	306	5,00	25,00	20,98±3,65
Beslenmeye Yönelik Duygu	306	6,00	30,00	18,73±4,60
Olumlu Beslenme	306	7,00	25,00	18,65±3,61
Kötü Beslenme	306	5,00	25,00	18,83± 4,25
Sağlıklı Beslenme Toplam	306	52,00	105,00	77,19±10,57

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların beslenme hakkında bilgi düzeyi ortalaması 20,98±3,65, beslenmeye yönelik duygu düzeyi ortalaması 18,73±4,60, olumlu beslenme düzeyi ortalaması 18,65±3,61, kötü beslenme

düzeyi ortalaması $18,83 \pm 4,25$ ve sağlıklı beslenme düzeyi ortalaması $77,19 \pm 10,57$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 7

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeğine İlişkin Betimsel Analiz

Değişkenler	N	Min	Max	Mean $\pm$ Ss
Bireysel Nedenler	306	12,00	30,00	26,95 $\pm$ 3,39
Çevresel Nedenler	306	11,00	30,00	23,32 $\pm$ 4,36
Nedensellik	306	5,00	20,00	15,13 $\pm$ 2,94
Fiziksel Aktiviteye Katılım Toplam	306	31,00	80,00	67,59 $\pm$ 8,57

Tablo 7 incelendiğinde, bireysel nedenler düzeyi ortalaması $26,95 \pm 3,39$, çevresel nedenler düzeyi ortalaması $23,32 \pm 4,36$, nedensellik düzeyi ortalaması $15,13 \pm 2,94$, fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ortalaması $67,59 \pm 8,57$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 8

Katılımcıların Yaşlarına Göre Sağlıklı Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	18-22 ¹	25	159,78				
	23-27 ²	107	165,77				
	28-32 ³	104	143,75		8,265	,142	-
	33-37 ⁴	51	134,86				
	37-42 ⁵	12	192,33				
	43 ve üzeri ⁶	7	157,50				
Beslenmeye Yönelik Duygu	18-22 ¹	25	151,50				
	23-27 ²	107	152,97				
	28-32 ³	104	151,55	5	7,116	,212	-
	33-37 ⁴	51	141,80				
	37-42 ⁵	12	189,08				
	43 ve üzeri ⁶	7	221,86				
Olumlu Beslenme	18-22 ¹	25	152,18				
	23-27 ²	107	163,26				
	28-32 ³	104	148,90		5,191	,393	-
	33-37 ⁴	51	145,77				
	37-42 ⁵	12	173,25				
	43 ve üzeri ⁶	7	99,86				

Kötü Beslenme	18-22 ¹	25	145,50			
	23-27 ²	107	142,37			
	28-32 ³	104	157,80	11,592	,041*	1-4
	33-37 ⁴	51	149,24			
	37-42 ⁵	12	221,54			
	43 ve üzeri ⁶	7	202,71			
Sağlıklı Beslenme	18-22 ¹	25	153,60			
Toplam	23-27 ²	107	157,39			
	28-32 ³	104	147,21	7,852	,165	-
	33-37 ⁴	51	140,40			
	37-42 ⁵	12	212,04			
	43 ve üzeri ⁶	7	182,29			

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 8’de katılımcıların yaşlarına göre sağlıklı beslenme düzeyleri incelendiğinde, yaş değişkenine göre sağlıklı beslenme ölçeği, kötü beslenme alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun 18-22 yaş ile 33-37 yaş arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme boyutlarında ve sağlık beslenme genel skorunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 9

Katılımcıların Yaşlarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bireysel Nedenler	18-22 ¹	25	152,46				
	23-27 ²	107	148,29				
	28-32 ³	104	164,11		3,148	,677	-
	33-37 ⁴	51	141,01				
	37-42 ⁵	12	161,54				
	43 ve üzeri ⁶	7	156,57	5			
Çevresel Nedenler	18-22 ¹	25	149,74				
	23-27 ²	107	153,88				
	28-32 ³	104	157,48		1,377	,927	-
	33-37 ⁴	51	151,65				
	37-42 ⁵	12	151,58				

	43 ve üzeri ⁶	7	118,71			
Nedensellik	18-22 ¹	25	146,00			
	23-27 ²	107	161,71			
	28-32 ³	104	148,36	5,202	,392	-
	33-37 ⁴	51	149,34			
	37-42 ⁵	12	185,63			
	43 ve üzeri ⁶	7	106,29			
Fiziksel Aktivite	18-22 ¹	25	151,24			
Toplam	23-27 ²	107	153,32			
	28-32 ³	104	159,79	1,877	,866	-
	33-37 ⁴	51	141,18			
	37-42 ⁵	12	164,96			
	43 ve üzeri ⁶	7	141,00			

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 9'da katılımcıların yaşlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi incelendiğinde, yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır(p>0,05).

Tablo 10

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sağlıklı Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Kadın	129	165,49	21348,50	9869,50	,040*
Beslenmeye Yönelik Duygu	Erkek	177	144,76	25622,50	10776,50	,401
Olumlu Beslenme	Kadın	129	158,46	20441,50	9151,00	,003*
	Erkek	177	149,88	26529,50	9777,00	,031*
Kötü Beslenme	Kadın	129	171,06	22067,00	8974,00	,001*
	Erkek	177	140,70	24904,00		
Sağlıklı Beslenme	Kadın	129	166,21	21441,00		
Toplam	Erkek	177	144,24	25530,00		
	Kadın	129	172,43	22244,00		
	Erkek	177	139,70	24727,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 10’da katılımcıların cinsiyetlerine göre sağlıklı beslenme düzeyleri incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme, kötü beslenme boyutlarında ve sağlıklı beslenme genel düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, kadınların tüm alt boyutlarda ve sağlıklı beslenme genel skorunda erkeklere göre daha iyi olduğu görülmektedir. Beslenmeye yönelik duygu ile cinsiyet değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 11

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Bireysel Nedenler	Kadın	129	157,80	20356,50	10861,50	,456
	Erkek	177	150,36	26614,50		
Çevresel Nedenler	Kadın	129	147,91	19080,50	10695,50	,344
	Erkek	177	157,57	27890,50		
Nedensellik	Kadın	129	169,89	21915,50	9302,50	,005*
	Erkek	177	141,56	25055,50		
Fiziksel Aktivite Toplam	Kadın	129	156,08	20134,00	11084,00	,663
	Erkek	177	151,62	26837,00		

