T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
HAREKET ve ANTRENMAN BİLİMLERİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETE GÖRE BESLENME ve FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARININ VÜCUT KOMPOZİSYONLARI ile İLİŞKİSİ

Hazırlayan
Canan YALÇIN

Danışman
Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ

Yüksek Lisans Tezi

MART- 2018
KAYSERİ

T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
HAREKET ve ANTRENMAN BİLİMİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETE GÖRE BESLENME ve FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARININ VÜCUT KOMPOZİSYONLARI ile İLİŞKİSİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Hazırlayan
Canan YALÇIN

Danışman
Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ

Bu çalışma; Erciyes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından TYL-2016-6602 nolu proje ile desteklenmiştir.

MART 2018
KAYSERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Adı-Soyadı: Canan YALÇIN

İmza:

YÖNERGEYE UYGUNLUK

"Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Vücut Kompozisyonları ile İlişkisi" adlı Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi'ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Canan YALÇIN

Danışman

Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Doç. Dr. Yahya POLAT

KABUL VE ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ danışmanlığında **Canan YALÇIN** tarafından hazırlanan **"Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Vücut Kompozisyonları ile İlişkisi"**adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri**Anabilim Dalında **yüksek lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

16 / 03 / 2018

JÜRİ:

Danışman: Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ
(Erciyes Üniversitesi BedenEğtimi ve Spor Bilimleri) .....

Üye :Yrd. Doç. Dr. Şule KIRBAŞ
(Amasya Üniversitesi Eğitim Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü) .....

Üye :Yrd. Doç. Dr. Serdar SUCAN
(Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi) .....

ONAY: Butezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun .....tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Aykut ÖZDARENDELİ

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın her aşamasında yardımlarını ve desteğini esirgemeyen, bu süreç boyunca bilgi ve önerileriyle araştırmama ışık tutan, verilerin istatistiksel analizlerinin yapılarak düzenlenmesinde emeği geçen değerli danışman hocam Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ' a,

Tezimin tamamlanma sürecinde yardımlarından dolayı destek veren yüksek lisans dönem arkadaşlarıma,

Yaşamımın her döneminde yanımda olan, büyük fedakârlıkla beni yetiştiren, bana duydukları güven ve sevgiden daima güç aldığım, tez sürecim boyunca da ne kadar şanslı olduğumu bir kez daha hissettiren çok kıymetli annem; Ayşe YALÇIN'a, değerli babam Ali YALÇIN'a ve biricik ablam Ümran YALÇIN'a en derin duygularla sonsuz teşekkür ederim.

Canan YALÇIN

Kayseri, Mart 2018

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETE GÖRE BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARININ VÜCUT KOMPOZİSYONLARI İLE İLİŞKİSİ

Canan YALÇIN

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi, Mart 2018

Danışman: Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ

KISA ÖZET

Bu çalışma beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyete göre beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının vücut kompozisyonları ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapıldı.

Bu çalışmaya, 18-25 yaş arasındaki 209 kadın, 208 erkek olmak üzere toplamda 417 öğrenci gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılanların beslenme durumlarını saptamak için 4 kişisel bilgi, 22 beslenme alışkanlıkları ve 5 fiziksel aktivite sorusu olmak üzere 31 sorudan oluşan anket formu uygulandı. Öğrencilerin besin tüketim kayıtları değerlendirildi. Öğrencilerin vücut kompozisyonlarını belirlemek amacıyla bioelektrik impedans yöntemi kullanıldı.

Kadın ve erkek öğrencilerin karakteristik özellikleri arasında ($p<0.001$), günlük ana öğün dağılımları ($p<0.01$), ana öğün atlama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu($p<0.001$). Düzenli kahvaltı yapma ve düzenli akşam yemeği yeme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamazken ($p>0.05$), öğle yemeklerini düzenli yeme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p<0.05$). Sabah kahvaltısında ($p<0.01$) ve akşam yemeğinde tercih ettikleri besinler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu görüldü ($P<0.001$). Ev dışında yemek yedikleri yerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark belirlendi ($p< 0.001$).

Kadın ve erkek öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark belirlendi ($p<0.05$). Öğrencilerin düzenli yaptıkları aktivite türü ve süreleri arasında istatistiksel olarak fark bulunurken ($p<0.001$), yaptıkları aktivite sıklığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamadı ($p>0.05$).

Kadın ve erkek öğrencilerin bir kerede yaptığı aktivite süresi dağılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulundu ($p<0.01$).

Kadın ve erkek öğrenciler arasında toplam enerji ve makro besin öğeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p<0.001$). Çalışmaya katılan bütün bireylerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki istatistiksel açıdan anlamlı ilişkinin olduğu görüldü ($p<0.05$).

Fiziksel ve fizyolojik yapıları birbirinden farklı olduğu için, erkeklerin günlük yaşamda kadınlara göre daha fazla iş gücüne sahip olmaları ve daha fazla enerji harcamaları nedeniyle beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar olduğu, cinsiyete göre enerji ve besin alımlarının ve fiziksel aktivite durumlarının birbiriyle ilişki olduğunu düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Beslenme durumu, Fiziksel aktivite düzeyi, Vücut kompozisyonu

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY COMPOSITIONS AND NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY STATUSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COLLEGE STUDENTS ACCORDING TO DIFFERENT GENDERS

Canan YALÇIN

Erciyes University, Institute of Health Sciences,

Department of Motion and Training Science

M.Sc. Thesis, March 2018

Advisor: Assoc. Dr. Nazmi SARITAŞ

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the relationship between the nutrition and physical activity statuses and body composition of Physical Education and Sports College students.

209 female and 208 male, in total 417 students between the ages of 18-25 volunteered in this study. A questionnaire consisting of 4 personal information questions, 22 nutrition habit questions, 5 physical activity questions; in total 31 questions, was administered to determine the students' nutritional status. Food consumption records of the students were analyzed. Bioelectrical Impedance Method was used to determine the students' body composition.

Statistically significant distinctive features ($p<0.001$) were found between male and female students in terms of daily main meal distribution ($p<0.01$) and circumstances of skipping main meal ($p<0.001$). While there was no statistical difference between having regular breakfast and dinner ($p>0.05$), there was a statistical difference in terms of having regular lunch ($p<0.05$). It was also seen that there was a statistically significant difference on the food they prefer for breakfast ($p<0.01$) and dinner ($p<0.001$). Also, there was a statistically significant difference in terms of places they eat outside the house ($p<0.001$).

A statistically significant difference on doing regular physical activity between male and female students was found ($p<0.05$). It was determined that while there was a statistically significant difference on the type and duration of their regular activity ($p<0.001$), there wasn't any significant difference on the frequency of the activity

($p>0.05$). A statistically significant difference was found between male and female students with regard to the distribution of activity duration in one go ($p<0.01$).

A statistically significant difference was found between male and female students in terms of total energy and macronutrient items ($p<0.001$). It was seen that there was a statistically significant difference between body composition and exercise levels of the individuals participated in the study ($p<0.05$).

It is thought that because of having physically and physiologically different structures, and due to the fact that men are stronger and spend more energy in daily life compared to women, their nutrition habits and physical activity levels show significant differences and there is a relationship between energy and nutrition intake and physical activity levels of different genders.

Key Words: Nutritional Status, Physical Activity Level, Body Composition

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK i
YÖNERGEYE UYGUNLUK ii
KABUL VE ONAY SAYFASI iii
TEŞEKKÜR iv
KISA ÖZET v
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER ix
KISALTMALAR ve SİMGELER xi
TABLOLAR LİSTESİ xii
1.GİRİŞ VE AMAÇ 1
2. GENEL BİLGİLER 3
2.1. Beslenme 3
2.1.1. Beslenme Durumu 4
2.1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme Alışkanlığı 5
2.1.3. Gençlerde Beslenme 8
2.1.4. Kadınlarda Beslenme 10
2.1.5. Erkeklerde Beslenme 11
2.2. Fiziksel Aktivite 12
2.3. Vücut Kompozisyonu 13
2.4. Biyoelektrik İmpedans Analizi 14
2.5. Beslenme Bilgi Sistemi 16
3. GEREÇ VE YÖNTEM 18
3.1. Gereç 18
3.2.1. Anketin uygulanması 18
3.2.2. Vücut Ağırlığı 19

3.2.3. Boy Uzunluğu ve Beden kitle İndeksi 19
3.2.4. Biyoelektrik İmpedans Analizi Ölçümü 19
3.2.5. İstatistiksel analiz 20
4. BULGULAR 21
5. TARTISMA VE SONUÇ 49
6. KAYNAKLAR 64
EKLER
ÖZGEÇMİŞ

KISALTMALAR ve SİMGELER

VKI	Vücut Kitle İndeksi
BMI	Body Mass Index
BIA	Biyoelektrik İmpedans Analizi
NHANES	National Health and Nutrition Examination Survey
DXA	Dual-energy X-ray Absorptiometry
TBW	Total Body Water
FFM	Fat Free Mass
TBF	Total Body Fat
BF	Body Fat
kHz	Kilohertz
BEBİS	Beslenme Bilgi Sistemi
BGOF	Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu
Cm	santimetre
Kg	kilogram
Kg/m^2	Kilogram/metre kare
Kcal	Kilokalori
Gr	Gram
Mg	Miligram
µg	Mikrogram

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Çalışmaya katılan kadın (n=209) ve erkek (n=208) öğrencilerin karakteristik özellikleri 21

Tablo 4.2. Cinsiyete göre yaş dağılımlarını karşılaştırılması 22

Tablo 4.3. Cinsiyete göre gelir düzeylerinin karşılaştırılması 22

Tablo 4.4. Yeterli ve dengeli beslenme durumlarının karşılaştırılması 23

Tablo 4.5. Günlük ana öğün dağılımlarının karşılaştırılması 23

Tablo 4.6. Ana öğün atlama durumlarının karşılaştırılması 23

Tablo 4.7. Ana öğün atlama dağılımlarının karşılaşılaştırılması 24

Tablo 4.8. Ana öğün atlama nedenlerinin karşılaştırılması 24

Tablo 4.9. Düzenli olarak kahvaltı yapma durumlarının karşılaştırılması 25

Tablo 4.10. Sabah kahvaltısını yaptıkları yer dağılımlarının karşılaştırılması 25

Tablo 4.11. Sabah kahvaltısında tercih edilen besin türü dağılımlarının karşılaştırılması 25

Tablo 4.12. Düzenli olarak öğle yemeği yeme durumlarının karşılaştırılması 26

Tablo 4.13. Öğle yemeğinde tercih edilen yer dağılımlarının karşılaştırılması 26

Tablo 4.14. Öğle yemeğinde tercih edilen besin türleri dağılımlarının karşılaştırılması 27

Tablo 4.15. Düzenli olarak akşam yemeği yeme dağılımlarının karşılaştırılması 27

Tablo 4.16. Akşam yemeğinde tercih edilen yer dağılımlarının karşılaştırılması 28

Tablo 4.17. Akşam yemeğinde tercih edilen besin türleri dağılımlarının karşılaştırılması 28

Tablo 4.18. Günlük ara öğün (kuşluk, ikindi, gece) dağılımlarının karşılaştırlıması 29

Tablo 4.19. Ara öğün atlama durumlarının karşılaştırılması 29

Tablo 4.20. Ara öğün atlama dağılımlarının karşılaştırılması 29

Tablo 4.21. Ara öğün atlama nedenlerinin karşılaştırılması 30

Tablo 4.22. Ev dışında yemek yeme ile ilgili dağılımların karşılaştırılması 30

Tablo 4.23. Ev dışında tercih edilen öğün dağılımları 31

Tablo 4.24. Haftalık ev dışında yemek yeme sıklığı dağılımları 31

Tablo 4.25. Ev dışında yemek yedikleri yerlerin dağılımları 32

Tablo 4.26. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapma durumları 32

Tablo 4.27. Düzenli yapılan aktivite türü ile ilgili dağılımlar 33

Tablo 4.28. Yapılan aktivitenin sıklığına ilişkin dağılımlar 33

Tablo 4.29. Bir kerede yapılan aktivite süresi dağılımları 34

Tablo 4.30. Toplam yapılan aktivite süresi dağılımları 34

Tablo 4.31. Kadın (n=209) ve erkek (n=208) öğrencilerin günlük enerji ve besin öğeleri alımlarının karşılaştırılması 35

Tablo 4.32. Çalışmaya katılan bütün bireylerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki ilişkiler (n=417) 37

Tablo 4.33. Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki ilişkiler (n=209) 41

Tablo 4.34. Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki ilişkiler (n=208) 45

1.GİRİŞ VE AMAÇ

İnsan yaşamının gereksinimlerinden biri olan beslenme, büyüme ve gelişme, yaşamı devam ettirilmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenme olmadan bir hayat düşünülemez. Şöyle ki; coğrafi ve iklim koşulları el verdiği sürece konutsuz ve giysisiz yaşanabilir, fakat beslenmeden yaşamı sürdürmek olanaksızdır (1).

Üniversite öğrencilerinin ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik bir dönemde bulunmaktadırlar. Üniversite eğitimi ile aktif spor yaşamları da devam eden beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin vücut gereksinimlerine göre dengeli ve düzenli olarak öğün atlamadan beslenmeleri gerek sağlıklı yaşam açısından gerekse eğitim ve spor yaşamındaki başarıları bakımından son derece önemlidir (2).

Toplumdaki bireylerin gerçek beslenme durumları bilimsel yöntemlerle tespit edilmektedir. Yapılan çeşitli araştırmalar, toplumumuzun önemli bir kısmının dengesiz beslenmekte olduğunu göstermektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin etkilendiği grupların başında gelişmekte olan çocuklar, gençler, gebe ve emzikli anneler gelmektedir. Dengesiz beslenme üzerine yapılan araştırmalarda, beslenme bilgilerinden yoksunluğun diğer faktörler kadar önem taşıdığı görülmektedir. Bu bakımdan dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi büyük önem taşımaktadır (3).

Beslenme atletik performansı önemli ölçüde etkiler. Yeterli beslenme, miktar ve kalite bakımından, antrenman ve müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında performansı üst düzeye çıkarmaktadır (4). Fiziksel aktivite sağlık için önemli başvuru yolu gibi görünmektedir. Kaldı ki; dayanıklılık kazanmak için haftada 3 gün (herbiri 40-45 dk süre) yapılan eforlu sporun, uygun dengeli bir diyetle sürdürülmesi ayrıca düşünülmektedir (5). Fiziksel aktivitenin en önemli özelliği fazla enerji sarf etmektir. Bu yüzden sporcular diğer insanlara göre daha fazla enerji kaynağına ihtiyaç duyarlar

(karbonhidrat, pratein, yağ) ve bu ihtiyacı en iyi nasıl karşılayabilirler diye birçok çalışma yapılmıştır, bunu yaparken bir yandan da uzun süren yoğun çalışmaları destekleyen en uygun enerji dağılımını gözönünde bulundurmak gerekir (6).

Bireylerin beslenme alışkanlıkları ve yaptıkları aktivite durumları yaşamlarını etkileyen önemli unsurlardır. Bu nedenle yapılan fiziksel aktiviteye uygun besin maddeleri tüketmek önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın amacı; beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyete göre beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının vücut kompozisyonları ile ilişkisinin saptanmasıdır. Bu çalışma farklı branşlarda ve cinsiyette sportif aktivitede bulunan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları beslenme bilgi düzeyleri ve vücut kompozisyonları ile aralarındaki ilişkilerin belirlenmesi açısından önem taşımaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme

Beslenme (Nutrition-Nutrisyon) Latince bir sözcük olup, türetilmiş hali olan ‘’nourishment’’ yaşamı besleyip kuvvetlendirmek ve desteklemek demektir. İnsan beslenmesinde bilim ve sanat içiçedir. Beslenme, insanın fiziksel ve duygusal gereksinimleri arasında önemli bir yer tutar. Fiziksel sağlık, çeşitli yiyeceklerden sağlanan elzem besin ögelerinin vücuttaki doku ve hücrelerin biyokimyasal gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır. Duygusal sağlık açısından stres nedeniyle alınan besinlerin değişimi kişinin ruh ve beden sağlığında önemli derecede etkindir. Dolayısıyla beslenme, aşağıda gösterildiği üzere birçok bilim dallarıyla ilişkilidir. Bu bilim dalları fen bilimleri; anatomi, biyokimya, kimya, spor, tıp mikrobiyoloji ve sosyal bilimleri; antropoloji, iletişim ekonomi, tarih, dil bilimi, psikolojidir. İnsan nefes alır, çalışır, uyur, hareket eder ve yaşar. Bütün bunlar için enerjiye gereksinim duyar. Enerjinin sağlanabilmesi içinde insanın besin alması gerekmektedir. (7).

Beslenme bilgisi, beslenme alışkanlıkları ve vücut şekli tercihleri kültürler arasında değişir (8).

Beslenme, canlıların doğumdan ölüme kadar yaşamları boyunca ihtiyaçları olan enerjiyi temin edebilme, canlı varlıkların en küçük yapı taşı kabul edilen hücrelerin imali ve diğer hayati durumların düzenlenmesi, bununla beraber, canlıların vücudunun daha iyi ve çalışır bir durumda, uzun müddet varlığını devam ettirebilmesine olanak sağlayan, ağız yoluyla, gıda öğeleri denilen çeşitli maddelerin alınıp kullanılması demektir (9).

Genel anlamda beslenme; bir canlının yaşamını sürdürebilmesi için gerek duyduğu, büyüme, gelişme, üreme, dokuların tazelenmesi, enerjinin karşılanması, özetle vücudun iyi durumda olması ve yaşamını devam ettirebilmesi için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenme; yaşamsal işlevlerin devam edebilmesi (büyüme, gelişme, üreme vb.), fiziki etkinlikleri yerine getirebilme, vücudun iyi bir durumda muhafaza edilebilmesi, yani

insanların hayatları boyunca önemli bir yere sahip olan beslenme, günümüzde bir bilim dalı olarak önümüze çıkar. Bu yüzden beslenme olgusu spor bilimleri açısından da önemli bir yere sahiptir (10)

2.1.1. Beslenme Durumu

Beslenme durumu sadece besin alımının bir fonksiyonu değildir. Enerji ve besin alımları, ayrıca vücut besin depoları ve vücut kompozisyonu içerir; bunların hepsi çeşitli karmaşıklık düzeylerinde incelenebilir. Beslenme durumu herhangi bir yöntemle tam olarak ölçülemez ve hangi yöntemlerin en yararlı olduğuna karar vermek bu alandaki bilimin önemli bir yönüdür. Beslenme durumunun bazı yönleri nispeten doğru olarak değerlendirilebilir. Bunlar arasında vücut yağlanması, doğumda, büyüme sırasında ve yetişkinlikte ağırlık ve boy ölçümleri bulunur. Beslenme durumu diğer biyolojik, davranışsal, sosyal ve çevresel faktörlerden etkilenir. Sosyal faktörler, gıda kaynaklarının ekonomik ve siyasi nedenleri, yiyeceklerin temini ve geleneksel kültürü içerir (11).

Beslenme bilgisi diyet davranışının değiştirilebilir bir belirleyicisidir ve bu nedenle atletik performans üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. (12).

Çocukluk ve ergenlik döneminde iyi beslenme alışkanlıkları geliştirmek önemlidir; çünkü beslenme alışkanlıkları büyümeyi etkileyen faktörlerdendir (13).

Ergenler ve çocuklar arasında sağlıklı beslenme alışkanlığı, sağlıklı büyüme, bilişsel gelişim ve sağlığın iyileşmesi için gereklidir. Buna ilave olarak, sağlıklı beslenme alışkanlığının oluşturulması, gelecekteki yaşamlarında kronik hastalık riskinin azalmasıyla ilişkilidir (14).

Daha spesifik olarak, hassas beslenme, bir kişinin yaşamı boyunca iç ve dış ortamda değişen, etkileşen parametrelere dayanan daha kapsamlı ve dinamik beslenme önerileri geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu amaçla, hassas beslenme yaklaşımları, genetik yanı sıra, beslenme alışkanlıkları, beslenme davranışı, fiziksel aktivite, mikrobiyotik ve metabolom gibi diğer faktörleri içerir. Toplam besin alımının ölçülmesine ilave olarak, dikkat edilmesi gereken hassas beslenme ile ilgili ek anahtar hususlar, örneğin; gün boyunca gıdaları tüketme sıklığı, öğle yemeğimiz veya akşam yemeğimizin olduğu zaman ve atıştırma alışkanlıklarımızdır (15).

Sağlıklı beslenme uygulamalarını ve düzenli fiziksel aktiviteye teşvik ederek yaşamın ilk evrelerinden itibaren sağlığın teşviki ve geliştirilmesi, çocuklukta ve sonraki yaşam evreleri boyunca sağlık ve refah üzerinde büyük bir etki yaratma potansiyeline sahiptir. Çocukluk döneminde beslenme, sağlık ve uygun öğrenme kapasitelerinin korunmasına katkıda bulunur. Ayrıca, ergenlik döneminde devam eden beslenme alışkanlıklarının yetişkinliğe doğru gitme eğilimi daha yüksektir ve sağlığı korumaya katkıda bulunur (16).

Okul ortamında eğitim ve politika önlemleri, sağlığın geliştirilmesi için değerli yaklaşımlardır. Okullar, gençlerin, ailelerin, okul personelinin ve topluluk üyelerinin de bulunduğu topluluğun büyük bir bölümüne ulaşmak için en etkili ve verimli ortamı sunmaktadır (17).

2.1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme Alışkanlığı

Türk mutfak geleneği ve yemek içmek bağımlılığını geçmişten günümüze kadar gelişim sürecini gözler önüne sermektedir. Yemek yeme, insanların yaşamlarını sürdürebilmesi açısından gereksinimi olan büyük bir durumdur. Her bir bireyin içinde bulunduğu toplum içindeki yeme alışkanlıkları çoğunlukla farklıdır. Buna benzer alışkanlıklar o toplumun geleneğinin ve kültürünün önemli bir kısmını oluşturmaktadır. İnsanlar yaşama biçimleriyle de içinde bulundukları toplumun yeme içme kültürlerini de sergilemiş olurlar. Hayat biçiminin süreç içerisinde çeşitlilik göstermesi, beslenme alışkanlıklarının ve kültürünün farklılaşmasını büyük ölçüde etkilemektedir (18).

İnsanların sağlıklı bir hayat sürdürebilmeleri ve mali açıdan gelişim göstermeleri toplumu meydana getiren insanların sağlıklı olmalarından kaynaklanmaktadır. Vücudun iyi olabilmesinin kaynağı yeteri kadar beslenmedir. Düzenli ve istikrarlı besin alımı sağlıklı beslenme olarak da tarif edilmektedir. Bu yönde hayatları boyunca bütün insanların kendi sağlıklarını koruyabilmeleri, olumlu şekilde ilerletebilmeleri, hayat niteliklerini yükseltebilmeleri için sağlıklı yaşam (sağlıklı beslenme ve fiziki etkinlik alışkanlığı) şekillerinin özümsenmesinin hedef alınması gerekmektedir (19).

Bütün bireylerin yaşamları boyunca hayatlarını devam ettirebilmeleri için ihtiyaç duydukları fizyolojik etkinlikleri sürdürebilmeleri gerekmektedir. İnsanların hayatlarını sağlıklı ve nitelikli devam ettirebilmelerinde, yeterli ve dengeli beslenmenin de büyük önem taşıdığı unutulmamalıdır. Gelişen ve gelişmekte olan diğer ülkelerde olduğu kadar bizim ülkemizde de sağlıkla ilgili problemlere rastlanmaktadır. Toplumun beslenme

durumu bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik seviyeye, köy-şehir farkına göre çeşitlilik oluşturmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin en büyük sorunlarından birisi beslenme bilgisine gerektiği kadar sahip olamamaktır. Beslenme bilgisi, insanların, ailelerin ve toplumların beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bundan dolayı sağlığın iyileştirilmesi ve ilerletilmesinde beslenme eğitimi verilmesi büyük önem taşımaktadır (20).

İnsanların fiziksel, ruhsal yönden gelişim göstermelerini ve sosyal tutumlarını açığa çıkarmasındaki en büyük etmenlerden birisi yaşlarının, cinsiyetlerinin ve fiziksel faaliyetlerinin gerektirdiği şekilde beslenmesinden kaynaklanmaktadır. Bundan dolayı canlıların bebeklikten çocukluk çağına kadar olan dönemleri boyunca düzenli bir beslenme alışkanlığı ve düzenli ana öğün tüketme alışkanlıklarının oluşturulmasında yardımcı olunmalıdır. Okul çağındaki çocukların sağlıklı besin tüketim alışkanlığı oluşturmalarında, sağlığı iyileştirileceği, vücudunun mikroplardan uzak kalacağı, bedensel ve sosyal yönden mutlu olacağı, hayat standartlarının güzelleşeceği hususunda beslenme ile ilgili eğitimler verilmelidir. Çocuğun küçük yaşlardan başlayarak düzenli kahvaltı alışkanlığı kazanması, bununla birlikte doğru beslenme alışkanlığı kazanması büyük önem taşımaktadır. Sabah kahvaltısı ile akşam yemeğinin yenmesi arasında neredeyse yarım günlük zaman geçmektedir. Geçen bu zaman içerisinde vücudumuz, besinlerin tamamını tüketmektedir. Sabah kahvaltısının yapılmaması durumunda, beyin tarafından kullanılan enerji miktarında bir düşüş meydana gelir. Bu durumda yorulma, başta ağrı, dikkatin azalması, algının zayıflamasına benzer sorunlar oluşur ve öğrencinin akademik başarısında da düşüş görülür. Kahvaltı gün içerisindeki atlanmaması gereken bir öğündür. Yeterli ve dengeli bir kahvaltı menüsü güne arzulu bir başlangıç yapmada ve günün uygun bir biçimde geçmesinde önemli yere sahiptir (21).

Her canlı yaşamını devam ettirebilmek için yeterli ve dengeli beslenmek zorundadır. Yükseköğrenimlerine devam eden gençlerin, vücutlarının ihtiyacı olan yeterli ve dengeli beslenme biçimleri, hem sağlıklı hayat sürdürmeleri yönünden, hem de öğrenim hayatlarındaki başarılarını etkilemesi yönünden gereğinden fazla önem oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerin beslenme bilgi ve farkındalığının geliştirilmesine yönelik politikalar oluşturulması, bireylerin sağlıklı şekilde hayatlarını sürdürebilmeleri ve ilerleyen yaşantıları boyunca meydana gelebilecek obezite, kalp damar hastalıkları, diyabet ve kanser gibi hastalıkların önüne geçilmesi açısından önemlidir. Beslenme

eğitiminin gerekliliği, bireylerin yeterli ve dengeli beslenmeye yönlendirilip, fast-food tarzı beslenmeden uzak tutulması, obezitenin erken yaşlarda belirlenmesi ve oluşabilecek sağlık sorunlarına çözüm bulunması, tüm bunlar için politikalar geliştirilmesi ülkemiz gençliği ve halk sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır (22).

Sağlıklı beslenme tutumları; bireyin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, eğitim durumu, sosyoekonomik seviyesi gibi birden fazla nedenlerden etkilenmektedir. Ülke genelini etkileyen sağlıklı beslenmeye etki eden sebeplerin derinlemesine incelendiği çalışmalara gereksinim vardır. Globalleşen zaman içinde sosyal hayatın bir parçası olarak yer alan bireylerde istenilen düzeyde nitelikli yaşam sürdürebilmesi açısından beslenme bilgisi verilerek, sağlıklı besin alımı alışkanlığını yaşam şekli haline getirmek için amaçlar oluşturulmalı ve bu konuyla ilgili yararlı tutumlar meydana gelecek plan ve programlar yapılmalıdır (23).

Beslenme yaşam boyu bireyin kaçınılmaz bir parçası olmuştur. Her canlının sağlıklı olabilmesinin kaynağında istenilen ve belirlenen düzeyde beslenmesi yatmaktadır. Beslenme ile ilgili yararlı çabaların ele alınması gerekmektedir. Yapılan çalışmalar doğrultusunda toplumun beslenme hususunda bilgilendirilmesi yarar sağlamaktadır. Zamanımızın sağlık sorunları arasında obezite büyük yer tutmaktadır. Bireylerin vücut ağırlıklarını düşürebilmek için bilgisizce devam ettirdikleri diyetler, fiziksel aktiviteler sağlıkları açısından büyük risk taşımaktadır. Çevre ve sosyal medya insanların çoğunluğunun bilimle ilgisinin olmadığı farklı diyet programlarına rahatça ulaşabilmelerine olanak sağlamaktadır. Böylelikle yapılan diyet çalışmaları kişilerin sağlığına büyük oranda tehdit oluşturmaktadır. Toplumun bilgilendirilmesi ve sağlıklı bireylerin oluşması açısından beslenme ve diyetle ilgili eğitimler verilmelidir (24)

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun hızlı gelişme sürecine girdiği ve erişkin vücut ölçülerine ulaştığı adölesan dönemde özellikle önemlidir. Çalışan ve buna bağlı olarak daha fazla enerji ve besine gereksinim duyan çocukların sağlıklı bir erişkin olarak yaşama adım atmaları için beslenmelerine, eğitimlerine, ekonomik durumlarının iyileştirilmesine önem verilmeli, aileleri işverenler ve devlet bu sorumluluğu paylaşmalıdır (25).

Yükseköğrenim gören ergenlik dönemindeki öğrencilerde meydana gelen yetersiz beslenme içinde yaşadığı toplum için önemli bir mesele haline gelmiştir. Gençlerdeki beslenme alışkanlığını etkileyen birden fazla neden vardır. Yükseköğrenim gören

gençlerin yeterli ve dengeli besin alımları bireylerin kendi sağlıklarını etkileyebileceği gibi, kendilerinden sonraki kuşakları da etkilemesi bakımından önem taşımaktadır (26).

Yeterli ve dengeli besin alımı yaşamın her basamağında bireyin sağlıklı olabilmesinin önemli bir kaynağıdır. Gençlik çağı her türlü kazanımların edinildiği kritik bir süreçtir. İyi ve kötü alışkınlıkların oluştuğu dönemlerden biridir. Gençlik döneminde besin alımı ile ilgili oluşan yanlışlar, edinilen kötü alışkanlıklar o andaki sağlık ve verimlilik seviyesinde düşüşler meydan getirmekte, gelecekteki yaşlarda da bireyin sağlığını, verimliliğini de etki altına almaktadır. Bundan dolayıdır ki genç bireylerin sağlıklı ve düzenli beslenme hakkında bilgilendirilmesi ve bu nedenle gençliğin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi, beslenmeyle ilgili gereken şartların oluşturulması için sıkı çalışmalar yapılmalıdır (27).

Kişilere yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, besinlerin sağlığı olumsuz hale getirmesinin önüne geçilmesi ve besin kaynaklarının daha tasarruflu bir şekilde harcanması beslenme durumlarının iyileştirilmesinin sadece beslenme eğitimiyle gerçekleşeceğinden kişilere, ebeveynlere bilhassa çocuğu olan anne ve babalara beslenme ile ilgili eğitimler verilmelidir (28).

Beslenme insanın sağlıklı yaşam sürdürmesi yönünden büyük önem taşımaktadır. Az ve dengesiz beslenme aynı zamanda birden fazla hastalığın ortaya çıkmasına sebep olacaktır. Beslenmenin; yaşı, cinsiyeti, eğitim durumunu, sosyoekonomik durumu, medeni durumu ve kazanılan davranışları etkilediği görülmektedir.

2.1.3. Gençlerde Beslenme

Adölesan çağdan başlayarak genç bireylere okulda, sosyal hayat içinde ve bütün şartlar altında daha aktif bir yaşam için yol gösterilmesi, zihinsel ve fiziksel sağlıkları ve erişkinlik çağında daha sağlıklı bir yaşam biçiminin sağlanması açısından önem taşımaktadır. Sağlık alanında uzman kişilerin hem düzenli beslenme hem de düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarını yaşam biçimi haline getirerek örnek olma anlamında önemli vazifeler üstlenmeleri gerekir. Yaşadığımız ülkede sağlıkla ilgili eğitimler veren yüksekokullarda öğrenim gören gençlerin yaşayış biçimlerini saptayan, ayrıca onların olumsuz tutumlarının iyileştirilmesi adına yapılacak olan geniş ölçekli çalışmalara gereksinim duyulmaktadır (29).

Sağlıklı beslenme sağlık için önemlidir. Bu özellikle genç erişkinler için geçerlidir. Kurumlarda, üniversitelerde birçok birey sağlıklı davranışlara teşvik edilmeli ve bunun tanıtımının yapılması gerekmektedir. Kadınlar için fiziksel aktiviteye yönelik imkânlar oluşturulmalı, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmenin önemi tüm üniversitelerde üst düzeyde olmalıdır (30).

Öğretmenlerin gelişim dönemindeki gençlere onlar için birincil önem taşıyan sağlıklı beslenme konusunda yol gösterici olmaları gerekmektedir. Bundan dolayı öğretmenler beslenme alanındaki bilgi ve birikimlerini sürekli olarak yenilemelidirler. Hem sosyal hem de ekonomik anlamda düşük seviyede olan ebeveynlerin belli başlı besin maddelerini tedarik etmedeki zorluklarının yanında, beslenme alanındaki bilgilerinin de yetersiz olması gençlerde olumsuzluklar meydana getirecektir. Beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeylerinin incelendiği çalışmada, katılanların birçoğu yükseköğrenimlerinde beslenme ile ilgili aldıkları derslerle fazla alakalı olmadıklarını, yalnızca gayelerinin o dersleri geçmek olduğunu ve bunun için çaba gösterdiklerini söylemişlerdir. İfade edilen bilgilere dayanarak beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme alanında birikimlerini çoğaltmak adına ihtiyaç duyulan eğitim koşulları meydana getirilerek ebeveynlere ve gençlere konuyla ilgili eğitimler verilerek bu imkânların arttırılması sağlanmalıdır (31).

Çocukluk döneminin bitişinin sonunda yer alan yükseköğrenim gören genç bireyler, erişkin çağa geçiş basamağında yer alan bir gruptur. Gençlerin yükseköğrenim hayatlarının başlamasıyla öncesinde yaşadıkları ev ve aile alanından uzaklaşmaları, yeni bir dış ortamda olmaları, bireysel iradeye sahip olmaları ve kendi kararlarını vermeye başlamalarıyla birlikte beslenme hayatlarında da yeni bir yol karşılarına çıkmaktadır. Gençler bu süreçte ekonomik sorunlarla ve yeni hayata uyum gayreti içinde olurlar. Öğrencilerin bu dönemde edinecekleri olumlu olumsuz beslenme alışkanlıkları yaşamlarının bir sonraki döneminde de devam edecektir. Gençlerin beslenmeye olan meyilleri ileriki dönemde oluşabilecek beslenme düzenin oluşmasına ve olumsuz beslenme sonucu ortaya çıkabilecek sorunlara önlem alınması konusunda büyük önem taşımaktadır (32).

Üniversite öğrencilerine beslenme konusunda verilen eğitim, öğrencilerde yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı oluşmasına ve hayatlarını sağlıklı şekilde devam ettirmelerinde yardımcı olacaktır. Yükseköğrenim süreci, gençlere düzenli besin alımı

ve düzenli egzersizi yaşam biçimi haline getirmeleri bakımından gecikilmiş bir dönem gibi görünse de aslında var olan imkânlardan yararlanabilecekleri doğru bir dönemdir. Üniversitelerde okuyan gençlerin ilk olarak kendileri için yapacakları sağlıklı hayat tarzını alışkanlık haline getirmektir. Üniversite Tıp Eğitimi gören öğrencilerin edindikleri bilgiler doğrultusunda halkın hayat şeklinin ve alışkanlıklarının iyileştirilmesi yönünde kanserin önüne geçebilmenin de mümkün olabileceği hususunda devamlı bilgilendirilmeleri düşünülmektedir (33).

Genç yetişkinlikteki beslenme şekli, fiziksel sağlığı destekler, gelecekte hastalık riskini etkiler ve aşırı kilo vermenin önlenmesinde rol oynar. Meyve ve sebzelerde düşük diyet alımı, rafine edilmiş karbonhidrat ve katı yağlarda yüksek, bireyin VKİ'si ile yakından ilişkilidir ve yetişkinlikte kronik hastalık riski ile doğrudan bağlantılıdır. Üniversite yıllarında beslenme eğitimi, üniversite öğrencilerine genel sağlık ve zindeliklerini etkileyebilecek sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı seçimleri yapma yollarını öğretmek için hayati önem taşımaktadır (34).

2.1.4. Kadınlarda Beslenme

Fiziksel açıdan aktif kadınlar, özellikle de spor yaparak zayıf olmaya önem verenler, beslenme alımlarını vücut ağırlığının düşüklüğünü sağlamak için kısıtlayabilir (35).

Beslenme durumu, atletlerde demir eksikliği ve aneminin oluşumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle ergen atletlerdeki çeşitli besin maddeleri talebindeki artış nedeniyle, spor anemisini önlemek için dengeli besin maddeleri alımı esastır (36).

Üniversite sporunda ve üniversite sporunda rekabet eden kadınlardaki az sayıdaki artışa rağmen sağlık ve performans için beslenmenin önemi, beslenme alışkanlıkları ve genel diyet kalitesi hakkında çok az şey bilinmektedir. Yeterli beslenme, yalnızca genç kadınların iyi sağlık ve beslenme durumunun korunması için değil, aynı zamanda atletik potansiyellerinin en üst düzeye çıkarılması açısından da önemlidir (37).

Kadın sporcular ve aktif kadınlar, sağlıklı kalmak ve etkili bir performans gösterebilmeleri için yeterli beslenmelidirler. Diyet, biyokimyasal, antropometrik, klinik ve çevresel bileşenleri içeren kapsamlı beslenme değerlendirmeleri, genel sağlığı ve performansı etkileyebilecek belirli beslenme ile ilgili sorunları tanımlamak için gereklidir (38).

Yapılan bir çalışmada genç kadınlarda beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasında önemini vurgulayan sağlık endişeleri ve beslenme kalıpları arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. Sağlıkla ilgili endişeleri daha yüksek olan kızlar ve genç kadınlar, sağlıkla ilgili endişeleri düşük olanlardan daha sağlıklı beslenme şekilleri sunmuştur. Bu nedenle sağlıklı beslenme etkinliğini artırmak, gıda ile ilgili kararlar konusunda danışmanlık yaparken, beslenme bilinci ile güçlendirilerek sağlığa önem verilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (39).

Yapılan araştırmalar, diyet eğitiminin kadın sporcular arasında beslenme alışkanlığını ve beslenme bilgisini artırmada yararlı olduğunu göstermektedir. Gelecekteki eğitim, yeterli aktivitelere göre uygun enerji gereksinimlerini karşılamanın yanı sıra, yeterli glikojen depolamaya yönelik uygun karbonhidratları tüketmeyle ilgili kadın sporculara danışmanlık yapmaya odaklanmalıdır. Diyet alımının iyileştirilmesine yönelik, sporcuların tam tahıl ekmeği gibi yüksek karbonhidratlı gıdaları seçmelerini teşvik etmek, makarna, pirinç ve tahıl ve yağsız et, kümes hayvanları, yumurta, baklagiller ve az yağlı süt ürünleri gibi kaliteli protein kaynaklarını seçmek gibi stratejiler mevcuttur. Bir sporcu, düşük bir enerji alımı ile en iyi atletik performansı sürdüremez. Bu nedenle sporculara öğün atlamaya karşı tavsiyelerde bulunulmalı ve sağlıklı atıştırmalıklar bulundurmaya özendirilmelidir. Sporcular, sağlıklı atıştırmalıklar paketlemek ve restoranlarda yemek yerken uygun menü öğelerini seçmek gibi seyahat ipuçlarından yararlanabilirler. Ayrıca, sporcu beslenmesi konusunda uzmanlaşmış Kayıtlı Diyetisyenler, ilgili programlar için diyet bilgisi ile ilgili sporcuların ve antrenörlerin birincil kaynağı olması gereken nitelikli uzmanlardır (40).