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 11’ de katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri incelendiğinde, cinsiyet ile nedensellik boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, nedensellik düzeylerinin kadınların erkeklere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi genel skorunda ve diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 12

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Sağlıklı Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Beslenme Hakkında Bilgi	Bekâr	215	154,93	33310,50	9474,50	,659
	Evli	91	150,12	13660,50		
Beslenmeye Yönelik Duygu	Bekâr	215	149,56	32156,00	8936,00	,230
	Evli	91	162,80	14815,00		
Olumlu Beslenme	Bekâr	215	154,44	33205,00	9580,00	,774
	Evli	91	151,27	13766,00		
Kötü Beslenme	Bekâr	215	144,09	30980,00	7760,00	,004*
	Evli	91	175,73	15991,00		
Sağlıklı Beslenme Toplam	Bekâr	215	150,06	32262,50	9042,50	,295
	Evli	91	161,63	14708,50		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 12’de katılımcıların medeni durumlarına göre sağlıklı beslenme düzeyleri incelendiğinde, medeni durum değişkenine göre kötü beslenme boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, evlilerin kötü beslenme düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Sağlıklı beslenme genel düzeyinde ve diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 13

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Bireysel Nedenler	Bekâr	215	152,08	32697,00	9477,00	,658
	Evli	91	156,86	14274,00		
Çevresel Nedenler	Bekâr	215	158,85	34153,50	8631,50	,103
	Evli	91	140,85	12817,50		
Nedensellik	Bekâr	215	155,26	33380,50	9404,50	,591
	Evli	91	149,35	13590,50		
Fiziksel Aktivite Toplam	Bekâr	215	154,22	33158,00	9627,00	,826

Evli	91	151,79	13813,00
------	----	--------	----------

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 13 incelendiğinde, katılımcıların medeni durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon genel skorunda ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 14

Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Sağlıklı Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Anne Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	İlkokul ¹	201	143,96				
	Ortaokul ²	25	162,40				
	Lise ³	19	219,42		19,151	,001*	1-3
	Lisans ⁴	51	149,48				3-4
	Lisansüstü ⁵	10	218,35				
Beslenmeye Yönelik Duygu	İlkokul ¹	201	159,89				
	Ortaokul ²	25	126,08				
	Lise ³	19	143,18		5,429	,246	-
	Lisans ⁴	51	152,73				
	Lisansüstü ⁵	10	117,15				
Olumlu Beslenme	İlkokul ¹	201	145,01				
	Ortaokul ²	25	162,98				
	Lise ³	19	203,47	4	8,867	,064	-
	Lisans ⁴	51	162,87				
	Lisansüstü ⁵	10	157,70				
Kötü Beslenme	İlkokul ¹	201	159,48				
	Ortaokul ²	25	147,32				
	Lise ³	19	179,13		8,783	,067	-
	Lisans ⁴	51	133,77				
	Lisansüstü ⁵	10	100,70				
Sağlıklı Beslenme Toplam	İlkokul ¹	201	154,65				
	Ortaokul ²	25	144,38				
	Lise ³	19	191,63		5,233	,264	-
	Lisans ⁴	51	144,26				
	Lisansüstü ⁵	10	127,80				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 14'te katılımcıların anne eğitim durumlarına göre beslenme hakkında bilgi istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun ilkokul ile lise, lise ile lisans eğitimi arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Sağlıklı beslenme genel düzeyinde ve diğer alt boyutlarda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 15

Katılımcıların Anne Eğitim Durumlarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Değerlendirilmesi

	Anne Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bireysel Nedenler	İlkokul ¹	201	150,22	4	2,826	,587	-
	Ortaokul ²	25	166,56				
	Lise ³	19	180,58				
	Lisans ⁴	51	149,86				
	Lisansüstü ⁵	10	153,85				
Çevresel Nedenler	İlkokul ¹	201	153,53	4	3,952	,413	-
	Ortaokul ²	25	182,90				
	Lise ³	19	134,95				
	Lisans ⁴	51	147,71				
	Lisansüstü ⁵	10	144,15				
Nedensellik	İlkokul ¹	201	143,26	4	11,904	,018*	1-3
	Ortaokul ²	25	161,80				
	Lise ³	19	209,13				
	Lisans ⁴	51	167,26				
	Lisansüstü ⁵	10	162,65				
Fiziksel Aktivite	İlkokul ¹	201	152,94	4	2,863	,581	-
Toplam	Ortaokul ²	25	157,98				
	Lise ³	19	181,13				
	Lisans ⁴	51	147,89				
	Lisansüstü ⁵	10	129,65				

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 15 katılımcıların anne eğitim durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi, nedensellik boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun ilkokul ile lise arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ve

diğer alt boyutları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 16

Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Sağlıklı Beslenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Baba Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p	Fark
Beslenme Hakkında Bilgi	İlkokul ¹	134	145,69				
	Ortaokul ²	62	148,30				
	Lise ³	63	157,20		5,258	,262	-
	Lisans ⁴	36	174,25				
	Lisansüstü ⁵	11	188,91				
Beslenmeye Yönelik Duygu	İlkokul ¹	134	160,44				
	Ortaokul ²	62	150,02				
	Lise ³	63	161,51		7,978	,092	-
	Lisans ⁴	36	138,75				
	Lisansüstü ⁵	11	90,95				
Olumlu Beslenme	İlkokul ¹	134	154,50				
	Ortaokul ²	62	156,19				
	Lise ³	63	146,37	4	,649	,957	-
	Lisans ⁴	36	158,92				
	Lisansüstü ⁵	11	149,23				
Kötü Beslenme	İlkokul ¹	134	158,60				
	Ortaokul ²	62	143,45				
	Lise ³	63	158,89		1,948	,745	-
	Lisans ⁴	36	143,89				
	Lisansüstü ⁵	11	148,64				
Sağlıklı Beslenme Toplam	İlkokul ¹	134	153,75				
	Ortaokul ²	62	149,28				
	Lise ³	63	161,69		1,032	,905	-
	Lisans ⁴	36	149,90				
	Lisansüstü ⁵	11	139,14				

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 16 incelendiğinde, katılımcıların baba eğitim durumlarına göre sağlıklı beslenme düzeyi ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 17

Katılımcıların Baba Eğitim Durumlarına Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Değerlendirilmesi