2.1.5. Erkeklerde Beslenme

Bireylerin besine olan ihtiyaçları toplum içinde sahip oldukları pozisyonları etkilemez. Beslenme ihtiyaçlarındaki değişikliklerin açıklayıcıları; cinsiyet, yaş, hastalık ve çalışma halleriyle kalıtsal oluşumdur. Gelişim döneminde fiziki olarak bedenin ihtiyaç duyduğu enerji besin maddelerinin ölçüsü erişkinlikle kıyaslandığında daha fazla olacaktır. İlerleyen yaşlarda enerjiye duyulan ihtiyaç düşerken, vücudun bedensel olarak hücrelerde meydana gelen bozukluğu onarabilmek için birtakım besin maddelerine duyulan ihtiyaç çoğalmaktadır. Erkeklerin bedensel oluşumundaki değişiklikten ötürü enerji ve besin öğelerine ihtiyaç kadınlara oranla fazla olmaktadır (41).

Futbolcuların beslenme alışkanlığının araştırıldığı bir çalışmada futbolcuların % 84,6'sının gün içinde aldığı besin maddelerini üç öğün halinde tükettikleri görülmektedir. Sporcu bireylerin gün içinde enerji alımlarının dengeli bir şekilde beş öğüne çıkarılması sportif başarılarını da olumlu açıdan etkilemektedir. Sporcu sağlığı ve beslenmesinin spor branşlarında başarıya götürmede önemli bir etken olduğu sürekli olarak vurgulanmalı, yeterli ve dengeli beslenmeye gereken önem verilmeli, gün içinde öğün sayısı ve sıvı alımına dikkat edilmesi gerekmektedir (42).

Düzenli spor yaşamı olan çocuk ve gençlerde yetersiz ve dengesiz besin alımı neticesinde konu ile ilgili kamu bildirilerinin hazırlanması ve sosyo-ekonomik durumu yetersiz bölgelerde spor yapan çocukların ailelerine ucuz ve kolay hazırlanabilir öğün önerilerinin yer aldığı broşürlerin gönderilmesi sorunun çözümüne katkı sağlayabilecek uygulamalardır. Sporculara, ailelerine ve antrenörlerine yönelik düzenlenecek beslenme eğitimlerinin; doymak ve dengeli beslenmek arasındaki farkın öğrenilmesine fırsat tanıyacak ve kolay elde edilmesi nedeniyle çoğunlukla tercih edilen hazır gıdalardan uzak durmanın öneminin vurgulanacağı biçimde dizayn edilmesi gerekmektedir. Eğitimler kapsamında antrenmanlarda ortaya konan performansın iyileştirilebilmesi için antrenman, teknik taktik hazırlık gibi faktörlerin yanı sıra yeterli ve dengeli beslenmenin de gerekli olduğu aktarılmalıdır (43).

2.2. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite; enerjinin sarf edilmesi sonrasında meydana gelen fiziki hareketler bütünüdür. (evde yapılan işler, alışveriş gibi gün içinde sürekli yapılan etkinlikler). Fiziksel aktivite, kişisel olarak uzun süre nükseden rahatsızlıkların önene geçmede, toplumsal bakımdan toplum sağlığının olumlu yönde düzenlenmesinde önemli bir etkendir. Kadın, erkek, olmak üzere farklı yaştan insanlara bedensel, sosyal, mental ve duygusal faydalar sağlamaktadır. Fiziksel aktivite, besin alımında edinilen kazanımların iyileştirilmesi, sigara, alkol ve uyuşturucu gibi zararlı maddelerin tüketilmesindeki düşüşü, iş kapasitesinin genişletilmesi, toplumsal bağların kuvvetlendirilmesi gibi meydana gelecek oluşumları doğru yönde etkilemektedir (44).

Hayat boyu fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşama biçiminin teşvik edilmesi birçok ülkedeki beden eğitiminin başlıca hedefleri arasındadır. Beden eğitimi yatırımları genç insanların sağlığı için faydalı olduğu ve aynı zamanda sürekli devam eden bir alışkanlık olması temeline dayanır ve böylece yetişkin nüfus içinde bireysel ve halk sağlığını

etkiler. Yaşam boyu süren birçok geçişler ve yaşamı farklılaştıran hadiseler fiziksel aktiviteyi etkiler ve bundan dolayı fiziksel aktiviteyi izleme seviyesi yaşamın farklı evrelerinde farklılık gösterebilir (45).

Fiziksel aktivite, iskelet kası tarafından üretilen ve enerji harcanmasına yol açan herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır. Enerji harcamaları kilokalorilerde ölçülebilir. Günlük hayatta fiziksel aktivite mesleki, spor, iklimlendirme, ev ya da diğer faaliyetlere ayrılabilir. Egzersiz, planlanmış, yapılandırılmış ve tekrarlayan fiziksel aktivitenin bir alt kümesidir ve fiziksel uygunluğun geliştirilmesi veya sürdürülmesi için bir nihai veya orta hedef olarak vardır (46).

Sedanter davranışları azaltarak ve böylelikle günlük fiziksel aktiviteyi arttırarak, bireyler bağışıklık sistemini artırabilecek çok sayıda stres azaltıcı faydalar yaşayabilir. Düzenli fiziksel aktivitenin enerji düzeylerini, konsantrasyonu, zihinsel performansı ve ruh halini geliştirdiği görülmüştür. Ayrıca gerginlik, endişe, depresyon ve düşmanlık azalması ile de ilişkilendirilir (47).

Artan sayıda kadın spor ve egzersize katıldığından, genel sağlık ve performansı arttırmak için beslenme alımıyla ilgili tavsiyeler önem kazanmaktadır. Bununla birlikte, üst vücut kası kitlesi ve gücü, nispeten düşük yoğunluklarda izometrik ve dinamik egzersize dayanıklılık, dinlenme metabolizması hızı ve farklı egzersiz modalitesi sırasında ölçülen kalp hızı bir kadının enerji ve besin ihtiyaçlarını potansiyel olarak etkileyebilecek toplumsal cinsiyet farklılıkları mevcuttur (48).

Düzenli fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşam biçiminin önemli bir parçasıdır. Gözlemlere göre fiziksel aktivitenin ve iyi beslenmenin öğrencilerin genel performansı üzerinde olumlu bir etkisi olabilir. Fiziksel aktivite, stres seviyelerini düşürebilir ve işle ilgili zaman yönetimini iyileştirebilir. Mevcut eğilimi gidermek ve gençlerin fiziksel uygunluğunu iyileştirmek için stratejiler uygulanmalıdır (49).

Fiziksel aktivite ile bireyler yeni bir bedensel görünüşe sahip olma fırsatını elde ederken, bu yeni görünüşle beraber insanların kendilerinde bir güven hissi oluşmakta ve kendileriyle ilgili güzel fikirlere sahip olabilmektedir (50).

2.3. Vücut Kompozisyonu

Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi hem insan hem de hayvan biyolojisinin incelenmesinde gereklidir (51).

Vücut kompozisyonu ve vücut ağırlığı, optimal egzersiz performansına katkıda bulunan birçok faktörden ikisidir. Birlikte ele alındığında, bu iki faktör sporcunun belirli bir spor için başarı potansiyelini etkileyebilir. Vücut kompozisyonu bir sporcunun hızını, dayanıklılığını ve gücünü etkilerken, aynı zamanda sporcunun çevikliğini ve görünümünü etkileyebilir (52).

Kadınlar ve erkekler vücut yağ oranı ve bu yağ dağılımı açısından farklılıklar gösterir. Bu farklılıklar, yaşamın erken dönemlerinde başlar ve ergenlik döneminde daha da güçlenir. Cinsiyetler arasındaki metabolik ve hormonal farklılıklar, kadınlar ve erkekler arasındaki obezite ile ilişkili sağlık risklerinide etkilemektedir. Kadınlar, erkeklere kıyasla daha büyük yağ depolarına sahiptirler. Bu, tüm ırklar ve tüm kültürler için geçerlidir. Nitekim normal kilolu kadınlar için vücut yağ yüzdesi (BMI 18-25 kg / m2) obez olarak sınıflandırılan erkeklerin vücut yağ yüzdesine (BMI 30 kg / m2) benzer. Vücut yağı, erkeklerle kadınlar arasında farklı şekilde dağıtılır. Kadınların uyluk ve kalçasında daha büyük yağ depoları var; erkekler belirgin miktarlarda abdominal yağa sahip olma ve abdominal adipoziteye daha duyarlı olma eğilimindedirler. Kadınların deri altı yağ depoları daha farklıdır; erkeklerin viseral yağları olma ihtimali daha yüksektir (53).

2.4. Biyoelektrik İmpedans Analizi

Biyoelektrik impedans analizi (BIA), 0.996 korelasyon katsayısı ve 1.67 kg standart sapma tahminiyle toplam vücut suyunu emniyetli ve doğru bir şekilde tahmin etmek için basit denklemleri kullanarak güvenli, noninvaziv, hızlı, tekrarlanabilir, taşınabilir ve ucuz bir yöntemdir (54).

Biyoelektrik impedans analizi (BIA), düşük maliyetli, kullanımı kolay ve noninvaziv doğası nedeniyle alan ve epidemiyolojik araştırmalarda yaygın olarak kullanılan uygun bir vücut kompozisyonu değerlendirme aracıdır. Bu yararları göz önüne alındığında BIA, Birleşik Devletler ‘deki bireylerin beslenme durumlarını ve genel sağlıklarını değerlendiren ulusal bir program olan Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Araştırması'nın (NHANES) bir parçası olarak dahil edildi (55).

Biyoelektrik impedans analizi (BIA) ve çift enerjili X-ışınları absorbsiyometri (DXA) gibi kontrollü koşullar altında vücut kompozisyonunu güvenilir şekilde ölçebilen sistemler geçtiğimiz yirmi yıl boyunca tanıtıldı ve daha sonra onaylandı. Bu teknoloji ve vücut kompozisyonunun giderek artan klinik ve araştırma önemi, toplam vücut suyunun

(TBW), yağsız kitlesi (FFM), toplam vücut yağının (TBF) ve yüzde yağın (%BF) vücut tahminleri hakkında gelişmiş bilgilere duyulan ihtiyacın altını çizmektedir (56).

Standart referans yöntemleri ile karşılaştırıldığında, vücut kompozisyonu tahmini için biyoelektrik impedans analizi (BIA) nispeten basittir ve daha az zaman almaktadır. BIA, yağsız kitle vücut sıvılarını ve elektrolitleri içerdiğinden, vücut sıvısı içerisindeki elektrik iletkenliğinin yağsız kitlede yağ kitlesi içerisinden çok daha fazla olduğu ilkesine dayanır. Konvansiyonel BIA sistemleri, üst ve alt ekstremitelere yerleştirilen dört jel elektrod gerektirir ve ölçüm için ölçüt olarak yatay olmalıdır. Yeni bacaktan ayağa BIA cihazları alt ekstremitedeki empedansı ölçüyor ve sistemin dört elektrotu bir platform terazisinin üst yüzeyine monte edilmiş paslanmaz çelik ayak pedleri formundadır. Kişinin, vücut ağırlığı ve empedansın aynı anda ölçülmesi için yalnızca ölçekte çıplak ayakta durması gerekiyor; kişinin cinsiyetinin ve boy uzunluğunun dijital bir klavye vasıtasıyla manuel olarak girilmesi ile kişinin yüzdesel vücut yağ oranı derhal görüntülenir. Kullanımı kolay olduğundan, bacak biyoelektrik empedans analizi yöntemiyle vücut yağının tahmin edilmesi, obezitenin değerlendirilmesi ve izlenmesi için sağlık çalışanlarının yanı sıra genel halka da giderek daha popüler hale geldi (57).

BİA basit ve yalın bir metot olarak klinik alanda hasta takip edilmesi sırasında çoğunluklar kullanılmaktadır. Bununla beraber obez, kardiyak problemli veya hemodiyalizli hastalar için önemli hükümlere varılması halinde BİA yönteminin vücut su miktarından etkilendiği ve yağ oranda düşüşü veya artışı ölçtüğü göz önünde bulundurulmalıdır. Başka vücut kompozisyon ölçüm yöntemleri tarafından desteklenmediği zamanlarda ise BİA yönteminin hastalara tek ölçüm yerine sürekli olarak yapılması şişlik olması durumlarında meydana gelebilecek hatalı sonuçların azaltılmasına sebep olacaktır (58).

Elektrolitten verimli sıvılar elektrik akımı için, yağ ve kemik dokusundaki minerallere göre oldukça çok dayanıklılık meydana getirirler. 50 kHz gibi şiddetli akımlar hücre zarlarını aşarak bütün vücut suyunun ölçüsünü tespit ederken, 1 kHz gibi etkisiz akımlar hücre zarını aşamaz ve yalnızca ekstrasellüler sıvı ölçüsünü tespit ederler. Sonuçta sahip olunan direnç niteliği değişmez denklemlerde yerine yerleştirilmesi ile vücut yağ oranı, vücut yağ miktarı, yağsız vücut oranı, yağsız vücut kitlesi, vücut su oranı, vücut su miktarı, beden kitle indeksi gibi vücut bileşenleri hesaplanmaktadır (59).

2.5. Beslenme Bilgi Sistemi

Besin kompozisyonu ve besin verileri, diyet önerilerinin geliştirilmesi ve dolayısıyla sağlık politikası kararları için beslenme araştırmaları ve epidemiyolojik çalışmaların analizi için temel oluşturmaktadır. Besin Veri tabanları bu amaç için bilimsel bir anahtar kaynağı temsil eder. Alman Besin Veri tabanı (Alman Bundeslebensmittelschlussel-BLS), Federal Almanya Cumhuriyeti'nin ulusal gıda bileşimi veri tabanıdır. Mayıs 2004'ten bu yana BLS, daha fazla bakım, geliştirme ve güncelleme işlemlerinden sorumlu olan Karlsruhe'deki Beslenme ve Gıda Federal Araştırma Merkezi'nde barındırılıyor. Almanya Federal Cumhuriyeti Gıda, Tarım ve Tüketici Koruma Bakanlığı'nın beş araştırma merkezi bulunan ve Almanya'da bulunan bir araştırma kurumudur. Araştırma merkezinin kapsadığı araştırma alanları meyve ve sebze (Karlsruhe), süt ürünleri, balık, et, tahıl, patates, nişasta ve lipid araştırmasıdır. Böylece buraya, bağlı laboratuvarların yayınlanmış ve yayınlanmamış sonuçlarına dayanan analiz edilen verileri harmanlayabilmektedir. Ayrıca, ulusal ve uluslararası araştırma tesisleri ile olan değişim ve işbirliği için iyi koşullar araştırma merkezi tarafından verilmektedir. Alman besin veri tabanı, Almanya'daki epidemiyolojik çalışmaların ve beslenme araştırmalarının enerji ve besin maddesi alım verilerini analiz etmek için standart bir araç olarak geliştirildi (60).

Ülkemizde beslenme bilgi sistemi (BEBİS) olarak geliştirilmiş bu program diyetisyenler, akademisyenler, gıda mühendisleri ve beslenme alanında uğraş veren öğrenciler tarafından kullanılan bir programdır.

Yapılan bir çalışmada günlük besin tüketimi, enerji, toplam yağ ve yağ asitleri, Alman ulusal besin verilerine dayanılarak, Çevre ve Sağlık Ulusal Araştırma Merkezi'nde geliştirilen bir program kullanılarak diyet kayıtlarından hesaplanmıştır. Bazı besin maddesi hesaplamaları önceki çalışmalardan elde edilmiş olsa da, bu hesaplama dosyası sürekli olarak genişletilmekte ve düzeltilmekte olduğundan, daha iyi kalitede ve tutarlı bilgi elde etmek için güncellenmiş besin veri dosyası ile tüm hesaplamalar tekrar edilmiştir (61).

Güven ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada beslenme durumunun değerlendirilmesi için tutulan 24 saatlik besin tüketim kaydındaki yiyeceklerin içerik ve miktarları standart yemek tarifelerine göre belirlenmiştir. Günlük tüketilen besinler ile

alınan enerji ve besin öğeleri miktarları beslenme bilgi sistemi (BEBİS) programı kullanılarak hesaplanmıştır (62).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Gereç

Çalışmaya Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 18-25 yaş aralığında 209 kadın, 208 erkek olmak üzere toplamda 417 gönüllü öğrenci katıldı. Araştırma üç aşamada gerçekleşti; birinci aşamada bireylerin beslenme durumlarını saptamak için geliştirilmiş olan anket uygulandı. Araştırmacı öğrencilerle yüzyüze görüşerek çalışma ve anketle ilgili bilgileri verdikten sonra sorulara verecekleri cevaplarda gerekli hassasiyetin gösterilmesi gerektiğini de vurguladı. Anketler araştırmacı tarafından dağıtılarak, doldurulduktan sonra kontrol edilerek toplandı.

İkinci aşamada, öğrencilerin besin tüketim ve fiziksel aktivite kayıtları alındı. Besin tüketim kayıtları Bebis v 3.4 (Beslenme Bilgi Sistemi Version 3.4 for Windows) programında değerlendirildi. Üçüncü aşamada, öğrencilerin vücut kompozisyonlarını belirlemek amacıyla Tanita ‘’Vücut Kompozisyon Analizi’’ cihazı kullanıldı. Çalışmaya katılanlar herhangi bir sağlık sorunu ve kronik rahatsızlığı bulunmayan gönüllülerden oluştu.

Çalışma için gerekli kurul kararı Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığından alındı. Çalışmaya katılan bireylerden bilgilendirilmiş gönüllü olur formu (BGOF) alındı. Bu çalışma Erciyes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından TYL-2016-6602 nolu proje ile desteklendi.

3.2.1. Anketin uygulanması

Araştırmada bireylere öncelikle anket uygulandı. Bireylerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu laboratuvarına tek tek davet edilerek anket formlarını doldurmaları sağlandı. Anket formu üç bölümden oluşturuldu. Araştırmaya katılan öğrencilere 4 kişisel bilgi, 22 beslenme alışkanlıkları ve 5 fiziksel aktivite durumlarını saptamaya yönelik 31 sorudan oluşan bir anket formu uygulandı. Araştırmada kullanılan anket formu konu ile ilgili, literatür taraması sonucu geçmişte yapılan benzer çalışmalar örnek alınarak tarafımızdan geliştirildi.

3.2.2. Vücut Ağırlığı

Vücut ağırlığı, dik pozisyonda ± 100 gr hassasiyetli ile basküle (Tanita-BC 418 MA) ölçüldü. Elde edilen değer kg cinsinden kaydedildi.

3.2.3. Boy Uzunluğu ve Beden kitle İndeksi

Gönüllülerin boy uzunluğu ölçümleri çıplak ayakla, frankfort düzleminde, ölçüm tablası başın verteksine gelecek şekilde, derin bir inspirasyonu takiben başın verteksi ile ayak tabanı arasındaki mesafe ± 1 mm hassasiyetle duvara monte edilmiş olan mesura ile ölçüldü. Ölçülen değer cm cinsinden kaydedildi. (Beden kitle indeksi vücut ağırlığının boyun metre cinsinden karesine bölünerek hesaplandı.)

3.2.4. Biyoelektrik İmpedans Analizi Ölçümü

Biyoelektrik impedans analizi, vücut kompozisyonunu değerlendirmede kullanılan bir yöntemdir. Doku yatağına elektrotlar aracılığı ile değişik frekanslarda alternatif akımlar verilir ve akımın voltajındaki düşme "impedans" olarak tespit edilir (63). Biyoelektrik impedans analizi ölçümü "Tanita-BC 418 MA (Tanita corporation, Tokyo-Japonya) cihazı ile yapıldı. Tanita cihazı 8 elektrotlu olup, yüksek frekanslı sabit akım kaynağını kullanmaktadır (64).

BC-418 8-kontak elektrot sistemi (Tanita Corp., Tokyo, Japonya) geleneksel jel elektrotlarının yerleştirilmesine gerek duyulmaksızın tüm vücut ve segmental empedans ölçümlerini birden çok set toplamak üzere tasarlanmıştır. Sistem tabanı, ağırlık ölçümü için kuvvet dönüştürücüleri üzerine yerleştirilmiş metal bir platforma tutturulmuş iki adet paslanmaz çelik dikdörtgen ayak ped elektroduna sahiptir. Ekstremite elde tutma elektrotlarının her biri anterior ve posterior kısımlara sahiptir. Dolayısıyla, sistem tabanına monte edilen dört ayrı ayak pedalı elektrodu ve her el tutamağında iki elektrot bulunur. Sekiz elektrot, çalışılan elektrik devresini elektronik olarak anahtarlayan bir dijital devre kartına bağlanır. Önceden tanımlanmış bir sinyal enjektör elektrodları içinden geçirilir ve kişinin dokuları arasındaki empedans alıcı elektrodlarla ölçülür. Tüm ölçümler 0.8 kA sinüs dalgası sabit akım ile 50 kHz'de gerçekleştirilir (65).

Araştırmaya katılan gönüllülerde, ölçümden en az 4 saat öncesine kadar hiçbir şey yememeleri, kafein içeren içecekler de dâhil olmak üzere bir şey içmemeleri, sauna veya banyoya girmemiş olmaları, antrenman süresince gönüllülerin alkol tüketmemeleri ve ölçümün yapılacağı gün spor yapmamaları şartları arandı. Ölçüm yapılırken

bireylerden, çıplak ayak ile cihazın metal yüzeyi üzerinde durmaları, bir yandan da her iki elleriyle cihazın elle tutulması gereken parçalarını tutmaları ve kollarını gövdeye paralel olacak şekilde tutmaları istendi. Ölçümler her gönüllü için yaklaşık 1-2 dakika kadar sürmüş olup, saptanan değerler biyoelektrik impedans analiz cihazından çıktı olarak alındı. Biyoelektrik impedans analiz cihazından alınan çıktıda; vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, bazal metabolizma hızı, vücut yağ yüzdesi, vücut yağ kitlesi, yağsız vücut kitlesi ve toplam vücut suyu ölçüm değerleri kaydedildi.

3.2.5. İstatistiksel analiz

Verilerin analizinde SPSS 20.0 programı kullanıldı. Verilerin normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile yapıldı. Nicel verilerin istatistiksel gösterimi aritmetik ortalama ve standart sapma ile gösterildi. Cinsiyetler arasındaki karşılaştırma bağımsız gruplarda t testi ile yapıldı. Nitel verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi ki kare (X^2) testi ile yapıldı. Değişkenler arası ilişkiyi tespit etmek için Spearman rho korelasyon analizi uygulandı. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alındı.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Çalışmaya katılan kadın (n=209) ve erkek (n=208) öğrencilerin karakteristik özellikleri

Değişken	**Cinsiyet**	$\overline{X} \pm SS$	**Sx**	**t**	**p**
Yaş (yıl)	Kadın	21.28 ± 1.63	0.11	-3.375	<0.001***
	Erkek	21.83 ± 1.70	0.12		
Boy uzunluğu (cm)	Kadın	164.18 ± 5.70	0.39	-19.897	<0.001***
	Erkek	176.43 ± 6.85	0.47		
Vücut ağırlığı (kg)	Kadın	57.11 ± 7.33	0.51	-17.321	<0.001***
	Erkek	72.82 ± 10.89	0.75		
Beden kitle indeksi (kg/m^2)	Kadın	21.18 ± 2.43	0.17	-8.353	<0.001***
	Erkek	23.35 ± 2.88	0.20		
Bazal metabolik oran (kcal)	Kadın	1339.86 ± 107.29	7.40	-29.831	<0.001***
	Erkek	1863.17 ± 230.23	15.96		
Vücut yağ yüzdesi (%)	Kadın	24.07 ± 6.13	0.42	19.223	<0.001***
	Erkek	13.02 ± 5.60	0.39		
Vücut yağ kitlesi (kg)	Kadın	14.12 ± 5.22	0.36	8.222	<0.001***
	Erkek	9.86 ± 5.37	0.37		
Yağsız vücut kitlesi (kg)	Kadın	42.95 ± 4.08	0.28	-33.831	<0.001***
	Erkek	62.98 ± 7.54	0.52		
Total vücut sıvısı (kg)	Kadın	31.52 ± 2.78	0.19	-34.186	<0.001***
	Erkek	46.10 ± 5.51	0.38		
Sağ bacak yağ yüzdesi (%)	Kadın	28.76 ± 5.50	0.38	33.109	<0.001***
	Erkek	11.28 ± 5.29	0.37		
Sağ bacak yağ ağırlığı (kg)	Kadın	3.08 ± 0.83	0.06	18.224	<0.001***
	Erkek	1.50 ± 0.94	0.07		
Sağ bacak yağsız ağırlık (kg)	Kadın	7.07 ± 0.66	0.05	-38.762	<0.001***
	Erkek	10.59 ± 1.14	0.08		
Sol bacak yağ yüzdesi (%)	Kadın	28.58 ± 5.83	0.40	31.142	<0.001***
	Erkek	11.72 ± 5.23	0.36		
Sol bacak yağ ağırlığı (kg)	Kadın	3.16 ± 2.23	0.15	9.764	<0.001***
	Erkek	1.52 ± 0.92	0.06		
Sol bacak yağsız ağırlık (kg)	Kadın	7.27 ± 4.90	0.34	-8.886	<0.001***
	Erkek	10.39 ± 1.30	0.09		
Sağ kol yağ yüzdesi (%)	Kadın	23.82 ± 7.60	0.52	17.517	<0.001***
	Erkek	12.73 ± 5.08	0.35		
Sağ kol yağ ağırlığı (kg)	Kadın	0.66 ± 0.29	0.02	3.525	<0.001***
	Erkek	0.57 ± 0.27	0.02		
Sağ kol yağsız ağırlık (kg)	Kadın	1.91 ± 0.25	0.02	-37.992	<0.001***
	Erkek	3.51 ± 0.56	0.04		
Sol kol yağ yüzdesi (%)	Kadın	25.20 ± 7.38	0.51	16.454	<0.001***
	Erkek	13.75 ± 6.83	0.47		
Sol kol yağ ağırlığı (kg)	Kadın	0.70 ± 0.31	0.02	3.482	<0.001***
	Erkek	0.60 ± 0.31	0.02		
Sol kol yağsız ağırlık (kg)	Kadın	1.87 ± 0.27	0.02	-36.696	<0.001***
	Erkek	3.48 ± 0.58	0.04		
Gövde yağ yüzdesi (%)	Kadın	20.58 ± 7.34	0.51	9.726	<0.001***
	Erkek	14.04 ± 6.35	0.44		
Gövde yağ ağırlığı (kg)	Kadın	6.53 ± 3.10	0.21	2.562	<0.05*
	Erkek	5.73 ± 3.28	0.23		
Gövde yağsız ağırlık (kg)	Kadın	23.11 ± 1.89	0.13	-30.207	<0.001***
	Erkek	32.18 ± 3.92	0.27		

***p<0.001; **p<0.01; *p<0.05

Çalışmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin yaşları (yıl), boy uzunlukları (cm), vücut ağırlıkları (kg), vücut kitle indeksleri (kg/boy²), bazal metabolizma hızları (kcal), vücut yağ oranları (%), vücut yağ miktarları (kg), yağsız kitle ağırlıkları (kg), toplam vücut sıvıları, sağ bacak yağ oranları (%), sağ bacak yağ ağırlıkları (kg), sağ bacak kas ağırlıkları (kg), sol bacak yağ oranları (%), sol bacak yağ ağırlıkları (kg), sol bacak kas ağırlıkları (kg), sağ kol yağ oranları (%), sağ kol yağ ağırlıkları (kg), sağ kol kas ağırlıkları (kg), sol kol yağ oranları (%), sol kol yağ ağırlıkları (kg), sol kol kas ağırlıkları (kg), gövde yağ oranları (%), gövde kas ağırlıkları (kg) arasında istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu belirlendi ($p<0.001$). Ayrıca gövde yağ ağırlıkları (kg) arasında da anlamlı fark bulundu ($p<0.05$) (Tablo 4.1).

Tablo 4.2. Cinsiyete göre yaş dağılımlarını karşılaştırılması

Cinsiyet	**Frekans**	**Yaş (Yıl)**								**Toplam**
		18	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	
Kadın	Sayı	10	38	35	49	41	22	7	7	209
	(%)	4.8	18.2	16.7	23.4	19.6	10.5	3.3	3.3	100.0
Erkek	Sayı	12	12	35	42	36	42	20	9	208
	(%)	5.8	5.8	16.8	20.2	17.3	20.2	9.6	4.3	100.0
Toplam	Sayı	22	50	70	91	77	64	27	16	417
	(%)	5.3	12.0	16.8	21.8	18.5	15.3	6.5	3.8	100.0

$X^2=27.322$; $p<0.001$***

Kadın ve erkek öğrencilerin cinsiyete göre yaş dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($P<0.001$) (Tablo 4.2).

Tablo 4.3. Cinsiyete göre gelir düzeylerinin karşılaştırılması

Cinsiyet	**Frekans**	**Evet**	**Hayır**	**Toplam**
Kadın	Sayı	124	85	209
	(%)	59.3	40.7	100.0
Erkek	Sayı	92	116	208
	(%)	44.2	55.8	100.0
Toplam	Sayı	216	201	417
	(%)	51.8	48.2	100.0

$X^2=9.497$; $p=0.002$**

Kadın ve erkek öğrencilerin cinsiyete göre gelir dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlendi ($p<0.01$) (Tablo 4.3).

Tablo 4.4. Yeterli ve dengeli beslenme durumlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	Evet	Hayır	Bazen	Toplam
Kadın	Sayı	47	70	92	209
	(%)	22.5	33.5	44.0	100.0
Erkek	Sayı	61	65	82	208
	(%)	29.3	31.3	39.4	100.0
Toplam	Sayı	108	135	174	417
	(%)	25.9	32.4	41.7	100.0

X^2=2.572; p=0.276

Yeterli ve dengeli besleniyor musunuz? Sorusuna kadın öğrencilerin %22.5'i evet, %33.5'i hayır, %44.0'ü bazen cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %29.3 i evet, %31.3 ü hayır, %39.4'ü bazen cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmelerine baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmediği görüldü (p>0.05) (Tablo 4.4).

Tablo 4.5. Günlük ana öğün dağılımlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	1 öğün	2 öğün	3 öğün	Toplam
Kadın	Sayı	20	92	97	209
	(%)	9.6	44.0	46.4	100.0
Erkek	Sayı	8	78	122	208
	(%)	3.8	37.5	58.7	100.0
Toplam	Sayı	28	170	219	417
	(%)	6.7	40.8	52.5	100.0

X^2=9.147; p<0.01**

Günde kaç öğün ana yemek yersiniz? Sorusuna kadın öğrencilerin %9.6'sı 1 öğün, %44.0'ü 2 öğün, %46.4'ü 3 öğün cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %3.8.2'si 1 öğün, %37.5'ü 2 öğün, %58.7'si 3 öğün olarak cevaplandırmıştır. Kadın ve erkek öğrencilerin günlük ana öğün dağılımlarına baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulundu (p<0.01) (Tablo 4.5).

Tablo 4.6. Ana öğün atlama durumlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	Evet	Hayır	Bazen	Toplam
Kadın	Sayı	89	41	79	209
	(%)	42.6	19.6	37.8	100.0
Erkek	Sayı	54	61	93	208
	(%)	26.0	29.3	44.7	100.0
Toplam	Sayı	143	102	172	417
	(%)	34.3	24.5	41.2	100.0

X^2=13.625; p<0.001***

Ana öğün atlar mısınız? Sorusuna kadın öğrencilerin %42.6'sı evet, %19.6'sı hayır, %37.8'i bazen cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %26.0'sı evet, %29.3'ü hayır, %44.7'sinin bazen cevaplarını verdikleri görüldü. Kadın ve erkek öğrencilerin ana öğün

atlama durumlarına baktığımızda istatistiksel açıdan önemli bir fark bulundu (p<0.001) (Tablo 4.6).

Tablo 4.7. Ana öğün atlama dağılımlarının karşılaşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	Sabah	Öğle	Akşam	Toplam
Kadın	Sayı	71	126	12	209
	(%)	34.0	60.3	5.7	100.0
Erkek	Sayı	73	123	12	208
	(%)	35.1	59.1	5.8	100.0
Toplam	Sayı	144	249	24	417
	(%)	34.5	59.7	5.8	100.0

X^2=0.062; p=0.970

Hangi öğünü atladıkları sorusuna kadın öğrencilerin %34.0'ü sabah, %60.3'ü öğle, %5.7'sinin akşam cevaplarını verdiği görülürken; erkek öğrencilerin % 35.1'i evet, %59.1'i hayır, %5.8'inin akşam cevaplarını verdikleri görüldü. Kadın ve erkek öğrencilerin atladıkları öğünlerin dağılım durumlarına bakıldığında istatistiksel açıdan fark bulunamadı (P>0.05) (Tablo 4.7).

Tablo 4.8. Ana öğün atlama nedenlerinin karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	Zamanım yok geç kalıyorum	Alışkanlığım yok	Canım istemiyor /iştahsızım	Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle	Hazırlanmadığı için	Toplam
Kadın	Sayı	96	39	39	27	8	209
	(%)	45.9	18.7	18.7	12.9	3.8	100.0
Erkek	Sayı	102	33	28	30	15	208
	(%)	49.0	15.9	13.5	14.4	7.2	100.0
Toplam	Sayı	198	72	67	57	23	417
	(%)	47.5	17.3	16.1	13.7	5.5	100.0

X^2=4.774; p=0.311

Ana öğün atlama nedenlerine Kadın öğrencilerin %45.9'u zamanım yok geç kalıyorum, %18.7'si alışkanlığım yok, %18.7'si canım istemiyor/iştahsızım, %12.9'u kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %49.0'u zamanım yok geç kalıyorum, %15.9'u alışkanlığım yok, %13.5'i canım istemiyor/iştahsızım, %14.4'ü kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin ana öğün atlama nedenlerine bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı görülmektedir (p>0.05) (Tablo 4.8).

Tablo 4.9. Düzenli olarak kahvaltı yapma durumlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	Evet	Hayır	Toplam
Kadın	Sayı	106	103	209
	(%)	50.7	49.3	100.0
Erkek	Sayı	112	96	208
	(%)	53.8	46.2	100.0
Toplam	Sayı	218	199	417
	(%)	52.3	47.7	100.0

X^2=0.409; p=0.557

Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız? Sorusuna kadın öğrencilerin %50.7'si evet, %49.3'ü hayır cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %53.8'i evet, %46.2'si hayır cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin düzenli kahvaltı yapma durumlarına bakıldığında istatistiksel açıdan fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.9).

Tablo 4.10. Sabah kahvaltısını yaptıkları yer dağılımlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	Evde	Okulda	Toplam
Kadın	Sayı	166	43	209
	(%)	79.4	20.6	100.0
Erkek	Sayı	169	39	208
	(%)	81.3	18.8	100.0
Toplam	Sayı	335	82	417
	(%)	80.3	19.7	100.0

X^2=0.220; p=0.712

Sabah kahvaltısını yaptıkları yerlere kadın öğrencilerin %79.4'ü ev, %20.6'sı okul cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %81.3'ü ev, %18.8'si okul cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin sabah kahvaltısını yapma yerleri dağılımlarına baktığımızda istatistiksel açıdan fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.10).

Tablo 4.11. Sabah kahvaltısında tercih edilen besin türü dağılımlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	Çay, peynir, zeytin, yumurta vb. besinler	Çay, poğaça, tost, simit vb. besinler	Sadece içecek veya süt ile birlikte tahıl gevreği	Toplam
Kadın	Sayı	147	46	16	209
	(%)	70.3	22.0	7.7	100.0
Erkek	Sayı	122	46	40	208
	(%)	58.7	22.1	19.2	100.0
Toplam	Sayı	269	92	56	417
	(%)	64.5	22.1	13.4	100.0

X^2= 12.607; p=0.002**

Sabah kahvaltısına tercih ettikleri besinlere kadın öğrencilerin %70.3'ü erkek öğrencilerin %58.7'si çay, peynir, zeytin, yumurta vb. besinler, kadın öğrencilerin %22.0'si, erkek öğrencilerin 22.1'i çay, poğaça, tost, simit vb. besinler, kadın öğrencilerin %7.7'si, erkek öğrencilerin %19.2'si sadece içecek veya süt ile birlikte

tahıl gevreği cevaplarını vermişlerdir. Kadın ve erkek öğrencilerin sabah kahvaltısında tercih ettikleri besinlere bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulundu ($p<0.01$) (Tablo 4.11).

Tablo 4.12. Düzenli olarak öğle yemeği yeme durumlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	**Frekans**	**Evet**	**Hayır**	**Toplam**
Kadın	Sayı	93	116	209
	(%)	44.5	55.5	100.0
Erkek	Sayı	114	94	208
	(%)	54.8	45.2	100.0
Toplam	Sayı	207	210	417
	(%)	49.6	50.4	100.0

$X^2= 4.433 p= 0.040$*

Düzenli olarak öğle yemeği yer misiniz? Sorusuna kadın öğrencilerin %44.5'i evet, %55.5'i hayır cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %54.8'i evet, %45.2'si hayır cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin öğle yemeklerini düzenli yeme durumlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulundu ($p<0.05$) (Tablo 4.12).

Tablo 4.13. Öğle yemeğinde tercih edilen yer dağılımlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	**Frekans**	**Okul yemekhanesinde**	**Lokantada**	**Ayaküstü restoranda**	**Evimde yiyorum**	**Toplam**
Kadın	Sayı	57	16	105	31	209
	(%)	27.3	7.7	50.2	14.8	100.0
Erkek	Sayı	51	21	86	50	208
	(%)	24.5	10.1	41.3	24.0	100.0
Toplam	Sayı	108	37	191	81	417
	(%)	25.9	8.9	45.8	19.4	100.0

$X^2= 7.353$; $p=0.061$

Öğle yemeklerini yeme yerlerine kadın öğrencilerin %27.3'ü, erkek öğrencilerin %24.5'i okul yemekhanesinde; kadın öğrencilerin %7.7'si, erkek öğrencilerin %10.1'i lokantada; kadın öğrencilerin %50.2'si, erkek öğrencilerin %41.3'ü ayaküstü restoranda; kadın öğrencilerin %14.8'i, erkek öğrencilerin %24.0'ü evimde yiyorum cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin öğle yemeği yemeyi tercih ettikleri yerlerin dağılımlarına baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamadı ($p>0.05$) (Tablo 4.13)

Tablo 4.14. Öğle yemeğinde tercih edilen besin türleri dağılımlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	**Frekans**	**Tabldot türü (sulu yemek)**	**Fast food türü (hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner, köfte, sandviç, simit vb.)**	**Evimde hazırlayarak yiyorum**	**Toplam**
Kadın	Sayı	120	50	39	209
	(%)	57.4	23.9	18.7	100.0
Erkek	Sayı	113	50	45	208
	(%)	54.3	24.0	21.6	100.0
Toplam	Sayı	233	100	84	417
	(%)	55.9	24.0	20.1	100.0

X^2= 0.636; p= 0.727

Öğle yemeğinde tercih ettikleri besinlere kadın öğrencilerin %57.4'ü, erkek öğrencilerin %54.3'ü tabldot türü(sulu yemek); kadın öğrencilerin %23.9 u, erkek öğrencilerin %24.0'ü fast food türü; kadın öğrencilerin %18.7'si, erkek öğrencilerin %21.6'sı evimde hazırlayarak yiyorum cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin öğle yemeğinde tercih ettikleri besin dağılımlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.14).