	Baba Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bireysel Nedenler	İlkokul ¹	134	149,93	4	2,086	,720	-
	Ortaokul ²	62	151,94				
	Lise ³	63	160,76				
	Lisans ⁴	36	164,08				
	Lisansüstü ⁵	11	129,55				
Çevresel Nedenler	İlkokul ¹	134	157,47	4	4,934	,294	-
	Ortaokul ²	62	160,65				
	Lise ³	63	151,69				
	Lisans ⁴	36	145,69				
	Lisansüstü ⁵	11	100,68				
Nedensellik	İlkokul ¹	134	151,16	4	,784	,941	-
	Ortaokul ²	62	155,73				
	Lise ³	63	149,56				
	Lisans ⁴	36	163,72				
	Lisansüstü ⁵	11	158,59				
Fiziksel Aktivite	İlkokul ¹	134	148,69	4	3,286	,511	-
Toplam	Ortaokul ²	62	155,78				
	Lise ³	63	164,37				
	Lisans ⁴	36	159,21				
	Lisansüstü ⁵	11	118,32				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 17 incelendiğinde, katılımcıların baba eğitim durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 18

Sağlıklı Beslenme İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyi Arasındaki İlişki

		Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensellik	Fiziksel Aktivite Toplam
Beslenme Hakkında Bilgi	r	,426	,256	,406	,381
	p	,000	,000	,000	,000
Beslenmeye Yönelik Duygu	r	,177	,009	,109	,167
	p	,002	,871	,056	,003
Olumlu Beslenme	r	,351	,218	,950	,290
	p	,000	,000	,000	,000
Kötü Beslenme	r	,377	,210	,298	,400
	p	,000	,000	,000	,000
Sağlıklı Beslenme Toplam	r	,430	,205	,549	,425
	p	,000	,000	,000	,000

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 18’de sağlıklı beslenme düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi alt boyutlar arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde; beslenme hakkında bilgi boyutu ile bireysel nedenler boyutu arasında ($r=,426$; $p=,000$) pozitif yönde orta düzeyde, çevresel nedenler boyutu arasında ($r=,256$; $p=,000$) orta düzeyde zayıf yönde, nedensellik boyutu arasında ($r=,406$; $p=,000$) pozitif yönde orta düzeyde, fiziksel aktiviteye katılım genel skoru arasında ($r=,381$; $p=,000$) orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Beslenmeye yönelik duygu boyutu ile bireysel nedenler boyutu arasında ($r=,177$; $p=,002$), zayıf düzeyde ve pozitif yönde, fiziksel aktiviteye katılım genel skoru arasında ($r=,381$; $p=,000$) zayıf düzeyde pozitif yönde yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Olumlu beslenme boyutu ile bireysel nedenler boyutu arasında ($r=,351$; $p=,000$) orta düzeyde pozitif yönde, çevresel nedenler ile ($r=,218$; $p=,000$) zayıf düzeyde pozitif yönde, nedensellik boyutu arasında ($r=,950$; $p=,000$) yüksek düzeyde pozitif yönde, fiziksel aktiviteye katılım genel skoru arasında ($r=,290$; $p=,000$) zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Kötü beslenme boyutu ile bireysel nedenler boyutu arasında ($r=,377$; $p=,000$) orta düzeyde pozitif yönde çevresel nedenler

boyutu ile ($r=,210$; $p=,000$), nedensellik boyutu ($r=,298$; $p=,000$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönde, fiziksel aktiviteye katılım motivasyon genel skoru arasında ($r=,400$; $p=,000$) orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenme genel skoru ile bireysel nedenler boyutu arasında ($r=,430$; $p=,000$) orta düzeyde pozitif yönde, çevresel nedenler boyutu arasında ($r=,205$; $p=,000$) zayıf düzeyde pozitif yönde, nedensellik boyutu arasında ($r=,549$; $p=,000$) orta düzeyde pozitif yönde, sağlıklı beslenme genel skoru ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon genel skoru arasında ($r=,425$; $p=,000$) orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.



Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırma; beden eğitimi alanında mezun olan bireylerin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırmadaki demografik bilgilerden Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %8,2'sinin 18-22 yaş aralığında, %35,0'nin 23-27 yaş, %34,0'nin 28-32 yaş, %16,7'sinin 33-37 yaş, %3,9'unun 38-42 yaş ve %2,3'ünün 43 ve üzeri yaş aralında olduğu; %42,2'sinin kadın, %57,8'inin erkek olduğu, %70,3'ünün bekar, %29,7'sinin evli olduğu, katılımcıların anne eğitim durumu incelendiği %65,7'sinin ilköğretim mezunu, %8,2'sinin ortaokul mezunu, %6,2'sinin lise mezunu, %16,7'sinin üniversite, %3,3'ünün lisansüstü eğitim mezun olduğu görülmektedir. Katılımcıların baba eğitim durumu incelendiğinde, %43,8'inin ilköğretim mezunu, %20,3'ünün ortaokul mezunu, %20,6'sının lise, %11,8'inin üniversite ve %3,6'sının lisansüstü eğitim mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Sağlıklı beslenme düzeyi, alt boyutları ve genel ortalaması değerlendirildiğinde katılımcıların yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu görülmektedir (Tablo 6). Bu alanda yapılmış çalışmalar incelendiği zaman Özenoğlu ve ark. (2021) Türkiye geneli rastgele yöntemle seçilmiş 20-65 yaş arası 750 gönüllü katılımcıyla yaptıkları çalışmada %67,3'ünün yüksek derecede sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Elde edilen veriler bizim çalışmamızı destekler niteliktedir ve paralellik göstermektedir. Teknolojinin gelişimi sonucunda hareketsiz yaşamın yaygınlaşmasıyla beraber sağlıklı yaşam koşullarının ortaya çıkması sebebiyle sağlıklı beslenme, egzersiz yapma ve yaşam koşullarının daha iyi olması adına insanların sağlıklı yaşama yönelik tutum ve davranış sergileme çabası içinde olduğu düşünülebilir.

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri incelendiğinde ise katılımcıların çok yüksek oranda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip oldukları anlaşılmaktadır (Tablo 7).

Literatürde (Güvendi B. ve Serin H. 2019) sınıf öğretmenlerinin egzersiz yapmaya yönelik 155 kadın, 281 erkek üzerinde yapılan çalışmada, egzersiz

yapanların egzersiz yapmaya yönelik motivasyonunun yüksek egzersiz yapmayanların ise egzersize yönelik motivasyonunun düşük olduğu gözükmemektedir. Çalışmamıza katılan bireylerinde genelde aktif spor yapan bireyler olması sebebi ile çalışmamız literatürle paralellik göstermektedir. Bu noktadan hareketle düzenli egzersizin bireyde fiziksel aktiviteye yönelik bir motivasyon oluşturacağını varsayabiliriz.