Tablo 4.15. Düzenli olarak akşam yemeği yeme dağılımlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	**Frekans**	**Evet**	**Hayır**	**Toplam**
Kadın	Sayı	163	46	209
	(%)	78.0	22.0	100.0
Erkek	Sayı	176	32	208
	(%)	84.6	15.4	100.0
Toplam	Sayı	339	78	417
	(%)	81.3	18.7	100.0

X^2= 3.009; p= 0.102

Düzenli akşam yemeği yer misiniz? Sorusuna kadın öğrencilerin %78.0'i evet, %22.0'si hayır cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %84.6'sı evet, %15.4'ü hayıt cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin düzenli akşam yemeği yeme dağılımlarına baktığımız aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.15).

Tablo 4.16. Akşam yemeğinde tercih edilen yer dağılımlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	**Frekans**	**Okul yemekhanesinde**	**Lokantada veya restoranda**	**Evimde yiyorum**	**Toplam**
Kadın	Sayı	12	6	191	209
	(%)	5.7	2.9	91.4	100.0
Erkek	Sayı	14	14	180	208
	(%)	6.7	6.7	86.5	100.0
Toplam	Sayı	26	20	371	417
	(%)	6.2	4.8	89.0	100.0

X^2= 3.678; p= 0.159

Akşam yemeklerini yeme yerlerine kadın öğrencilerin %5.7'si, erkek öğrencilerin %6.7'si okul yemekhanesinde; kadın öğrencilerin %2.9 u, erkek öğrencilerin %6.7'si lokantada veya restoranda; kadın öğrencilerin %92.4'ü, erkek öğrencilerin %86.5'i evimde yiyorum cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin akşam yemeği yeme yerleri dağılımlarına baktığımızda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.16).

Tablo 4.17. Akşam yemeğinde tercih edilen besin türleri dağılımlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	**Frekans**	**Tabldot türü (sulu yemek)**	**Fast food türü (hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner, köfte, sandviç, simit vb.)**	**Evimde Hazırlıyorum yiyorum**	**Toplam**
Kadın	Sayı	114	22	73	209
	(%)	54.5	10.5	34.9	100.0
Erkek	Sayı	78	21	109	208
	(%)	37.5	10.1	52.4	100.0
Toplam	Sayı	192	43	182	417
	(%)	46.0	10.3	43.6	100.0

X^2= 13.892; p<0.001

Akşam yemeğinde genellikle tercih edilen yemeklere kadın öğrencilerin %54.5'i, erkek öğrencilerin %37.5'i tabldot türü; kadın öğrencilerin %10,5'i, erek öğrencilerin %10.1'i fast food türü; kadın öğrencilerin %34.9'u, erkek öğrencilerin %52.4'ü evimde hazırlıyorum yiyorum cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin akşam yemeği yemek için tercih ettikleri besin dağılımlarına baktığımızda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulundu (P<0.001) (Tablo 4.17).

Tablo 4.18. Günlük ara öğün (kuşluk, ikindi, gece) dağılımlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	1 öğün	2 öğün	3 öğün	Toplam
Kadın	Sayı	117	67	25	209
	(%)	56.0	32.1	12.0	100.0
Erkek	Sayı	117	62	29	208
	(%)	56.3	29.8	13.9	100.0
Toplam	Sayı	234	129	54	417
	(%)	56.1	30.9	12.9	100.0

X^2= 0.488; p= 0.784

Günlük yedikleri ara öğünlere kadın öğrencilerin %56.0'sı 1 öğün, %32.1'i 2 öğün, %12.0'si 3 öğün cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %56.3'ü 1 öğün, %29.8'i 2 öğün, %13.9'u 3 öğün cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin günlük ara öğün yeme dağılımlarına baktığımızda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.18).

Tablo 4.19. Ara öğün atlama durumlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	Evet	Hayır	Bazen	Toplam
Kadın	Sayı	128	39	42	209
	(%)	61.2	18.7	20.1	100.0
Erkek	Sayı	113	49	46	208
	(%)	54.3	23.6	22.1	100.0
Toplam	Sayı	241	88	88	417
	(%)	57.8	21.1	21.1	100.0

X^2= 2.249; p=0.325

Ara öğün atlar mısınız? Sorusuna kadın öğrencilerin %61.2'si evet, %18.7'si hayır, %20.1'i bazen cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %54.3'ü evet, %23.6'sı hayır, %22.1'i bazen cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin ara öğün atlama durumlarına baktığımızda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.19).

Tablo 4.20. Ara öğün atlama dağılımlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	Kuşluk	İkindi	Gece	Toplam
Kadın	Sayı	95	71	43	209
	(%)	45.5	34.0	20.6	100.0
Erkek	Sayı	108	69	31	208
	(%)	51.9	33.2	14.9	100.0
Toplam	Sayı	203	140	74	417
	(%)	48.7	33.6	17.7	100.0

X^2= 2.805; p= 0.246

Genellikle atladıkları ara öğünlere kadın öğrencilerin %45.5'i kuşluk, %34.0'ü ikindi, %20.6'sı gece cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %51.9'u kuşluk, %33.2'si ikindi,

%14.9'u gece cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin atladıkları ara öğün dağılımlarına baktığımızda aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.20).

Tablo 4.21. Ara öğün atlama nedenlerinin karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	Zamanım yok, geç kalıyorum	Alışkanlığım yok	Canım istemiyor /iştahsızım	Kurs, Spor faaliyetleri nedeniyle	Hazırlanmadığı işçin	Toplam
Kadın	Sayı	88	70	32	13	6	209
	(%)	42.1	33.5	15.3	6.2	2.9	100.0
Erkek	Sayı	90	71	15	20	12	208
	(%)	43.3	34.1	7.2	9.6	5.8	100.0
Toplam	Sayı	178	141	47	33	18	417
	(%)	42.7	33.8	11.3	7.9	4.3	100.0

X^2= 9.661; p= 0.047*

Ara öğün atlama nedenleri olarak kadın öğrencilerin %42.1'i, erkek öğrencilerin %43.3'ü zamanım yok geç kalıyorum; kadın öğrencilerin %33.5'i, erkek öğrencilerin %34.1'i alışkanlığım yok; kadın öğrencilerin %15.3'ü, erkek öğrencilerin %7.2'si canım istemiyor/iştahsızım; kadın öğrencilerin %6.2'si, erkek öğrencilerin %9.6'sı kurs, spor faaliyetleri nedeniyle; kadın öğrencilerin %2.9'u, erkek öğrencilerin %5.8'i hazırlanmadığı için cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin ara öğün atlama nedenlerinin dağılımlarına baktığımızda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark meydana geldi (p<0.05) (Tablo 4.21).

Tablo 4.22. Ev dışında yemek yeme ile ilgili dağılımların karşılaştırılması

Cinsiyet	Frekans	Evet	Hayır	Toplam
Kadın	Sayı	12	197	209
	(%)	5.7	94.3	100.0
Erkek	Sayı	10	198	208
	(%)	4.8	95.2	100.0
Toplam	Sayı	22	395	417
	(%)	5.3	94.7	100.0

X^2=0.182; p= 0.827

Ev dışında yemek yer misiniz? Sorusuna kadın öğrencilerin %5.7'si evet, %94.3'ü hayır cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %4.8'i evet, %95.2'si hayır cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin ev dışında yemek yeme durumlarına bakıldığında, aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.22).

Tablo 4.23. Ev dışında tercih edilen öğün dağılımları

Cinsiyet	Frekans	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Toplam
Kadın	Sayı	13	149	47	209
	(%)	6.2	71.3	22.5	100.0
Erkek	Sayı	12	146	50	208
	(%)	5.8	70.2	24.0	100.0
Toplam	Sayı	25	295	97	417
	(%)	6.0	70.7	23.3	100.0

X^2= 0.161; p= 0.923

Hangi öğünleri ev dışında yedikleri sorusuna kadın öğrencilerin %6.2'si, erkek öğrencilerin %5.8'i kahvaltı; kadın öğrencilerin %71.3'ü, erkek öğrencilerin %70.2'si öğle; kadın öğrencilerin %22.5'i, erkek öğrencilerin %24.0'ü akşam cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin ev dışında yemek yeme dağılımlarına baktığımızda, aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.23).

Tablo 4.24. Haftalık ev dışında yemek yeme sıklığı dağılımları

Cinsiyet	Frekans	Her Gün	Haftada 1 Kez	Haftada 2 Kez	Haftada 3 Kez	Haftada 4 Kez	Haftada 5 Kez	Haftada 6 Kez	Ayda 1 Kez	Toplam
Kadın	Sayı	52	16	35	38	19	22	12	15	209
	(%)	24.9	7.7	16.7	18.2	9.1	10.5	5.7	7.2	100.0
Erkek	Sayı	48	24	37	30	28	16	15	10	208
	(%)	23.1	11.5	17.8	14.4	13.5	7.7	7.2	4.8	100.0
Toplam	Sayı	100	40	72	68	47	38	27	25	417
	(%)	24.0	9.6	17.3	16.3	11.3	9.1	6.5	6.0	100.0

X^2= 6.758; p= 0.454

Ev dışında yemek yeme sıklığına verilen yanıtlarda, kadın öğrencilerin %24.9'u her gün, %7.7'si haftada 1 kez, %16.7'si haftada 2 kez, %18.2'si haftada 3 kez, %9.1'i haftada 4 kez, %10.5'i haftada 5 kez, %57'si haftada 6 kez, %7.2'si ayda 1 kez; erkek öğrencilerin %23.1'i her gün, %11.5'i haftada 1 kez, %17.8'i haftada 2 kez, %14.4'ü haftada 3 kez, %13.5'i haftada 4 kez, %7.7'si haftada 5 kez, %7.2'si haftada 6 kez, %4.8'i ayda 1 kez cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin ev dışında yemek yeme sıklığı dağılımlarına baktığımızda, aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.24).

Tablo 4.25. Ev dışında yemek yedikleri yerlerin dağılımları

Cinsiyet	Frekans	Okul yemekhanesi	Lokanta/restaurant (sulu yemek)	Kebapçı/pideci	Büfe	Fast-food restaurant	Toplam
Kadın	Sayı	53	38	25	7	86	209
	(%)	25.4	18.2	12.0	3.3	41.1	100.0
Erkek	Sayı	47	49	60	8	44	208
	(%)	22.6	23.6	28.8	3.8	21.2	100.0
Toplam	Sayı	100	87	85	15	130	417
	(%)	24.0%	20.9	20.4	3.6	31.2	100.0

X^2= 29.796; p< 0.001***

Ev dışında en çok nerede yemek yedikleri sorusuna kadın öğrencilerin %25.4'ü, erkek öğrencilerin %22.6'sı okul yemekhanesi; kadın öğrencilerin %18.2'si, erkek öğrencilerin %23.6'sı lokanta/restoran; kadın öğrencilerin %12.0'si, erkek öğrencilerin %28.8'i kebapçı/pideci; kadın öğrencilerin %3.3'ü, erkek öğrencilerin %3.8'i büfe; kadın öğrencilerin %41.1'i, erkek öğrencilerin %21.2'si fast-food restoran yanıtları vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin ev dışında yemek yedikleri yerlerin dağılımlarına baktığımızda, aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark belirlendi (p< 0.001) (Tablo 4.25).

Tablo 4.26. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapma durumları

Cinsiyet	Frekans	Evet	Hayır	Toplam
Kadın	Sayı	135	74	209
	(%)	64.6	35.4	100.0
Erkek	Sayı	153	55	208
	(%)	73.6	26.4	100.0
Toplam	Sayı	288	129	417
	(%)	69.1	30.9	100.0

X^2=3.921; p= 0.048*

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz? Sorusuna kadın öğrencilerin %64.6'sı evet, %35.4'ü hayır cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %73.6'sı evet, %26.4'ü hayır cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına bakıldığında, aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark belirlendi (p<0.05) (Tablo 4.26).

Tablo 4.27. Düzenli yapılan aktivite türü ile ilgili dağılımlar

Cinsiyet	Frekans	Yürüyüş	Koşma (açık havada)	Aerobik/step	Koşu bandı, bisiklet gibi aletlerle yapılan aktiviteler	Yüzme	Diğer spor faaliyetleri	Toplam
Kadın	Sayı	56	28	24	40	11	50	209
	(%)	26.8	13.4	11.5	19.1	5.3	23.9	100.0
Erkek	Sayı	23	19	16	47	16	87	208
	(%)	11.1	9.1	7.7	22.6	7.7	41.8	100.0
Toplam	Sayı	79	47	40	87	27	137	417
	(%)	18.9%	11.3	9.6	20.9	6.5	32.9	100.0

X^2= 28.588; p<0.001***

Düzenli yapılan aktivite türüne kadın öğrencilerin %26.8'i, erkek öğrencilerin %11.1'i yürüyüş; kadın öğrencilerin %13.4'ü, erkek öğrencilerin %9.1'i koşma (açık havada); kadın öğrencilerin %11.5'i, erkek öğrencilerin %7.7'si aerobik/step; kadın öğrencilerin %19.1'i, erkek öğrencilerin %22.6'sı koşma bandı, bisiklet gibi aletlerle yapılan aktiviteler; kadın öğrencilerin %5.3'ü, erkek öğrencilerin %7.7'si yüzme; kadın öğrencilerin %23.9'u, erkek öğrencilerin %41.8'i diğer faaliyetler olarak cevap vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin düzeni yaptıkları aktivite türü dağılımlarına bakıldığında, istatistiksel olarak önemli bir fark bulundu (p<0.001) (Tablo 4.27).

Tablo 4.28. Yapılan aktivitenin sıklığına ilişkin dağılımlar

Cinsiyet	Frekans	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-4 gün	Haftada 5-6	Her gün	Toplam
Kadın	Sayı	60	106	24	19	209
	(%)	28.7	50.7	11.5	9.1	100.0
Erkek	Sayı	66	99	32	11	208
	(%)	31.7	47.6	15.4	5.3	100.0
Toplam	Sayı	126	205	56	30	417
	(%)	30.2	49.2	13.4	7.2	100.0

X^2= 3.799; p= 0.284

Yapılan aktivitenin sıklığı olarak kadın öğrencilerin %28.7'si haftada 1-2 gün, %50.7'si haftada 3-4 gün, %11.5'i haftada 5-6 gün, %9.1'i her gün cevaplarını verirken; erkek öğrencilerin %31.7'si haftada 1-2 gün, %47.6'sı haftada 3-4 gün, %15.4'ü haftada 5-6 gün, %5.3'ü her gün cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin yaptığı aktivite sıklığı dağılımlarına bakıldığında, aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamadı (p>0.05) (Tablo 4.28).

Tablo 4.29. Bir kerede yapılan aktivite süresi dağılımları

Cinsiyet	Frekans	30-45 dakika	60-90 dakika	120-150 dakika	Toplam
Kadın	Sayı	72	110	27	209
	(%)	34.4	52.6	12.9	100.0
Erkek	Sayı	46	119	43	208
	(%)	22.1	57.2	20.7	100.0
Toplam	Sayı	118	229	70	417
	(%)	28.3	54.9	16.8	100.0

X^2= 9.737; p=0.008**

Yapılan aktivite süresine kadın öğrencilerin %34.4'ü, erkek öğrencilerin %22.1'i 30-45 dakika; kadın öğrencilerin %52.6'sı, erkek öğrencilerin %57.2'si 60-90 dakika; kadın öğrencilerin %12.9'u, erkek öğrencilerin %20.7'si 120-150 dakika cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin bir kerede yaptığı aktivite süresi dağılımlarına bakıldığında, aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark belirlendi ($p<0.01$) (Tablo 4.29).

Tablo 4.30. Toplam yapılan aktivite süresi dağılımları

Cinsiyet	Frekans	Düzenli aktivite yapmayanlar	1-6 ay arası	7-12 ay arası	1-3 yıl arası	4-6 yıl arası	7-9 yıl arası	10 +	Toplam
Kadın	Sayı	50	45	23	32	28	13	18	209
	(%)	23.9	21.5	11.0	15.3	13.4	6.2	8.6	100.0
Erkek	Sayı	33	28	17	32	29	34	35	208
	(%)	15.9	13.5	8.2	15.4	13.9	16.3	16.8	100.0
Toplam	Sayı	83	73	40	64	57	47	53	417
	(%)	19.9	17.5	9.6	15.3	13.7	11.3	12.7	100.0

X^2= 23.192; p< 0.001***

Bu aktiviteleri ne kadar süredir yapıyorsunuz? Sorusuna kadın öğrencilerin %23.9'u, erkek öğrencilerin %15.9'u düzenli aktivite yapmayan; kadın öğrencilerin %21,5'i, erkek öğrencilerin %13.5'i 1-6 ay arası; kadın öğrencilerin %11.0'i, erkek öğrencilerin %8.2'si 7-12 ay arası; kadın öğrencilerin %15.3'ü, erkek öğrencilerin %15.4'ü 1-3 yıl arası; kadın öğrencilerin %13.4'ü, erkek öğrencilerin %13.9'u 4-6 yıl arası; kadın öğrencilerin %6.2'si, erkek öğrencilerin %16.3'ü 7-9 yıl arası; kadın öğrencilerin %8.6'sı, erkek öğrencilerin 16.8'i 10 yıl üzeri cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin yaptıkları aktivite süreleri dağılımlarına bakıldığında, aralarında istatistiksel açıdan önemli bir fark belirlendi ($p< 0.001$) (Tablo 4.30).

Tablo 4.31. Kadın (n=209) ve erkek (n=208) öğrencilerin günlük enerji ve besin öğeleri alımlarının karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	$\bar{X} \pm SS$	Sx	t	p
Enerji (kcal)	Kadın	1935.00 ± 293.42	20.25	-13.351	<0.001***
	Erkek	2398.21 ± 405.33	28.17		
Su (gr)	Kadın	1566.43 ± 524.71	36.21	3.142	0.162
	Erkek	1634.67 ± 467.16	32.47		
Protein (gr)	Kadın	74.16 ± 13.98	0.96	-12.188	<0.001***
	Erkek	95.43 ± 20.92	1.45		
Yağ (gr)	Kadın	67.56 ± 12.11	0.84	-7.749	<0.001***
	Erkek	78.63 ± 16.67	1.16		
Karbonhidrat (gr)	Kadın	240.58 ± 44.36	3.06	-11.871	<0.001***
	Erkek	300.86 ± 58.28	4.05		
Lif (gr)	Kadın	17.78 ± 6.21	0.43	-5.895	<0.001***
	Erkek	21.42 ± 6.42	0.45		
Çoklu Doymamış Yağ asiti (gr)	Kadın	16.39 ± 5.39	0.37	-1.782	0.075
	Erkek	17.44 ± 6.58	0.46		
Kolesterol (mg)	Kadın	236.45 ± 87.50	6.04	-5.424	<0.001***
	Erkek	299.52 ± 142.99	9.94		
Vitamin A (µg)	Kadın	803.71 ± 293.57	20.26	-2.336	0.020*
	Erkek	877.87 ± 352.42	24.49		
Karoten (mg)	Kadın	2.21 ± 0.96	0.07	-0.476	0.634
	Erkek	2.26 ± 1.11	0.08		
Vitamin E (mg)	Kadın	14.33 ± 4.92	0.34	-1.657	0.098
	Erkek	15.22 ± 5.95	0.41		
Vitamin B1 (mg)	Kadın	0.71 ± 0.25	0.02	-5.423	<0.001***
	Erkek	0.85 ± 0.25	0.02		
Vitamin B2 (mg)	Kadın	1.09 ± 0.30	0.02	-6.072	<0.001***
	Erkek	1.30 ± 0.40	0.03		
Vitamin B6 (mg)	Kadın	1.96 ± 11.54	0.80	0.762	0.446
	Erkek	1.35 ± 0.41	0.03		
Toplam Folik asit (µg)	Kadın	239.94 ± 67.84	4.68	-8.214	<0.001***
	Erkek	304.35 ± 90.50	6.29		
Vitamin C (mg)	Kadın	86.93 ± 153.22	10.57	1.059	0.290
	Erkek	75.31 ± 38.11	2.65		
Sodyum (mg)	Kadın	3760.17 ± 868.43	59.93	-7.473	<0.001***
	Erkek	4540.12 ± 1229.36	85.45		
Potasyum (mg)	Kadın	1901.81 ± 526.40	36.33	-5.319	<0.001***
	Erkek	2202.41 ± 622.81	43.29		
Kalsiyum (mg)	Kadın	614.24 ± 180.45	12.45	-3.972	<0.001***
	Erkek	689.74 ± 206.96	14.39		
Magnezyum (mg)	Kadın	218.08 ± 65.00	4.49	-4.868	<0.001***
	Erkek	251.56 ± 74.98	5.21		
Fosfor (mg)	Kadın	970.99 ± 212.89	14.69	-8.970	<0.001***
	Erkek	1205.58 ± 311.27	21.63		
Demir (mg)	Kadın	9.68 ± 2.23	0.15	-8.094	<0.001***
	Erkek	11.76 ± 2.96	0.21		
Çinko (mg)	Kadın	9.63 ± 2.49	0.17	-6.238	<0.001***
	Erkek	11.33 ± 3.06	0.21		

***p<0.001; **p<0.01; *p<0.05

Çalışmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin, enerji (kcal), protein (gr), yağ (gr), karbonhidrat (gr), lif (gr), kolesterol (mg), vitamin B1 (mg), vitamin B2 (mg), toplam folik asit (µg), sodyum (mg), potasyum (mg), kalsiyum (mg), magnezyum (mg), fosfor (mg), demir (mg), çinko (mg) değişkenleri arasında ($p<0.001$) vitamin A (µg) değişkeninde ($p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı fark belirlendi. Ayrıca su (gr), çoklu doymamış yağ asiti (mg), karoten (mg), vitamin E (mg), vitamin B6 (mg), vitamin C değişkenleri arasında ise; istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı ($p>0.05$) (Tablo 4.31).