Katılımcıların yaş değişkenine göre sağlıklı beslenme ölçeği, kötü beslenme alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$; Tablo 8). Bu durumun 18-22 yaş ile 33-37 yaş arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Bu bağlamda kötü beslenme düzeyinde yaşın belirleyici bir değişken olduğu anlaşılmaktadır. Yaş ile kötü beslenme düzeyinde bir artış durumu söz konusudur. Beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme boyutlarında ve sağlık beslenme genel skorunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$; Tablo 8). Literatür incelendiğinde, Üstün ve ark.'nın (2020)'de yapmış olduğu bir çalışmada Hatay ilinden Mustafa Kemal Üniversitesinden 286 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada beslenme bilgisinin sporcularda yüksek olmasına rağmen beslenme tutumlarında anlamlı farklar bulunmamıştır. Sporcu beslenmesi bilgi düzeyi hakkında, Süel ve ark. (2006)'da 1999-2000 sezonunda Türkiye birinci ve ikinci liginde bulunan 3 bayan takımdan 32 basketbolcu ve 4 erkek takımdan 37 basketbolcu olmak üzere toplam 69 basketbolcu üzerinde yaptığı çalışmada sporcu beslenmesi ile ilgili bilgilerini yeterli bulup bulmadıkları hakkındaki soruya sporcuların %42'si evet, %44'ü biraz, %1'i fikrim yok, %13'ü hayır cevaplarını verdikleri görülmüştür. Başka bir çalışmada, 2008-2009 futbol sezonunda Türkiye Süper Ligi, 2. Lig A kategorisi, 2. Lig B kategorisi, 3.Lig, 1. Amatör ve 2. Amatör liglerinde yer alan takımlardan aktif olarak futbol oynayan 360 futbolcu üzerinde yapılan çalışmada 15–18 yaş arası sporcuların %31.9'unun sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi sahibi olduğunu, %20.3'ünün sporcu beslenmesi ile ilgili bilgiye sahip olmadığını, %47.6'sının kısmen bilgi sahibi olduğunu bildirmiştir (Saygın ve ark. 2009). Güven, Özdemir ve Ersoy'un (2009)'da Veteran 32 atlet üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada ise, sporcular beslenme bilgi düzeylerini ölçmek amacıyla kendilerine yöneltilen sorulara, çoğunlukla beslenme bilgisine sahip oldukları görülmektedir. Coveney ve ark.

(2008) tarafından 18-35 yaş ile 35 yaş üstü bireylere yapılan çalışmada, 35 yaş üstü bireylerin bulunduğu grupta beslenme bilgisi diğer gruba göre çok daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Karaağaç, G. (2020). Yapılan bir başka çalışmada spor salonlarına giden 187'si erkek, 111'i kadın bireyler olmak üzere toplam 298 kişi katılmış ve sonucunda elde edilen istatistiksel sonuçlarına göre, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre lisansüstü eğitim öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumunun üniversite öğrencilerinin tutumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kahiyah ve yarım. 2020). Çalışmamızın sonuçları incelendiği zaman alan yazın ile benzerlik göstermekte ve katılımcıların beslenme hakkında bilgileri olduğu görülmektedir. Ancak, bu düşüncenin beslenme alışkanlıklarına yansıtılmadığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Ayrıca yaş ilerledikçe alınan kilolar, oluşan sağlık problemleri ve fiziksel değişimlerden kaynaklı nedenlerden dolayı, insanların sağlıklı beslenme eğilimlerinin gittikçe artmakta olduğu bulgulara dayanılarak söylenilebilir.

Katılımcıların yaşlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$; Tablo 9). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyinin 37-42 yaş aralığındaki katılımcılarda yüksek olduğu görülmektedir. Ancak bu durum istatistiksel bir öneme sahip olmamaktadır. Dolayısıyla yaşın fiziksel aktiviteye katılım tutumlarında belirleyici bir değişken olmadığı anlaşılmaktadır. Mutlu, Bozkurt ve Tamer (2020) 5., 6., 7.,ve 8. sınıfta eğitimine devam eden 110'u kadın, 104'ü erkek olmak üzere toplam 214 öğrenci gönüllü üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların yaşları ile çevresel nedenler boyutu arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise Çeker ve ark. (2013) Amasya İl merkezinde yaşayan sağlıklı 1033 kadın, 1196 erkek olmak üzere toplam 2229 katılımcıya rastgele yöntem farklı yaş gruplarından kadın ve erkek katılımcıların egzersiz yapmaya yönelik davranış değişim basamaklarını belirlemek için kadınlarda da erkeklerde de yaşa bağlı olarak düzenli fiziksel aktiviteye katılımın azalmakta olduğu sonucuna ulaşılırken, sadece 50-59 yaş grubunda kadınların erkeklerden daha aktif olduğunu belirtmiştir. Benzer çalışmalar incelendiği zaman analizlerden elde edilen bilgiler neticesinde katılımcıların yaşı; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların nedensizlik düzeylerini etkilerken katılımcıların

fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeylerini etkilememektedir . Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yaş değişkenlerine bağlı olarak farklılık göstermeme sebepleri arasında, her yaşta bireyin spor yapmak için çeşitli sebepleri olabileceği sonucu, bulgular aracılığıyla değerlendirilebilir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre sağlıklı beslenme düzeyi, beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme, kötü beslenme boyutlarında ve sağlıklı beslenme genel düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$; $p>0,04$ Tablo 10). Kadınların tüm alt boyutlarda ve sağlıklı beslenme genel skorunda erkeklere göre daha iyi olduğu görülmektedir. Bu durum kadınların fiziki görünümüne ve beden imajları daha dikkat etmeleri ile açıklanabilir. Beslenmeye yönelik duygu ile cinsiyet değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$; Tablo 10). Literatür incelendiğinde Karaağaç (2020) tarafından yapılan çalışmada spor salonlarına giden 187'si erkek, 111'i kadın bireyler olmak üzere toplam 298 kişi katılmıştır, cinsiyete ve sağlıklı beslenme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ve Özenoğlu (2021) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise cinsiyet ile sağlıklı beslenme bilgi düzeyi katılımcıların %67,3'ünün yüksek derecede sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip oldukları ve beslenme okuryazarlığı yönünden %83,7'sinin yeterli düzeyde, %16,3'sinin sınırda beslenme okuryazarlığının olduğu, Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA) toplam skorunda anlamlı bir fark olmadığı ve beslenme hakkında bilgi alt boyutunda kadınların puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek olarak belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar ve çalışmamızın paralel sonuçlar ortaya koymasının sebepleri arasında kadınların beden imajı ve dış görünüme erkeklerden daha fazla önem vermeleri, beslenme düzeyine daha fazla önem verdikleri söylenebilir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri ve nedensellik boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$; Tablo 11). Nedensellik düzeylerinin kadınların erkeklere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi genel skorunda ve diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılığın

olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$; Tablo 11). Literatür incelendiğinde, Mutlu ve Tamer (2020) tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktiviteye katılım motivasyon, bireysel nedenler ve çevresel nedenler boyutunda erkeklerin kadınlara göre puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu ifade edilmiştir. Çakır (2019) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise 9., 10., 11., ve 12.sınıfta okuyan 71 kadın, 38'i erkek olmak üzere toplam 101 öğrenci gönüllü kadın ve erkek öğrencilerin benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu, kadın ve erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Çalışmamız neticesinde elde edilen verilerin Mutlu ve Tamer (2020) ile zıt sonuçlar göstermesi erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha çok mutlulukla, huzurla, keyif alarak fiziksel aktiviteye katılım göstermesi ve yine Çakır (2019) ise katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımında benzer mutluluk, heyecan ve isteğe sahip olması, benzer çevresel motivasyonlardan beslenmesi göstermektedir. Tüm bu sonuçlara göre kadınların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarındaki güzellik ve estetik olgular neticesinde daha istekli olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre sağlıklı beslenme düzeyleri incelendiğinde, medeni durum değişkenine göre kötü beslenme boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$; Tablo 12). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, evlilerin kötü beslenme düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum evlilerin yeme alışkanlıklarının değişken ve düzensiz olmasıyla açıklanabilir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde Özenoğlu ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada beslenmeye yönelik duygu, kötü beslenme ve sağlıklı beslenme genel düzeyinde medeni duruma göre farklılık olduğu ifade edilmiştir. Çalışma, araştırma bulgusuyla kısmen benzerlik göstermektedir. Bu çalışmaya katılan bireylerden evlilerin daha yüksek kötü beslenme alışkanlığı ortalamalarına sahip olmalarının sebebi iş hayatı ve sosyal hayatları arasında kötü beslenme alışkanlığı edinmiş olmaları gösterilebilir.

Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre beslenme hakkında bilgi boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$; Tablo 14). Bu durumun ilkökul ile lise, lise ile lisans eğitimi arasındaki farklılıktan

kaynaklandığı görülmektedir. Sağlıklı beslenme genel düzeyinde ve diğer alt boyutlarda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$; Tablo 14). Benzer bir çalışmada örnekleme yöntemiyle seçilen 100 erkek 110 kız olmak üzere 210 adölesan öğrenci üzerinde yaptığı çalışmanın analiz sonuçlarında, katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının anne eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Coşkun, 2021). Elde edilen sonuç çalışmamız sonuçlarına zıtlık göstermektedir. Bu zıtlığın sebebi bireyin beslenme alışkanlığını anne başlatmış olabilir. Ancak annenin eğitim durumu ve bireyin belli bir yaşa geldikten sonra beslenme hakkında edindiği bilgiler, annenin bu konudaki etkisini azalttığı düşünülmektedir.

Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri, nedensellik boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemiştir. ($p<0,05$; Tablo 15). Bu durumun ilköğretim ile lise arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ve diğer alt boyutları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$; Tablo 15). Bu durum anne eğitiminin düzeyinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda belirleyici bir etken olmadığından kaynaklanabilir. Yapılan bu çalışmaya paralel olarak, Mutlu, Bozkurt ve Tamer (2020) tarafından yapılan çalışmada anne eğitim durumları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon alt boyutları arasında anlamlı farklılık saptanmadığı ifade edilmiştir. Bireyin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun annenin eğitim durumuna bağlı olarak başlaması belli boyutlarda kişiyi etkilemiş gözükse bile genel anlamda bireyin fiziksel aktivite yapmasında etkili olmadığı bulgular ışığında görülmektedir.

Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre sağlıklı beslenme düzeyi ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$; Tablo 16). Çalışmamıza paralel olarak yapılan benzer bir çalışmada örnekleme yöntemiyle seçilen 100 erkek 110 kız olmak üzere 210 adölesan öğrenci üzerinde yaptığı çalışmanın analiz sonucunda katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının baba eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Coşkun, 2021).

Toplumumuzda aile içerisinde bireyin babadan aldığı bilgi ve beceriler farklılık göstermektedir. Babanın eğitim durumu ya da farklı durumları birey üzerinde beslenme anlamında herhangi bir etki yaratmamaktadır.

Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$; Tablo 17). Bu doğrultuda baba eğitim durumunun sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyinde belirleyici bir değişken olmadığı anlaşılmaktadır. Bu çalışmanın yanı sıra, yapılan çalışmaların sonucunda, baba eğitim durumu ortaokul olanların ilkökul mezunu ve lise mezunu olanlara göre ve baba eğitim durumu lisansüstü olanların lise mezunu olanlara göre fiziksel olarak daha aktif olduğu göstermektedir. Çocuklarda genelde sosyo-ekonomik düzeyin spesifik olarak ise babanın eğitimi ve mesleğinin fiziksel aktivite üzerine etkileri ulusal (Sümen ve Öncel, 2017; Güler, 2019) ve uluslararası (Rydenstam vd., 2020; Heradstveit vd., 2019) çalışmalarla kanıtlanmış durumdadır. Bu durumun çalışmanın yapıldığı ortamın sosyo-ekonomik yapısına bağlı olarak değişkenlik gösterdiğini düşünülmektedir.

Sağlıklı beslenme düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi alt boyutlar arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi incelendiğinde (Tablo 18);

Beslenme hakkında bilgi boyutu ile bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensellik boyutu ve fiziksel aktiviteye katılım genel skoru arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka ifadeyle beslenme hakkındaki bilgi seviyesinin artışı, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonun aynı doğrultuda gelişmesine katkı sağlayacaktır. Beslenmeye yönelik duygu boyutu ile bireysel nedenler boyutu ve fiziksel aktiviteye katılım genel skoru arasında zayıf düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Olumlu beslenme boyutu ile çevresel nedenler boyutu ve fiziksel aktiviteye katılım genel skoru arasında zayıf düzeyde pozitif yönde, bireysel nedenler boyutu arasında ($r=,351$; $p=,000$) ortadüzeyde pozitif yönde, nedensellik boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönde, ilişki olduğu görülmektedir.