Tablo 4.32. Çalışmaya katılan bütün bireylerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki ilişkiler (n=417)

		Yaş (yıl)	Boy uzunluğu (cm)	Vücut ağırlık (kg)	Beden kitle indeksi (kg/m2)	Bazal metabolik oran (kcal)	Vücut yağ yüzdesi (%)	Vücut yağ kitlesi (kg)	Yağsız vücut kitlesi (kg)	Toplam vücut sıvısı (kg)	Enerji (kcal)	Protein (gr)	Yağ (gr)	Karbonhidrat (gr)	Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	Cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü:	Yaptığınız aktivitenin sıklığı:	Bir kerede yaptığınız aktivite süresi:	AKT5yeni
Boy uzunluğu (cm)	r	**0.169****	1.000																
	p	**0.001**																	
Vücut ağırlık (kg)	r	**0.176****	**0.735****	1.000															
	p	**0.001**	**0.001**																
Beden kitle indeksi (kg/m^2)	r	**0.133****	**0.244****	**0.819****	1.000														
	p	**0.006**	**0.001**	**0.001**															
Bazal metabolik oran (kcal)	r	**0.122***	**0.811****	**0.910****	**0.631****	1.000													
	p	**0.013**	**0.001**	**0.001**	**0.001**														
Vücut yağ yüzdesi (%)	r	-0.009	**-0.502****	**-0.179****	**0.165****	**-0.495****	1.000												
	p	0.854	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**													
Vücut yağ kitlesi (kg)	r	0.072	**-0.205****	**0.211****	**0.487****	**-0.127****	**0.911****	1.000											
	p	0.141	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.010**	**0.001**												
Yağsız vücut kitlesi (kg)	r	**0.154****	**0.829****	**0.890****	**0.593****	**0.976****	**-0.559****	**-0.191****	1.000										
	p	**0.002**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**											
Toplam vücut sıvısı (kg)	r	**0.154****	**0.829****	**0.890****	**0.593****	**0.977****	**-0.559****	**-0.191****	**1.000****	1.000									
	p	**0.002**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**										
Enerji (kcal)	r	**0.157****	**0.468****	**0.385****	**0.169****	**0.493****	**-0.498****	**-0.333****	**0.513****	**0.512****	1.000								
	p	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**									
Protein (gr)	r	**0.183****	**0.419****	**0.377****	**0.201****	**0.459****	**-0.449****	**-0.293****	**0.481****	**0.480****	**0.761****	1.000							
	p	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**								
Yağ (gr)	r	**0.127****	**0.277****	**0.234****	**0.100***	**0.282****	**-0.297****	**-0.201****	**0.301****	**0.301****	**0.691****	**0.570****	1.000						
	p	**0.010**	**0.001**	**0.001**	**0.042**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**							
Karbonhidrat (gr)	r	**0.176****	**0.400****	**0.341****	**0.162****	**0.444****	**-0.419****	**-0.271****	**0.455****	**0.454****	**0.857****	**0.603****	**0.478****	1.000					
	p	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**						
Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	r	-0.079	-0.040	-0.068	-0.075	-0.074	0.072	0.037	-0.087	-0.086	-0.081	-0.095	-0.050	-0.057	1.000				
	p	0.109	0.413	0.165	0.125	0.130	0.145	0.448	0.074	0.080	0.099	0.053	0.305	0.244					
Cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü	r	0.050	**0.157****	**0.128****	0.050	**0.167****	**-0.201****	**-0.146****	**0.175****	**0.176****	**0.112***	**0.135****	0.066	0.063	**-0.136****	1.000			
	p	0.306	**0.001**	**0.009**	0.309	**0.001**	**0.001**	**0.003**	**0.001**	**0.001**	**0.022**	**0.006**	0.177	0.198	**0.006**				
Yaptığınız aktivitenin sıklığı	r	0.047	-0.011	-0.003	0.007	-0.005	0.042	0.058	-0.019	-0.018	-0.008	-0.022	-0.025	-0.029	**-0.391****	-0.017	1.000		
	p	0.340	0.827	0.944	0.886	0.913	**0.392**	0.240	0.706	0.708	0.877	0.648	0.613	0.561	**0.001**	0.736			
Bir kerede yaptığınız aktivite süresi	r	0.031	**0.102***	**0.116***	0.075	**0.134****	**-0.097***	-0.045	**0.142****	**0.140****	0.082	**0.143****	0.074	0.072	**-0.110***	**0.329****	**0.108***	1.000	
	p	0.529	**0.037**	**0.018**	0.127	**0.006**	0.047	0.360	**0.004**	**0.004**	0.094	**0.003**	0.132	0.140	**0.024**	**0.001**	**0.028**		
Toplamda yapılan aktivite süresi	r	0.081	**0.151****	**0.153****	0.085	**0.175****	**-0.165****	-0.096	**0.191****	**0.192****	**0.100***	**0.129****	0.064	0.051	**-0.430****	**0.251****	**0.277****	**0.147****	1.000
	p	0.100	**0.002**	**0.002**	0.082	**0.001**	**0.001**	0.050	**0.001**	**0.001**	**0.042**	**0.008**	0.190	0.302	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.003**	

Çalışmaya katılan bütün bireylerin vücut kompozisyonları ve egzersiz düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde yaş değişkeni ile boy uzunluğu (r=0.169; p=0.001), vücut ağırlığı (r=0.176; p=0.001), beden kitle indeksi (r=0.133; p=0.006), bazal metobolik oran (r=0.122; p=0.013), yağsız vücut kitlesi (r=0.154; p=0.002), toplam vücut sıvısı (r=0.154; p=0.002), enerji (r=0.157; p=0.001), protein (r=0.183; p=0.001), yağ (r=0.127; p=0.010), karbonhidrat ile (r=0.176; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Boy uzunluğu değişkeni ile vücut ağırlığı (r=0.735; p=0.001), beden kitle indeksi (r=0.244; p=0.001), bazal metobolik oran (r=0.811; p=0.001), yağsız vücut kitlesi (r=0.829; p=0.001), toplam vücut sıvısı (r=0.829; p=0.001), enerji (r=0.468; p=0.001), protein (r=0.419; p=0.001), yağ (r=0.277; p=0.001), karbonhidrat (r=0.400 p=0.001), cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü (r=0.157; p=0.001), bir kerede yaptığınız aktivite (r=0.102; p=0.037), toplamda yapıla aktivite süresi ile (r=0.151; p=0.002) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Boy uzunluğunun; vücut yağ yüzdesi (r= -0.502; p=0.001), vücut yağ kitlesi ile (r= -0.205; p=0.001) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Vücut ağırlığı değişkeni ile beden kitle indeksi (r=0.819; p=0.001), bazal metobolik oran (r=0.910; p=0.001), vücut yağ kitlesi (r=0.211; p=0.001),yağsız vücut kitlesi (r=0.890; p=0.001) toplam vücut sıvısı (r=0.890; p=0.001), enerji (r=0.385; p=0.001), protein (r=0.377; p=0.001), yağ (r=0.234; p=0.001), karbonhidrat (r=0.341; p=0.001), cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü (r=0.128; p=0.009), bir kerede yaptığınız aktivite (r=0.116; p=0.018), toplamda yapıla aktivite süresi (r=0.153; p=0.002) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Vücut ağırlığının; vücut yağ yüzdesi ile (r= -0.179; p=0.001) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Beden kitle indeksi değişkeni ile bazal metobolik oran (r=0.631; p=0.001),vücut yağ yüzdesi (r=0.165; p=0.001), vücut yağ kitlesi (r=0.487; p=0.001),yağsız vücut kitlesi (r=0.593; p=0.001) toplam vücut sıvısı (r=0.593; p=0.001), enerji (r=0.169; p=0.001), protein (r=0.201; p=0.001), yağ (r=0.100; p=0.042), karbonhidrat ile (r=0.162; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Bazal metobolik oran değişkeni ile yağsız vücut kitlesi (r=0.976; p=0.001) toplam vücut sıvısı (r=0.977; p=0.001), enerji (r=0.493; p=0.001), protein (r=0.459; p=0.001), yağ

(r=0.282; p=0.001), karbonhidrat (r=0.444; p=0.001), cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü (r=0.167; p=0.001), bir kerede yaptığınız aktivite (r=0.134; p=0.006), toplamda yapıla aktivite süresi (r=0.175; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Bazal metobolik oranın; vücut yağ yüzdesi (r= -0.495; p=0.001), vücut yağ kitlesi ile (r= -0.127; p=0.010) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Vücut yağ yüzdesi değişkeni ile vücut yağ kitlesi arasında (r=0.911; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Vücut yağ yüzdesinin; yağsız vücut kitlesi (r= -0.559; p=0.001), toplam vücut sıvısı (r= -0.559; p=0.001), enerji (r= -0.498; p=0.001), protein (r= -0.449; p=0.001), yağ (r= -0.297; p=0.001), karbonhidrat (r= -0.419; p=0.001), cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü (r= -0.201; p=0.001), bir kerede yaptığınız aktivite (r= -0.097; p=0.047), toplamda yapıla aktivite süresi ile (r= -0.165; p=0.001) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Vücut yağ kitlesi değişkeni ile yağsız vücut kitlesi (r= -0.191; p=0.001) toplam vücut sıvısı (r= -0.191; p=0.001), enerji (r= -0.333; p=0.001), protein (r= -0.293; p=0.001), yağ (r= -0.201; p=0.001), karbonhidrat (r= -0.271; p=0.001), cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü ile (r= -0.146; p=0.003) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Yağsız vücut kitlesi değişkeni ile toplam vücut sıvısı (r=1.000; p=0.001), enerji (r=0.513; p=0.001), protein (r=0.481; p=0.001), yağ (r=0.301; p=0.001), karbonhidrat (r=0.455; p=0.001), cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü (r=0.175; p=0.001), bir kerede yaptığınız aktivite (r=0.142; p=0.004), toplamda yapıla aktivite süresi ile (r=0.191; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Toplam vücut sıvısı değişkeni ile enerji (r=0.512; p=0.001), protein (r=0.480; p=0.001), yağ (r=0.301; p=0.001), karbonhidrat (r=0.454; p=0.001), cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü (r=0.176; p=0.001), bir kerede yaptığınız aktivite süresi (r=0.140; p=0.004), toplamda yapıla aktivite süresi ile (r=0.192; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Toplan tüketilen enerji değişkeni ile protein (r=0.761; p=0.001), yağ (r=0.691; p=0.001), karbonhidrat (r=0.857; p=0.001), cevabınız evet ise düzenli yaptığınız

aktivite türü (r=0.112; p=0.022), toplamda yapılan aktivite süresi ile (r=0.100; p=0.042) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Tüketilen protein miktarı ile yağ (r=0.570; p=0.001), karbonhidrat (r=0.603; p=0.001), cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü (r=0.135; p=0.006), bir kerede yaptığınız aktivite süresi (r=0.143; p=0.003), toplamda yapıla aktivite süresi ile (r=0.129; p=0.008) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Tüketilen yağ miktar ile karbonhidrat arasında (r=0.478; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz? Sorusu ile cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü (r= -0.136; p=0.006), yaptığınız aktivitenin sıkılığı (r= -0.391; p= 0.001), bir kerede yaptığınız aktivite süresi (r= -0.110; p=0.024), toplamda yapıla aktivite süresi ile (r= -0.430; p=0.001) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü ile bir kerede yaptığınız aktivite süresi (r=0.329; p=0.001) ve toplamda yapılan aktivite süresi ile (r=0.251; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Yapılan aktivitenin sıklığının; bir kerede yaptığınız aktivite süresi (r=0.108; p=0.028) ve toplamda yapıla aktivite süresi arasında (r=0.277; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Bir kerede yapılan aktivite süresi ile toplamda yapıla aktivite süresi arasında (r=0.147; p=0.003) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 4.33. Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki ilişkiler (n=209)

		Yaş (yıl)	Boy uzunluğu (cm)	Vücut ağırlık (kg)	Beden kitle indeksi (kg/m2)	Bazal metabolik oran (kcal)	Vücut yağ yüzdesi (%)	Vücut yağ kitlesi (kg)	Yağsız vücut kitlesi (kg)	Toplam vücut sıvısı (kg)	Enerji (kcal)	Protein (gr)	Yağ (gr)	Karbonhidrat (gr)	Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	Cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü:	Yaptığınız aktivitenin sıklığı:	Bir kerede yaptığınız aktivite süresi:	AKT5yeni
Boy uzunluğu (cm)	r	0.124	1.000																
	p	0.072																	
Vücut ağırlık (kg)	r	0.086	**0.363****	1.000															
	p	0.213	**0.001**																
Beden kitle indeksi (kg/m^2)	r	0.035	**-0.189****	**0.809****	1.000														
	p	0.616	**0.006**	**0.001**															
Bazal metabolik oran (kcal)	r	-0.078	**0.436****	**0.820****	**0.598****	1.000													
	p	0.263	**0.001**	**0.001**	**0.001**														
Vücut yağ yüzdesi (%)	r	0.134	0.080	**0.738****	**0.708****	**0.308****	1.000												
	p	0.052	0.249	**0.001**	**0.001**	**0.001**													
Vücut yağ kitlesi (kg)	r	0.130	**0.177***	**0.864****	**0.784****	**0.489****	**0.971****	1.000											
	p	0.061	**0.010**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**												
Yağsız vücut kitlesi (kg)	r	0.016	**0.469****	**0.706****	**0.471****	**0.944****	0.118	**0.312****	1.000										
	p	0.814	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	0.089	**0.001**											
Toplam vücut sıvısı (kg)	r	0.017	**0.471****	**0.711****	**0.476****	**0.948****	0.122	**0.317****	**0.997****	1.000									
	p	0.811	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	0.079	**0.001**	**0.001**										
Enerji (kcal)	r	0.035	0.028	**-0.137***	**-0.171***	-0.103	-0.115	**-0.143***	-0.063	-0.067	1.000								
	p	0.617	0.689	**0.047**	**0.013**	0.135	0.096	**0.039**	0.362	0.337									
Protein (gr)	r	0.074	0.038	-0.088	-0.118	-0.029	**-0.146***	**-0.143***	0.026	0.021	**0.604****	1.000							
	p	0.284	0.585	0.203	0.088	0.678	**0.034**	**0.038**	0.707	0.765	**0.001**								
Yağ (gr)	r	0.020	-0.066	-0.120	-0.124	**-0.147***	-0.090	-0.118	-0.126	-0.124	**0.668****	**0.390****	1.000						
	p	0.768	0.343	0.082	0.073	**0.034**	0.192	0.088	0.068	0.074	**0.001**	**0.001**							
Karbonhidrat (gr)	r	0.025	0.033	-0.117	**-0.149***	-0.061	-0.096	-0.121	-0.021	-0.025	**0.792****	**0.362****	**0.346****	1.000					
	p	0.722	0.632	0.090	**0.030**	0.378	0.165	0.081	0.760	0.723	**0.001**	**0.001**	**0.001**						
Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	r	-0.087	0.053	-0.090	-0.132	-0.041	-0.068	-0.079	-0.071	-0.065	-0.034	-0.028	-0.054	-0.056	1.000				
	p	0.210	0.442	0.195	0.056	0.554	0.327	0.253	0.304	0.348	0.625	0.686	0.433	0.423					
Cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü	r	0.007	-0.096	-0.128	-0.088	**-0.179****	-0.008	-0.051	**-0.183****	**-0.179****	-0.079	-0.093	-0.133	-0.099	0.025	1.000			
	p	0.922	0.165	0.065	0.206	**0.009**	0.910	0.459	**0.008**	**0.009**	0.257	0.177	0.055	0.151	0.719				
Yaptığınız aktivitenin sıklığı	r	0.009	0.043	0.029	-0.006	0.013	0.039	0.045	0.010	0.010	0.023	0.054	0.077	-0.009	**-0.294****	-0.128	1.000		
	p	0.902	0.532	0.681	0.937	0.849	0.571	0.514	0.891	0.887	0.737	0.436	0.270	0.899	**0.001**	0.065			
Bir kerede yaptığınız aktivite süresi	r	0.015	0.001	0.017	0.018	-0.005	0.040	0.042	-0.008	-0.016	-0.009	0.082	-0.066	0.001	-0.030	**0.260****	0.043	1.000	
	p	0.826	1.000	0.802	0.790	0.942	0.560	0.545	0.911	0.816	0.896	0.234	0.338	0.989	0.667	**0.001**	0.537		
Toplamda yapılan aktivite süresi	r	**0.136***	0.020	0.096	0.079	0.060	0.043	0.066	0.081	0.088	-0.046	0.030	0.065	-0.091	-0.464**	0.104	0.127	0.057	1.000
	p	**0.050**	0.775	0.165	0.255	0.388	0.532	0.339	0.244	0.204	0.512	0.668	0.347	0.189	0.001	0.133	0.067	0.407	

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda yaş değişkenleri ve Toplam yapılan aktivite süresi arasında (r=0.136; p=0.050) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda boy uzunluğu değişkeninin; vücut ağırlığı ile (r=0.363; p=0.001), bazal metabolik oran ile (r=0.436; p=0.001), vücut yağ kitlesi ile (r=0.177; p=0.010), yağsız vücut kitlesi ile (r=0.469; p=0.001), toplam vücut sıvısı ile (r=0.471; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda boy uzunluğu değişkeninin; beden kitle indeksi ile (r= -0.189; p=0.006) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda vücut ağırlığı değişkeninin; beden kitle indeksi ile (r=0.809; p=0.001), bazal metabolik oran ile (r=0.820; p=0.001), vücut yağ yüzdesi ile (r=0.738; p=0.001), vücut yağ kitlesi ile (r=0.864; p=0.001), yağsız vücut kitlesi ile (r=0.706; p=0.001), toplam vücut sıvısı ile (r=0.711; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda vücut ağırlığı parametresinin; enerji ile (r= -0.137; p= 0.047) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda beden kitle indeksi parametresinin; bazal metabolik oran ile (r=0.598; p=0.001), vücut yağ yüzdesi ile (r=0.708; p=0.001), vücut yağ kitlesi ile (r=0.784; p=0.001), yağsız vücut kitlesi ile (r=0.471; p=0.001), toplam vücut sıvısı ile (r=0.476; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda beden kitle indeksi değişkeninin; enerji ile (r= -0.171; p=0.012), karbonhidrat ile (r= -0.149; p= 0.030) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda bazal metabolik oran değişkeninin; vücut yağ yüzdesi ile (r=0.308; p=0.001), vücut yağ kitlesi ile (r=0.489; p=0.001), yağsız vücut kitlesi ile (r=0.944; p=0.001), toplam vücut sıvısı ile (r=0.948; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Çalışmaya katılan kadınların vücut

kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda metabolik oran değişkeninin; yağ ile (r= -0.147; p=0.034) ve cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü ile (r= -0.179; p= 0.009) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda vücut yağ yüzdesi değişkeninin; vücut yağ kitlesi ile (r=0.971; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunurken, protein ile (r= -0.146; p=0.034) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda vücut yağ kitlesi değişkeninin; yağsız vücut kitlesi ile (r=0.312; p=0.001) ve toplam vücut sıvısı ile (r=0.317; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunurken, enerji (r= -0.143; p=0.039) ve protein ile (r= -0.143; p= 0.038) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda yağsız vücut kitlesi değişkeninin; toplam vücut sıvısı ile (r=0.997; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunurken, cevabınız evet ise yaptığınız aktivite türü ile (r= -0.183; p=0.008) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda toplam vücut sıvısı değişkeninin cevabınız evet ise yaptığınız aktivite türü arasında (r= -0.179; p=0.009) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda enerji değişkeninin; protein ile (r=0.604; p=0.001), yağ ile (r=0.668; p=0.001) ve karbonhidratla (r=0.792; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda protein değişkeninin; yağ (r=0.390; p=0.001) ve karbonhidratla (r=0.362; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda yağ değişkeniyle karbonhidrat arasında (r=0.346; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz değişkeniyle yaptığınız aktivitenin sıklığı arasında (r= -0.294; p=0.001) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan kadınların vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü ve bir kerede yaptığınız aktivite süresi arasında (r=0.260; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 4.34. Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki ilişkiler (n=208)

		Yaş (yıl)	Boy uzunluğu (cm)	Vücut ağırlık (kg)	Beden kitle indeksi (kg/m2)	Bazal metabolik oran (kcal)	Vücut yağ yüzdesi (%)	Vücut yağ kitlesi (kg)	Yağsız vücut kitlesi (kg)	Toplam vücut sıvısı (kg)	Enerji (kcal)	Protein (gr)	Yağ (gr)	Karbonhidrat (gr)	Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	Cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü:	Yaptığınız aktivitenin sıklığı:	Bir kerede yaptığınız aktivite süresi:	AKT5yeni
Boy uzunluğu (cm)	r	0.031	1.000																
	p	0.656																	
Vücut ağırlık (kg)	r	0.132	**0.539****	1.000															
	p	0.059	**0.001**																
Beden kitle indeksi (kg/m^2)	r	**0.145***	0.022	**0.830****	1.000														
	p	**0.037**	0.750	**0.001**															
Bazal metabolik oran (kcal)	r	0.033	**.670****	**0.894****	**0.622****	1.000													
	p	0.637	**0.001**	**0.001**	**0.001**														
Vücut yağ yüzdesi (%)	r	**0.181****	-0.037	**0.598****	**0.742****	**0.264****	1.000												
	p	**0.009**	0.597	**0.001**	**0.001**	**0.001**													
Vücut yağ kitlesi (kg)	r	**0.180****	0.104	**0.751****	**0.830****	**0.446****	**0.973****	1.000											
	p	**0.010**	0.135	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**												
Yağsız vücut kitlesi (kg)	r	0.056	**0.699****	**0.869****	**0.584****	**0.945****	**0.185****	**0.374****	1.000										
	p	0.420	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.008**	**0.001**											
Toplam vücut sıvısı (kg)	r	0.056	**0.699****	**0.868****	**0.584****	**0.944****	**0.184****	**0.373****	**1.000****	1.000									
	p	0.425	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.008**	**0.001**	**0.001**										
Enerji (kcal)	r	0.123	0.032	0.006	-0.026	0.033	-0.095	-0.082	0.031	0.031	1.000								
	p	0.078	0.652	0.937	0.708	0.641	0.173	0.242	0.654	0.658									
Protein (gr)	r	**0.184****	0.001	0.036	0.058	0.028	-0.024	-0.009	0.032	0.032	**0.719****	1.000							
	p	**0.008**	0.997	0.603	0.406	0.686	0.733	0.894	0.643	0.647	**0.001**								
Yağ (gr)	r	**0.145***	0.127	0.091	0.010	0.102	-0.042	-0.019	0.123	0.123	**0.647****	**0.557****	1.000						
	p	**0.037**	0.068	0.192	0.887	0.144	0.547	0.782	0.077	0.077	**0.001**	**0.001**							
Karbonhidrat (gr)	r	**0.175***	-0.034	0.012	0.019	0.015	0.001	-0.004	-0.011	-0.012	**0.786****	**0.541****	**0.380****	1.000					
	p	**0.012**	0.630	0.866	0.787	0.834	0.997	0.950	0.873	0.868	**0.001**	**0.001**	**0.001**						
Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?	r	-0.039	0.018	0.068	0.031	0.049	0.076	0.075	0.043	0.043	-0.027	-0.035	0.008	0.060	1.000				
	p	0.573	0.795	0.329	0.661	0.488	0.278	0.282	0.537	0.541	0.703	0.615	0.907	0.387					
Cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü	r	0.009	0.044	-0.004	-0.023	0.029	-0.086	-0.070	0.046	0.046	0.006	0.081	0.051	-0.050	**-0.261****	1.000			
	p	0.903	0.533	0.957	0.745	0.681	0.218	0.319	0.514	0.512	0.935	0.245	0.461	0.478	**0.001**				
Yaptığınız aktivitenin sıklığı	r	0.097	0.001	0.033	0.064	0.039	0.043	0.058	0.015	0.015	-0.018	-0.080	-0.085	-0.037	**-0.506****	0.109	1.000		
	p	0.165	0.985	0.636	0.361	0.577	0.536	0.407	0.829	0.825	0.792	0.250	0.223	0.596	**0.001**	0.117			
Bir kerede yaptığınız aktivite süresi	r	0.001	0.006	0.032	0.038	0.040	-0.039	-0.012	0.059	0.059	-0.005	0.079	0.090	-0.020	**-0.169***	**0.340****	**0.189****	1.000	
	p	0.991	0.927	0.644	0.589	0.567	0.577	0.867	0.399	0.400	0.939	0.260	0.199	0.773	**0.015**	**0.001**	**0.006**		
Toplamda yapılan aktivite sürei	r	-0.023	0.003	-0.060	-0.040	-0.042	-0.078	-0.075	-0.029	-0.029	-0.026	0.003	-0.086	-0.077	**-0.373****	**0.260****	**0.421****	**0.162***	1.000
	p	0.748	0.967	0.388	0.568	0.552	0.266	0.281	0.676	0.678	0.707	0.963	0.216	0.273	**0.001**	**0.001**	**0.001**	**0.020**	

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda yaş değişkeninde; beden kitle indeksi (r=0.145; p=0.037), vücut yağ yüzdesi (r=0.181; p=0.009), vücut yağ kitlesi (r=0.180; p=0.010), protein (r=0.184; p=0.008), yağ (r=0.145; p=0.037), karbonhidrat (r=0.175; p=0.012) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkeklerin bireylerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda boy uzunluğu değişkeninin; vücut ağırlığı (r=0.539; p=0.001), bazal metabolik oran (r=0.670; p=0.001), yağsız vücut kitlesi (r=0.699; p=0.001), toplam vücut sıvısı (r=0.699; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda vücut ağırlığı değişkeninin; beden kitle indeksi (r=0.830; p=0.001), bazal metabolik oran (r=0.894; p=0.001), vücut yağ yüzdesi (r=0.598; p=0.001), vücut yağ kitlesi (r=0.751; p=0.001), yağsız vücut kitlesi (r=0.869; p=0.001), toplam vücut sıvısı (r=0.868; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda beden kitle indeksi değişkeninin; bazal metabolik oran (r=0.622; p=0.001), vücut yağ yüzdesi (r=0.742; p=0.001), vücut yağ kitlesi (r=0.830; p=0.001), yağsız vücut kitlesi (r=0.584; p=0.001) toplam vücut sıvısı (r=0.584; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda bazal metabolik oran değişkeninin; vücut yağ yüzdesi (r=0.264; p=0.001), vücut yağ kitlesi (r=0.446; p=0.001), yağsız vücut kitlesi (r=0.945; p=0.001), toplam vücut sıvısı ile (r=0.944; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda vücut yağ yüzdesi değişkeninin; vücut yağ kitlesi (r=0.973; p=0.001), yağsız vücut kitlesi (r=0.185; p=0.008), toplam vücut sıvısı (r= 0.184; p=0.008) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkelerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda vücut yağ kitlesi değişkeninin; yağsız vücut kitlesi (r=0.374; p=0.001),

toplam vücut sıvısı (r=0.373; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda yağsız vücut kitlesi değişkeninin; toplam vücut sıvısı (r=1.000; p=0.001) arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda enerji değişkeninin; protein (r=0.719; p=0.001), yağ (r=0.647; p=0.001), karbonhidrat (r=0.786; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda protein değişkeninin; yağ (r=0.557; p=0.001), karbonhidrat (r=0.541; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda yağ parametresinin; karbonhidrat (r=0.380; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz değişkeninin; cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü (r= -0.261; p=0.001), yaptığınız aktivitenin sıklığı (r= -0.506; p= 0.001), bir kerede yaptığınız aktivite süresi (r= -0.169; p=0.015), toplamda yapılan aktivite süresi (r= -0.373; p=0.001) negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (p<0.05).

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türünün; bir kerede yaptığınız aktivite süresi (r=0.340; p=0.001) ve toplamda yapılan aktivite süresi (r=0.260; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan bütün bireylerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda yaptığınız aktivitenin sıklığının; bir kerede yaptığınız aktivite süresi (r=0.189; p=0.006) ve toplamda yapılan aktivite süresi arasında (r=0.421; p=0.001) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Çalışmaya katılan bütün bireylerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda bir kerede yaptığınız aktivite süresi ile toplamda yapılan

aktivite süresi arasında (r=0.162; p=0.020) pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).

5. TARTISMA VE SONUÇ

Beden Eğimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan 209 kadın, 208 erkek olmak üzere toplam 417 öğrencinin karakteristik bulguları incelendiğinde Çalışmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin yaşları (yıl), boy uzunlukları (cm), vücut ağırlıkları (kg), vücut kitle indeksleri (kg/boy²), bazal metabolizma hızları (kcal), vücut yağ oranları (%), vücut yağ miktarları (kg), yağsız kitle ağırlıkları (kg), toplam vücut sıvıları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Kadın ve erkeklerinin fiziksel ve fizyolojik yapıları gereği bu farkın olmasının normal bir durum olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde vücut kompozisyonu ile fiziksel aktivite, denge ve destekleyici faktörler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaşları 18-25 arasında 74 kadın, 58 erkek öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların cinsiyete göre vücut kompozisyonları arasında anlamlı fark bulunmuştur (66).

10 kadın 20 erkek olmak üzere toplam 30 master atletin vücut kompozisyonu ve fiziksel performanslarının incelendiği çalışmada, master atletlerin fiziksel bulguları sonucu kadın ve erkek master atletlerin iskelet kas ağırlığı, vücut yağ ağırlığı ve vücut yağ oranı karşılaştırıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (67). Benzer çalışmalarda karekteristik özelliklerin cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların gözlenmesi araştırma ile paralellik göstermektedir.

Kadın ve erkek öğrencilerin segmental analiz sonuçları incelendiğinde sağ bacak yağ oranları (%), sağ bacak yağ ağırlıkları (kg), sağ bacak kas ağırlıkları (kg), sol bacak yağ oranları (%), sol bacak yağ ağırlıkları (kg), sol bacak kas ağırlıkları (kg), sağ kol yağ oranları (%), sağ kol yağ ağırlıkları (kg), sağ kol kas ağırlıkları (kg), sol kol yağ oranları (%), sol kol yağ ağırlıkları (kg), sol kol kas ağırlıkları (kg), gövde yağ oranları (%), gövde kas ağırlıkları (kg) arasında istatistiksel anlamda önemli farkların olduğu belirlendi. Ayrıca gövde yağ ağırlıkları (kg) arasında da anlamlı fark bulundu. Kadın ve erkek öğrencilerin vücut yapıların farklılığından dolayı böyle bir bulguların görülmesinin normal olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada öğrencilere kişisel bilgi, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumların belirlemek amacıyla 3 bölümden oluşan bir anket uygulandı.

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin kişisel bilgilerini incelediğimizde; kadın öğrencilerin yaş dağılımları arasındaki en büyük oran %24.3 ile 21 yaşındaki gruba, erkek öğrencilerin yaş dağılımları arasındaki fark %20.2 ile 21 yaşındaki gruba aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin cinsiyete göre yaş dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Benzer bir şekilde çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin öğün düzenlerini araştırmak için 401 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin ortalama yaşı 21.39±1.73 yıl (kız; 21.19±1.50 yıl, erkek; 21.97±2.18 yıl) olarak bulunmuştur (68).

Öğrencilerin cinsiyete göre gelir düzeyleri dağılımlarına bakıldığında; kadın öğrencilerin %59.3 ünün, erkek öğrencilerin ise %42.2 sinin gelirlerinin düzenli olduğu incelenmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin cinsiyete göre gelir dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörlerin incelendiği çalışmada öğrencilerin gelir düzeyleri ile beden kitle indeksi değeri arasında pozitif yönde önemli ilişki bulunmuştur (69).

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını incelediğimizde; öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme durumları arasındaki en büyük oran kadınlarda %44.0, erkeklerde %39.4 ile bazen cevabına aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmelerine arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamaktadır. Basketbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada; basketbolcuların % 52 'si beslenmelerine dikkat ettiklerini, % 48'i ise dikkat etmediklerini belirtirken; % 54'lük bir bölümü de yeterli ve dengeli beslendiklerine inanmaktadırlar (70).

Litvanya'da yetişkin nüfusun yeme davranışlarıyla eğitim durumları arasındaki ilişkiyi incelemek için bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılar rastgele seçilmiş olup, eğitim durumlarına göre 3 gruba ayrılan (1. grup ota öğrenimini tamamlamış, 2. grup orta öğrenimini tamamlamamış, 3. grup üniversite mezunu) bireylere sosyodemografik özelliklerine ve beslenme alışkanlıklarını yönelik bir anket uygulanmıştır. Üniversiteden mezun bireylerin orta öğrenimi tamamlamamış olan bireylerden daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları saptanmıştır. Çalışmada eğitim seviyesinin artmasının beslenme bilgi düzeylerinin de artmasına neden olduğu görülmüştür (71).

Bu çalışmadaki öğrencilerin günlük ana öğün dağılımları arasındaki en büyük oran kadın öğrencilerde %46.4, erkek öğrencilerde %58.7 ile günde 3 öğün cevabına aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin günlük ana öğün dağılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Benzer şekilde Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda yapılan bir araştırmaya göre erkeklerin %62.7 si, kız öğrencilerin %43.3 ünün günde 3 öğün beslendiği belirlenmiştir (72). Yapılan araştırmalar sonucu öğrencilerin düzenli olarak 3 öğün beslendikleri görülmektedir.

Öğrencilerin ana öğün atlama dağılımları arsındaki en büyük oran kadınlarda %42.6 ile evet; erkeklerde %29.3 ile hayır cevabına aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin ana öğün atlama durumları arasında istatistiksel açıdan fark bulunmuştur. Benzer şekilde öğrencilerin beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan kentsel bir araştırmada öğrencilerin %81'i öğün atlamaktadır. Öğün atlama açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı fark olup, kızlar daha fazla oranda öğün atladıkları tespit edilmiştir (73). Kadınların genellikle günlük yaşamlarında zayıf olmayı amaçladıklarından, öğün atlamayı daha fazla tercih ettiklerini düşünmekteyiz.

Öğrencilerin ana öğün atlamada en büyük oranlar kadın öğrencilerde %60.3, erkek öğrencilerde de %59.1 ile öğle yemeği cevabına aittir. Yapılan bir başka çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin atladıkları öğünlerin dağılım durumlarına bakıldığında istatistiksel açıdan fark bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri üzerine yapılan çalışmada öğrencilerin %50.1'i günde üç, %24.2'si iki ve %22.7'si günde dört ve daha fazla kez yemek yediklerini belirtmişlerdir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde kız ve erkek öğrencilerin öğün sayıları farklı olmakla birlikte bu durum istatistiksel olarak önemli değildir (69).

Öğün atlama nedenlerinde en büyük oran kadınlarda %45.9, erkeklerde %49.0 ile zamanım yok ve geç kalıyorum cevabına aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin ana öğün atlama nedenlerine bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Benzer bir şekilde öğrencilerin %90.3'ünün öğün atladığı, en fazla atlanan öğünün %65.8 ile öğle yemeği olduğu ve en sık öğün atlama nedenleri olarak zaman bulamama olarak belirlenmiştir (74).

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan bir araştırmada, öğrencilerin araştırmaya katılanların %55,5'i ana öğünlerden en az birini atlamaktadır. Ana öğün atlayanların %49,8'i vakit bulamadığını, %39,4'ü canı istemediği için öğün

atladığını ifade etmiştir. Öğün atlama durumu, ana öğün sayısı ve ara öğün sayısı ile beden kitle indeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır (75). Çalışmalar değerlendirildiğinde da en fazla atlanan öğünün öğle yemeği olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak gün ortasında kalan bir öğün olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin düzenli kahvaltı yapma durumları arasındaki en büyük oran kadınlarda %50.7, erkeklerde %53.8 ile evet cevabı olmuştur. Kadın ve erkek öğrencilerin düzenli kahvaltı yapma durumlarına bakıldığında istatistiksel açıdan fark bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinin beslenme düzeyleri ve kahvaltı alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada erkek katılımcıların %46,4'ünün, kadınların %39,7'sinin düzenli olarak kahvaltı yaptıkları, erkeklerin %53,6'sının ve kadınların %60,3'ünün düzenli olarak kahvaltı yapmadıkları tespit edilmiştir. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir (76).

Öğrencilerin sabah kahvaltısını yaptıkları yerlere baktığımızda kadınların %79.4 ünün, erkeklerin ise %81.3 ünün evde kahvaltı yaptıkları görülmüştür. Kadın ve erkek öğrencilerin sabah kahvaltısını yapma yerlerine baktığımızda istatistiksel açıdan fark bulunamamıştır. Bu çalışmaya benzer üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ve sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirildiği çalışmada erkek ve kızların en fazla evde kahvaltı yaptıkları (sırasıyla, %37.3, %37.3) görülmüştür (77). Bunun nedeni olarak, evde kahvaltının hazırlanma ve kahvaltıya ulaşma kolaylığının daha fazla olduğunu düşünmekeyiz.

Öğrencilerin sabah kahvaltısında tercih ettikleri besin türlerinde en büyük oran kadınlarda %70.3; erkeklerde %58.7 ile çay, peynir, zeytin, yumurta vb. besinlere aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin sabah kahvaltısında tercih ettikleri besinlere arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda yapılan bir çalışmada öğrencilerin %70.3 ünün kahvaltılarını genellikle yurtta yaptıkları kahvaltıda en çok tüketilen besinler peynir-ekmek (%37.3), poğaça-simit (%32.0), zeytin-ekmek (%12.0), tost (%9.3), bal/reçel-ekmek (%7.7) ve yumurta-ekmek (%1.7), en çok içilen içecekler ise çay (%66.0), hazır meyve suyu (%16.3), süt (%13.7) ve neskafe (%4.0) olarak belirtilmiştir (78).