Kötü beslenme boyutu ile bireysel nedenler boyutu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyon genel skoru arasında orta düzeyde pozitif yönde çevresel

nedenler ve nedensellik boyutu arasında zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sağlıklı beslenme genel skoru ile bireysel nedenler, nedensellik boyutu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyon genel skoru arasında orta düzeyde pozitif yönde, sağlıklı beslenme genel skoru ile çevresel nedenler boyutu arasında zayıf düzeyde pozitif yönde, ilişki olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, sağlıklı beslenme bilgi düzeyinde meydana gelen artış veya azalış fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyinde aynı doğrultuda artışa veya azalışa neden olacaktır. Nitekim sağlıklı beslenme düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyinde doğrusal bir orantı söz konusudur.

Fiziksel aktivite bireyin hareket eylemi ile fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal ve motorik gelişimini destekleyen, enerji seyrini dengede tutan ve sağlıklı bir yaşam tarzı için hayatımızda önemli bir yere sahiptir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019). Ayrıca bedensel olarak sağlıklı olmanın temeli olarak tüm fizyolojik kapasiteyi geliştirmek ve fiziksel görüntüyü olabildiğince korumak olarak ifade edilen fiziksel aktivite (Akpınar Dellal ve Günak, 2009;) ancak sağlıklı beslenme ile uyumu sağlanırsa yüksek oranda fayda sağlayabilir.

Sonuç olarak, katılımcıların yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma ve çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre sağlıklı beslenme düzeyi, kötü beslenme boyutunda farklılık olduğu fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyinde ise farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni sağlıklı beslenme, beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme, kötü beslenme ve sağlıklı beslenme genel düzeyde, fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyinde ise nedensellik boyutunda farklılık tespit edilmiştir. Medeni durum ile kötü beslenme boyutu arasında farklılık olduğu belirlenmiştir. Medeni durum ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi arasında farklılık olmadığı bulunmuştur. Katılımcıların anne/ baba eğitim durumlarına göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sağlıklı beslenme düzeyi ile fiziksel

aktiviteye katılım motivasyon düzeyi arasında zayıf, orta ve yüksek düzeyde doğrusal yönde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan bu çalışma sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite arasında bir bütünlük olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin genellikle sağlıklı beslenme alışkanlıkları edindiği bilinmektedir. Ayrıca sağlıklı beslenen bireyler de fiziksel aktivitelere katılma eğilimindedirler. Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım konusunda toplumun bilinçlendirilmesi özellikle içinde bulunulan çağda obezite gibi toplum sağlığını tehdit edici unsurların önüne geçme açısından son derece önem taşımaktadır. Ayrıca sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin çeşitli programlar dahilinde bir bütünün parçaları olarak düşünülmesi ve bu konudaki uygulamaların devlet politikası haline getirilmesi tavsiye edilebilir. Sağlıklı beslenen ve fiziksel aktivitelere katılan bireylerin daha güçlü psikolojiye sahip oldukları bilinmektedir. Güçlü bir psikoloji, duygu durum bozuklukları gibi rahatsızlıkların üstesinden gelme konusunda çok hassas bir denge oluşturur. Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite, organizmadaki mekanizmaların sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Çocukluk dönemi ve gelişme döneminde bu mekanizmaların düzenli işleyişi eğitim ve öğretim açısından bireye olumlu katkılarda bulunur. Eğitim kurumlarında sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konularında daha fazla olanağın sağlanması gerekmektedir. Bireylerin özellikle fiziksel aktiviteye katılımının sonucu olarak daha sosyal ve öz güvenli oldukları gözlemlenmiştir. Özellikle çocuk ve gençlerin aktif boş zaman değerlendirmelerine yönlendirilmeleri sağlanmalı ve gereken rekreatif etkinlik alanları düzenlenmelidir. Bu çalışmanın, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konularında yapılacak çalışmalara ışık tutacağı ve yeni çalışmalara yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akpınar Dellal, N. ve Günak, D. (2009). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde ikinci yabancı dil olarak Almanca öğrenen öğrencilerin öğrenme motivasyonları. *Dil Dergisi*, 143, 20-41.
- AKSOY, F. (2010). *Futbolda kuvvet, sürat, dayanıklılık ve koordinasyon*. Samsun: Erol Ofset Matbaacılık.
- Aksoy, M. (2011). *Beslenme biyokimyası*. İstanbul: Hatiboğlu Yayınları.
- Aktan, C. C. (2003). *Değişim çağında devlet*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Alpözgen, A. Z., & Özdiğerler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3 (1), 66-72.
- Aracı, H. (2004). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Aypek, N., Kavak, Ş., Ünüvar, Ş. ve Çalışkan, A. (2007). *Gıda/Besin teknolojisi*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bagriacik, N., Onat, H., İlhan, B., Tarakci, T., Oşar, Z., Ozyazar, M., ... & Yıldız, G. (2009). Obesity profile in Turkey. *Int J Diabetes Metab*, 17(1), 5-8.
- Baysal, A. (2007). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Baysal, A. (2010). *Genel Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Berker, N. (2002). *Biyoloji Ders Kitabı*. Ankara: Mega Yayıncılık.
- Boirie, Y., Dangin, M., Gachon, P., Vasson, M. P., Maubois, J. L., and Beaufriere, B. (1997). Slow and fast dietary proteins differently modulate postprandial protein accretion. *ProcNatl Acad Sci USA*, 14930-14935.
- Bozkurt, O. (2012). *Genel biyoloji*. Ankara: Pagem Akademi Yayıncılık.
- Chen, Y. C., & Li, R. H. (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social Indicators Research*, 1187-1199.

- Collins, G. (2008). Increase in home gardening yields bumper crop of sales. *New York Times*.
- Cordell, H., Betz, J., & Carter, G. (2008). Green: nature based outdoor recreation trends and wilderness. *International Journal of Wilderness*, 7-13.
- Coşkun, A. (2021) *Adölesan dönemdeki çocuklarda obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Coveney, J., Cox, D., and Hendrie, G., (2008). Exploring nutrition knowledge and the demographic variation in knowledge levels in an Australian community sample. *Public Health Nutr*, 11(12), 1365-71.
- Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.
- Çeker, A., Çekin, R., ve Ziyagil, M. A. (2013). Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışının değişim basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 11-20.
- Çetin, C., Erdoğan , A., Yolcu, M., & Baydar, M. L. (2008). Metabolik holter ile fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin günlük fiziksel aktivitesinin ölçülmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 196-201.
- Dağdeviren, İ. (2018). İkinci dil ediniminde bireylerin motivasyonunu öğrenme üzerine etkisi. *Turkish Studies*, 13 (15), 131-145. doi: 10.7827 / Turkish Studies.
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15 (4), 2479-2492.
- Demiralp, D. Ö., İğci, N., Peker, S., & Ayhan, B. (2014). Temel proteomik stratejiler. p. 2014: Ankara Üniversitesi Yayınevi.

- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N., & Doğan, A. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi* (2. baskı). Ankara: TC Sağlık Bakanlığı.
- Dorgan, J., Juddy, J. T., & Logcope, C. (1996). Effects of dietary fat and fiber on plasma and urine androgens and estrogens in men: a controlled feeding study. *Am J Clin Nutr*, 850-855.
- Driver, B. (1994). Specifying what is produced by management of wildlife by public agencies. *Leisure Sciences*, 431-448.
- Ekinci, N. (2017). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleği ve alan seçiminde etki olan motivasyonel etkenler. *İlköğretim Online*, 16 (2), 394-405. doi: 10.17051/ilkonline.2017.304706.
- Ferreira, M. (2018). *Essential nutrients and why your body needs them*, [Çevrim-içi: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/six-essential-nutrients>], Erişim Tarihi: 23.01.2021.
- Fletcher, G. F., Balady, G. J., & Amsterdam, E. A. (2001). Exercise standards for testing and training: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association. *Circulation*, 1694-1740. for Americans. Washington: U.S. Department of Health and Human Services.
- Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., & Güneş, G. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 237-240.
- Godbey, G. L., Caldwell, M. F., & Payne, L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 150-158.
- Guallar-Castillon, P., Bayan-Bravo, A., Eon-Munoz, L. M., Balboa Castillo, T., Lopez Garcia, E., & Gutierrez Fisac, J. L. (2014). The association of major patterns of physical activity, sedentary behavior and sleep with health-related quality of life: a cohort study. *Preventive Medicine*, 248-254.
- Guay, F., Ratelle, C. F., Roy, A., & Litalien, D. (2010). Academic self concept, autonomous academic motivation, and academic achievement:

mediating and additive effects. *Learning and Individual Differences*, 644-653.

Güler, D. (2019). Çocuklarda sosyo-ekonomik düzeyin fiziksel ve fizyolojik performanslarıyla ilişkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 275-288.

Gündoğdu, S. (2009). *Adana ilinde görev yapan okulöncesi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeylerinin ve bilgilerinin araştırılması*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi

Gür, H., ve Küçükoğlu, S. (1992). *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*. İstanbul: Roche Yayınları.

Güven Ö., Özdemir G. Ve Ersoy G. (2009). Ankara ilindeki veteran atletlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının saptanması. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 131.

Güvendi, B., & Serin, H. (2019). Sınıf öğretmenliği adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutumları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (72), 1957-1968.

Heradstveit, O., Haugland, S., Hysing, M., Stormark, K. M., Sivertsen, B., Bøe, T.(2020). Physical inactivity, non-participation in sports and socioeconomic status: a large population-based study among Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 20 (1), 1-9.

Hoy, W. K., & Miskel, C. G. (2010). *Educational administration*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik Dergisi*, 195-210.HSP, 66-72.

Jaakkola, T., Liukkonen, J., Laakso, T., & Ommundsen, Y. (2008). The relationship between situational and contextual self-determined motivation and physical activity intensity as measured by heart rates during ninth grade students' physical education classes. *European Physical Education Review*, 13-31.

- Kaczynski, A., & Henderson, K. (2007). Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences*, 315-254.
- Kahiyah (2020) *Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılması*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kahiyah, A. M. H., & Yarim, İ. (2020). Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılması. *Stratejik Arastirmalar Merkezi*, 12 (47), 51-51.
- Karaağaç, G. (2020). *Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Kafkas Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Karacabey, K., & Özmerdivenli, R. (2011). *Sağlıklı yaşam ve spor*. İstanbul: Bedray Yayınları.
- Kavey, R. E. (2003). W, Daniels SR, Lauer RM, Atkins DL, Hayman LL, Taubert K. American Heart Association Guidelines for primary prevention of atherosclerotic cardiovascular disease beginning in childhood. *Circulation*, 107, 1562-1566.
- Kromhout, D., Menotti, A., Kesteloot, H., & Sans, S. (2002). Prevention of coronary heart disease by diet and lifestyle: evidence from prospective cross-cultural, cohort and intervention studies. *Circulation*, 893-898.
- McDowell, L. R. (2008). *Vitamins in animal and human nutrition*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- McTiernan, A. (2008). Mechanisms linking physical activity with cancer. *Nature Reviews Cancer*, 8 (3), 205-211.
- Menza, V., & Probart, C. (2013). Eating well for good health: lessons on nutrition and healthy diets. *Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)*.
- Merdol, T. K. (2015). *Temel beslenme ve diyetetik*. Ankara: Güneş Tıp Kitabevi.

- Mokdad, A. H., Ford, E. S., Bowman, B. A., Dietz, W. H., Vinicor, F., Bales, V. S., & Marks, J. S. (2003). Prevalence of obesity, diabetes, and obesity-related health risk factors, 2001. *Jama*, 289 (1), 76-79.
- Mokhtar, A., & Al-Mashi, S. S. (2013). Prevalence of obesity and some related attributes among Umm Al-Qura University female students in Makkah, Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Nutrition*, 275-284.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Mutlu Bozkurt, T. ve Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 286-298.
- Özenoğlu, A., Gün, B., Karadeniz, B., Koç, F., Bilgin, V., Bembeyaz, Z. ve Saha, B.S. (2021). Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sciences (NWSALS)*, 16 (1), 1-18.
- Özenoğlu, A., Yalnız, T., & Uzdil, Z. (2018). Sağlık eğitiminin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 234-242.
- Peckenpaugh, N. J. (2013). *Nutrition Essentials and Diet Therapy-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Pekcan, G., Şanlıer, N., & Baş, M. (2015). *Türkiye beslenme rehberi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Pirozzo, S., Summerbell, C., & Glasziou, P. (2003). Should we recommend low-fat diets for obesity. *Obes Rev*, 83-90.
- Rehberi. Ankara: Kurban Matbaacılık Yayıncılık.
- Rosenbloom, A. L., Joe, J. R., Young, R. S., & Winter, W. E. (1999). Emerging epidemic of type 2 diabetes in youth. *Diabetes Care*, 345-354.
- Rydenstam, T., Fell, T., Buli, B. G., King, A. C., Bälter, K. (2020). Using citizen science to understand the prerequisites for physical activity among adolescents in low socioeconomic status neighborhoods-The NESLA study. *Health & Place*, 65: 102387.

- Saldamlı, İ. (2007). *Gıda kimyası*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Savcı, B. A. (2006). *Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler*. Atatürk Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Saygın Ö, Göral K. Ve Gelen E. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (2),178-180.
- Sayın, N. (2014). 15-17 yaş grubu gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunlukları arasındaki ilişki. Selçuk Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Süel E. Ve Şahin İ. (2006). Üniversite düzeyindeki bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının belirlenmesi, 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Bildiri Kitapçığı*, 451-453.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M. A., & Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20 (4), 271-275.
- Sümen, A., Öncel, S. (2017). Türkiye’de lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler: Sistemik derleme. *Eur J Ther*, 23: 74-82.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2004). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. [Çevrim-içi: <https://hsqm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite>], Erişim tarihi: 25.01.2021.
- Tainio, M., Monsivais, P., Jones, N. R., Brand, C., & Woodcock, J. (2017). Mortality, greenhouse gas emissions and consumer cost impacts of combined diet and physical activity scenarios: a health impact assessment study. *BJM Open*, 1-11.
- Tarakçı, E., Hüseyinsinoğlu, B. E., & Çiçek, A. (2016). Çocuklarda fiziksel inaktivite, obezite ve koruyucu rehabilitasyon yaklaşımları. *Türkiye Klinikleri J Health Sci*, 111-118.

- Tayar, M., Korkmaz, N. H., & Özkeleş, H. E. (2011). *Beslenme İlkeleri*. Bursa: Dora Basım Yayın.
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H.İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,
- Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H.İ., (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 256-274.
- Trumbo , P., Schlicker, S., Yates, A., & Poos, M. (2002). Dietary Reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 1621.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- U.S. Department of Health and Human Service. (2008). *Physical activity guidelines for Americans*. Washington: U.S. Department of Health and Human Service.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical activity guidelines
- United States of Public Health Service. (2004). *Bone health and osteoporosis: a report of the surgeon general*. Rockville, MD: Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General.
- US Department of Health and Human Services. (2001). increasing physical activity. a report on recommendations of the task force on community preventive services. *MMWR Recomm Rep*, 50, 1-14.
- Üstün N.A, Üstün Ü.D., Işık U., Yapıcı A. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: are they related in athletic and sedentary university students, *Progressin Nutrition*, 22 (1), 156-160.
- Velisek, J. (2013). *The chemistry of food*. New Jersey: John Wiley & Sons.

- Venkat Narayan, K. M., Boyle, J. P., Thompson, T. J., Sorenson , S. W., & Williamson, Venkatraman, T. J., Leddy, J., & Pendergast, D. (2000). Dietary fats and immune status in athletes: clinical implications. *Med Sci Sports Exerc*, 32, 389-395.
- Vural, R. A., Akyol, B., & Gündoğdu, K. (2018). İlkokul öğrencilerinin okula aidiyet, okul atmosferi, iklimi ve müdürlerin öğretimsel liderlik becerilerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* (Kefad), 18.
- Webster-Gandy, J., Madden, A., & Holdsworth, M. (2011). *Oxford handbook of nutrition and dietetics* . New York : OUP Oxford.
- Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., & Fogarty ,Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., & Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 321-346.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WorldHealth Organization. [https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf], Erişim tarihi:
- World Health Organization (WHO). (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization
- World Health Organization (WHO). (2014). *European food and nutrition action plan 2015- 2020*.
- Yan, J. H., & McCullagh, P. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 35-45.
- Yüksel, E. (2001). *Çalışan kadınların fiziksel aktivitelerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

EK-1

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.)tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	1	2	3	4	5

EK-2

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

Fiziksel Aktiviteye Katılmak;		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
2	Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
3	<i>Beni huzursuz eder.</i>	1	2	3	4	5
4	Beni çok eğlendirir.	1	2	3	4	5
5	Kendime olan güveni artırır.	1	2	3	4	5
6	Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
7	Okulda adımın tanınmasını sağlar.	1	2	3	4	5
8	Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
9	<i>Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.</i>	1	2	3	4	5
10	Arkadaşılarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
11	Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	1	2	3	4	5
12	Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	1	2	3	4	5
13	<i>Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.</i>	1	2	3	4	5
14	<i>Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.</i>	1	2	3	4	5
15	<i>Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.</i>	1	2	3	4	5
16	<i>Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.</i>	1	2	3	4	5

EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi (Varsa)

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.01.2021-92

	T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ: 30.12.2020 OTURUM SAYISI: 2020/15 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 54	Sayfa: 48/54

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 30/12/2020 tarihinde saat 14.00' da Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlük toplantı salonunda Prof. Dr. Orhan DENİZ başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2020/15-48. Danışmanlığımı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERLİŞ'in yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Bülent KARATAŞ'a ait "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Beslenme Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişki" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan araçlar incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Orhan DENİZ Edebiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇIKAR İlahiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Mehmet KARATAŞ Eğitim Fakültesi (Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Gülsen BAŞ Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Ferit İZCİ İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi (Katılmadı)

EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

06/09/2021

Bülent KARATAŞ

EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

	VAN YUZUNCU YIL UNIVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü
	LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU VAN YUZUNCU YIL UNIVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü
	07/09/2021
Tez Başlığı / Konusu	
"Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Hakkında Bir Örnek"	
Yukarıda başlığı/konusu belirtilen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 52 sayfalık kısmına ilişkin, 24/09/2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından TURNİTİN intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 19 (ON DOKUZ)dır.	
Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:	
- Kabul ve onay sayfası hariç, - Teşekkür hariç, - İçindekiler hariç, - Simge ve kısaltmalar hariç, - Gereç ve yöntemler hariç, - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - Telden çıkan yayınlar hariç, - 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)	
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içmediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.	
Gereğini bilgilerinize arz ederim.	
07/09/2021 Bülent KARATAŞ	
Adı Soyadı : Bülent KARATAŞ	
Öğrenci No :	
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	
Programı : Tezli Yüksek Lisans	
Statüsü : Y. Lisans ☐ Doktora ☐	
DANIŞMAN Dr. Öğr. Üyesi Fatih ERİŞ 07/09/2021	ENSTİTÜ ONAYI UYGUNDUR /...../20..... Servet CAN Enstitü Sekreteri