Bu çalışmada, öğrencilerin öğle yemeklerini düzenli yeme durumları kadın öğrencilerde en büyük oran %55.5 ile hayır; erkek öğrencilerde ise %54.8 evet cevabını verdikleri belirlenmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin öğle yemeklerini düzenli yeme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Cinsiyetler arasındaki farkın erkek öğrencilerin vücut yapıları gereği enerjiye daha fazla ihtiyaç duymaları ve bu nedenle öğle yemeğini atlamamaları olarak düşünmekteyiz.

Öğrencilerin öğle yemeklerini yedikleri yerlerde en büyük oran kadınlarda %50.2, erkeklerde ise %41.3 ile ayaküstü restoranda cevabı olmuştur. Kadın ve erkek öğrencilerin öğle yemeği yemeyi tercih ettikleri yerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır. Benzer bir çalışmada öğrencilerin öğle yemeklerini yedikleri yerler incelendiğinde %37.7'si evde, %20.6'sı okul-yurt yemekhanesinde, %41.7'si restoran, kafe, pastaneyi tercih ettikleri belirtilmiştir (74). Beden eğitimi öğrencilerinin ders veya antrenmanlara yetişeceği kaygısı taşıdıklarından okul kantini restoran vb yerlerde ayaküstü öğünlerini geçiştirdikleri düşünülmektedir.

Öğrencilerin öğle yemeğinde tercih ettikleri besinlerde en büyük oran kadınlarda %57.4, erkeklerde %54.3 ile tabldot türüne (sulu yemek) aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin öğle yemeğinde tercih ettikleri besinler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi için Trakya Üniversitesinde yapılmış olan bir araştırmaya göre öğrencilerin öğlen ve akşam yemeğinde, %100 ekmek, % 95.6 pilav, %85.8 makarna, %88.6 çorba, %77.2 tavuk, %72.2 kızartma, %70.8 fast-food, %56.8 kuru baklagiller, %56.8 etsiz sebze, %42.8 süt- yoğurt-ayran, %42.3 salata, %21.4 balık, %35.6 meyve, %20.9 zeytinyağlı sebze, %21.6 etli sebze, %21.6 kırmızı et, %21.6 tatlı, %14.4 salam-sucuk tükettikleri görülmüştür (79).

Çalışmaya katılan öğrencilerin düzenli akşam yemeği yeme durumlarına baktığımızda en büyük oran kadınlarda %78.0, erkeklerde %84.6 ile evet e aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin düzenli akşam yemeği yeme cevapları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır.

Düzenli olarak akşam yemeği yiyen öğrencilerin yemek yeme yerlerinde en büyük oranın kadınlarda %91.4, erkeklerde %86.5 ile ev olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek öğrencilerin akşam yemeği yeme yerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Erzincan üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve

antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi için yapılmış çalışmada; öğrencilerin büyük çoğunluğu akşam yemeklerini evde veya yurtta yedikleri tespit edilmiştir. Öğrenciler bu durumunun barındıkları yer ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Zayıf öğrencilerin %64,3'ü yurtta, normal kilolu öğrencilerin %41'i evde, aşırı şişman öğrencilerin %30 evde ve obez öğrencilerin %50'sinin akşam yemeklerini yurtta yedikleri gözlenmektedir. Zayıf grupta olan öğrencilerin kafeterya ve restoranı, obez grupta olan öğrencilerin ise akşam yemeklerini yedikleri yer açısından okulu tercih etmemesi görülmüştür. Buna göre yurtta kalan öğrencilerin daha düzensiz, bilinçsiz ve yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını gözlenmiştir (22). Çalışmaların sonuçlarını incelediğimizde evde ve yurtta kalan bireylerin genelllikle akşam yemeği için dışarıda bir yer tercih etmediklerini görmekteyiz. Bu duruma göre hazır gıdalardan kaçınarak, ev veya yurt yemeklerini tüketmeyi tercih etmelerinin sağlıklı beslenme konusunda olumlu bir gelişme olduğunu söyleyebiliriz.

Öğrencilerin akşam yemeğinde tercih ettikleri yemek türlerine göre en büyük oran kadınlarda %54.5 ile tabldot türüne (sulu yemek), erkeklerde ise %54.2 ile evimde hazırlıyorum yiyorum cevabına aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin akşam yemeği yemek için tercih ettikleri besin değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan bir araştırmaya göre öğrencilerin öğle ve akşam yemeklerinde (%83.4) çorba, (%58.3) pilav, (%55.4) makarna (%34.9) etsiz sebze gibi gıdalarla beslendiklerini belirtmişlerdir (74). Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin çoğunluğunun akşam yemeklerinde sulu ve ev yemeklerini tercih ettikleri dikkatimizi çekmektedir.

Öğrencilerin günlük yedikleri ara öğün dağılımında en büyük oran kadınlarda %56.0, erkeklerde %56.3 ile tek öğün cevabına aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin günlük ara öğün yeme dağılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır. Uludağ Üniversitesinde yapılan araştırmada, katılımcı öğrencilerin ara öğünleri günde kaç kere ve ne tükettikleri sorusuna 450 öğrenciden %16,8'i günde bir kez, %41,4'ü iki kez, %20,4'ü üç kez, %5,4'ü dört kez, %6'sı dörtten daha fazla ara öğün tükettiğini belirtmiştir (80).

Öğrencilerin ara öğün atlama dağılımlarını incelediğimizde en büyük oran kadınlarda %61.2, erkeklerde %54.3 ile evet cevabına aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin ara öğün atlama durumlarına baktığımızda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır. Benzer şekilde, lise öğrencilerinin beden algıları ve yeme tutumları

arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada öğrencilerin %68,5'i (n=332) öğünlerden en az birini atlamakta ya da düzensiz yemek yediği belirlenmiştir. En düzensiz yenen veya atlanan öğünün ara-öğün olduğu görülmüştür (81). Çalışmaların sonucuna göre ortaöğrenim ve yükseköğrenim gören öğrencilerin çoğunluğunun ara öğün tüketmediklerini söyleyebiliriz.

Ara öğün atlayan öğrencilerin en çok atladıkları öğün dağılımlarına baktığımızda en büyük oran kadınlarda %45.5, erkeklerde ise %51.9 ile kuşluk öğününe aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin atladıkları ara öğün dağılımlarına baktığımızda aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi üzerine yapılan bir çalışmada öğrencilerin günlük öğün tüketim durumları incelendiğinde %87.1'i (n=311) her gün kahvaltı yapıyordu, %65.3'u (n=233) hiç kuşluk öğünü almıyordu, %93.0'ı (n=332) öğle yemeğini muntazam yiyordu, %32.8'i (n=117) hiç ikindi öğünü almıyordu, %94.9'u (n=339) aksam yemeğini muntazam yiyordu, hiç kahvaltı etmeyenler % 1.7, hiç öğle yemeği yemeyenler % 1.1 olup, %49.6'sı (n=177) gece yatarken yemek yemiyordu bulguları saptanmıştır(82). Kuşluk öğünü sabah kahvaltısı ile öğle yemeği arasında kalan bir zaman diliminde bulunduğu için öğrencilerin çoğunluğunun bu öğünü öğle yemeği ile birleştirdiklerini düşünmekteyiz.

Öğrencilerin ara öğün atlama nedenlerini incelediğimizde en büyük oran kadınlarda %42.1, erkeklerde %43.3 ile zamanım yok, geç kalıyorum cevabına aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin ara öğün atlama nedenlerinin dağılımlarına baktığımızda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark meydana gelmiştir. Bunun nedeninin ders vaktine denk gelmesi ve zaman ayıramamaları olduğunu düşünmekteyiz. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi için Trakya Üniversitesinde yapılmış olan bir araştırmaya göre öğrencilerin öğün atlama nedenleri zamanının olmaması (%31.9), iştahının olmaması (%25.1), sabah uyanamaması (%23.5), hazırlayan kişinin olmaması (%10.7), okula geç kalması (%3.9), ekonomik olanaklarının yeterli olmaması (%3.9), rejim yapmasıdır (%1.0) seklinde belirlenmiştir (79).

Öğrencilerin ev dışında yemek yeme dağılımlarında en büyük oran kadınlarda %94.3, erkeklerde %95.2 ile hayır cevabına aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin ev dışında yemek yeme durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır.

Ev dışında yemek yiyenlerin hangi öğünü dışarıda yediklerine cevabında en büyük oran kadınlarda %71.3, erkeklerde %70.2 ile öğle yemeğine aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin ev dışında yemek yeme dağılımlarına arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır. Bunun nedeninde öğle vakti dışarda olmaları ve o öğünü atlamayan öğrenciler olması olabilir. Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi için yapılmış bir çalışmada birçok ergenin günlük üç öğün düzenli yemek yemediği ve öğün dışı sağlıksız yeme alışkanlıklarının olduğu görülmüştür. Okul döneminde ergen genellikle öğle yemeklerini ev dışında yemek zorunda kalabildiklerini belirtmişlerdir (83).

Öğrencilerin ev dışında toplam yemek yeme sıklığı incelendiğinde en büyük oran kadınlarda %24.9, erkeklerde %23.1 ile her gün e aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin ev dışında yemek yeme sıklığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır. Kayseri'de spor yapan kadınların beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının saptanması üzerine yapılan çalışmada, kadınların ev dışı yemek yeme sıklığı, her gün %8.7, haftada 1 %19.8, haftada 2 %14.7, haftada 3 %14.2, haftada 4 %5.3, haftada 5 %5.3, haftada 6 %2.7, ayda 1 %29.3 olarak belirlenmiştir (84). Çalışmalara baktığımızda, öğrencilerin zamanlarının çoğunu okulda geçirdiklerini, bundan dolayıda her gün ev dışında bir öğünlerini geçirmek zorunda olduklarını söyleyebiliriz.

Ev dışında en çok yemek yedikleri yerlerin dağılımlarında en büyük oran kadınlarda %41.1 ile fastfood restoran a, erkeklerde %28.8 ile kebapçı-pideci ye aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin ev dışında yemek yedikleri yerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark belirlenmiştir. Süleyman Demirel üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelendiği çalışmada yemeklerini yemek için katılımcı öğrencilerin %8.2'i üniversite yemekhanesi, %10.75'i yurt-pansiyon, %52.48'i lokanta ve %29'u diğer yerleri tercih etmişlerdir (85).

Çalışmaya katılan öğrencilerin düzenli olarak aktivite yapma durumlarında en büyük oran kadınlarda %64,6, erkeklerde %73.6 ile evet cevabı olmuştur. Kadın ve erkek öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapmaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark belirlenmiştir. Tıp Fakültesi öğrencilerinin dahil edildiği bir çalışma grubunda, düzensiz de olsa spor yapanların oranı %49,6 (n=276), haftada en az bir kez düzenli spor yapanların oranı ise %39,1 (n=218) olarak saptanmıştır. Kızlarda spor yapanların oranı

%34,6 (n=103), erkeklerde ise %66,8 (n=173)'dir. Erkekler anlamlı olarak daha fazla spor yaptıkları belirlenmiştir (86).

Öğrencilerin düzenli olarak yaptıkları aktiviteler incelendiğinde, en büyük oranın kadınlarda %26.8 ile yürüyüş, erkeklerde %41.8 ile diğer sportif faaliyetler olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek öğrencilerin düzeni yaptıkları aktivite türü dağılımları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumları yer almaktadır. Erkeklerde düzenli egzersiz yapma durumu (%39.4), kızlara göre (%22.6) daha yaygındır. Düzenli olarak egzersiz yapan erkek ve kızlar daha çok egzersiz türü olarak yürüyüş ve aerobik-stepi (erkekler %70.5, kızlar %64.5) tercih etmektedir (77).

Öğrencilerin yaptığı aktivitelerin sıklığında en büyük oran kadınlarda %50.7, erkeklerde %47.6 ile haftada 3-4 gün cevabına aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin yaptığı aktivite sıklığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır. Uludağ Üniversitesinde yapılan bir çalışmada, spor yapan deneklerden spor yapma sıklığı sorusuna cevap verenlerin %8,8'i haftada bir gün, %13,6'sı haftada 2 gün, %11,2'si haftada 3 gün, %11,4'ü 3 günden daha fazla spor yaptıklarını belirtmişlerdir (80).

Öğrencilerin bir kerede yaptığı aktivite süresi dağılımları incelendiğinde, en büyük oran kadınlarda %52.6, erkeklerde %57.2 ile 60-90 dk ya aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin bir kerede yaptığı aktivite süresi dağılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark belirlenmiştir.

Öğrencilerin ne zamandan beri bu aktiviteleri yaptıklarının dağılımları arasındaki en büyük oran kadınlarda %21.5 ile 1-6 ay a, erkeklerde %16.8 ile 10 yıl üzeri cevabına aittir. Kadın ve erkek öğrencilerin yaptıkları aktivite süreleri dağılımları arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark belirlenmiştir. Tokat'ta bir spor merkezine devam eden kadınların beslenme alışkanlıkları, zayıflamaya yönelik uygulamaları ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla 200 kadın üzerinde yapılmış çalışmada kadınların aktivite süreleri dağılımlarında yeni spora başlayanların oranı %46.5, 1-6 ay öncesinde başlayanların oranı %28.5, 6 ay-1 yıl öncesinde spora başlayanların oranı %5.5, 1 yıldan daha fazla spor yapanların oranı ise %19.5 olarak belirlenmiştir (87).

Yapılan bu çalışmada, kadın ve erkek öğrencilerin, enerji (kcal), protein (gr), yağ (gr), karbonhidrat (gr), lif (gr), kolesterol (mg), vitamin B1 (mg), vitamin B2 (mg), toplam folik asit (µg), sodyum (mg), potasyum (mg), kalsiyum (mg), magnezyum (mg), fosfor

(mg), demir (mg), çinko (mg), vitamin A (µg) değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlendi. Ayrıca su (gr), çoklu doymamış yağ asiti (mg), karoten (mg), vitamin E (mg), vitamin B6 (mg), vitamin C değişkenleri arasında ise; istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı. Benzer bir şekilde adolesanlar üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre diyetle alınan enerji, protein, posa, B1 vitamini, B2 vitamini, folik asit, potasyum, kalsiyum, fosfor, demir, yağ, karbonhidrat, E vitamini, B6 vitamini, magnezyum, çinko, ÇDYA ve kolesterol miktarları, protein, C vitamini ve sodyum alım miktarı arasında önemli farklılık görülmüştür (88). Bir başka çalışmada, gençler aldıkları günlük enerji ve besin değerleri incelenmiştir. Cinsiyete göre değerlendirme yapıldığında enerji, karbonhidrat, toplam protein, bitkisel protein, karbonhidrat yüzdesi, yağ yüzdesi, tekli doymamış yağ asitleri, fosfor, demir, magnezyum, çinko, D vitamini, tiamin, riboflavin, niasin, B6 ve folik asit tüketimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur (89). Benzer bir başka çalışmada tıp fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi üzerine yapılan çalışmada, öğrencilerin günlük ortalama enerji ve besin öğeleri alımlarına bakıldığında, tüm öğrencilerin günlük ortalama enerji alımlarının önerilerin altında olduğu, bununla beraber erkek öğrencilerin kızlara göre enerjiyi fazla aldıkları gözlendi. Tüm grupta enerjinin yaklaşık yarısının (%49,4) karbonhidratlardan sağlandığı, ancak erkekler arasında proteinin (%15,8), kızlar arasında da yağların (%36,1) fazla tüketildiği gözlendi. Kızların %54,6'sının, erkeklerin ise %43,2'sinin yağları önerilerin üstünde tükettikleri saptandı. Önerilerle karşılaştırıldığında tüm öğrencilerin lif, B1 vitamini, folik asit, kalsiyum ve magnezyumu, kız öğrencilerin ise demiri düşük aldıkları görülmüştür. C vitamininin erkek öğrenciler arasında sınırda alındığı gözlendi. Sadece fosforun tüm öğrenciler tarafından yüksek alındığı, demirin ise erkek öğrenciler tarafından önerilerin biraz üzerinde alındığı saptanmıştır. Erkek öğrencilerin genel olarak C vitamini dışındaki tüm besin ögelerini kızlara oranla fazla aldıkları belirlenmiş. Tüm grupta kolesterolün normal sınırlarda, sodyumun ise önerilen seviyeden fazla alındığını gözlemişler (90). Kadın ve erkeklerin fiziksel ve fizyolojik yapıları gereği günlük enerji ihtiyaçlarından kaynaklanan farklılıkların olduğunu düşünmekteyiz.

Çalışmaya katılan bütün öğrencilerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yaş değişkeni ile boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, bazal metobolik oran, yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı, enerji,

protein, yağ, karbonhidrat ile aralarında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Boy uzunluğu değişkeni ile vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, bazal metobolik oran, yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı, enerji, protein, yağ, karbonhidrat, cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü, bir kerede yaptığınız aktivite, toplamda yapıla aktivite süresi ile aralarında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Boy uzunluğunun; vücut yağ yüzdesi, vücut yağ kitlesi ile aralarında negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Vücut ağırlığı değişkeni ile beden kitle indeksi, bazal metobolik oran, vücut yağ kitlesi, yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı, enerji, protein, yağ, karbonhidrat, cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü, bir kerede yaptığınız aktivite, toplamda yapılan aktivite süresi ile aralarında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Vücut ağırlığının; vücut yağ yüzdesi ile arasında negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Beden kitle indeksi değişkeni ile bazal metobolik oran, vücut yağ yüzdesi, vücut yağ kitlesi, yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı, enerji, protein, yağ, karbonhidrat ile arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bazal metobolik oran değişkeni ile yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı, enerji, protein, yağ, karbonhidrat, cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü, bir kerede yaptığınız aktivite, toplamda yapılan aktivite süresi arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Bazal metobolik oranın; vücut yağ yüzdesi, vücut yağ kitlesi ile arasında negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Vücut yağ yüzdesi değişkeni ile vücut yağ kitlesi arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Vücut yağ yüzdesinin; yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı, enerji, protein, yağ, karbonhidrat, cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü, bir kerede yaptığınız aktivite, toplamda yapılan aktivite süresi ile arasında negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Vücut yağ kitlesi değişkeni ile yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı, enerji, protein, yağ, karbonhidrat, cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü ile arasında negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Yağsız vücut kitlesi değişkeni ile toplam vücut sıvısı, enerji, protein, yağ, karbonhidrat, cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü, bir kerede yaptığınız aktivite, toplamda yapılan aktivite süresi ile arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Toplam vücut sıvısı değişkeni ile enerji, protein, yağ, karbonhidrat, cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü, bir kerede yaptığınız aktivite süresi, toplamda yapıla aktivite süresi ile arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Toplam tüketilen enerji değişkeni ile protein, yağ, karbonhidrat, cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü, toplamda yapılan aktivite süresi ile arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Tüketilen protein miktarı ile yağ, karbonhidrat, cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü, bir kerede yaptığınız aktivite süresi, toplamda yapılan aktivite süresi ile arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tüketilen yağ miktar ile karbonhidrat arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz? Sorusu ile cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü, yaptığınız aktivitenin sıkılığı, bir kerede yaptığınız aktivite süresi, toplamda yapılan aktivite süresi ile arasında negatif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türün ile bir kerede yaptığınız aktivite süresi ve toplamda yapılan aktivite süresi ile arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yapılan aktivitenin sıklığının; bir kerede yaptığınız aktivite süresi ve toplamda yapılan aktivite süresi arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bir kerede yapılan aktivite süresi ile toplamda yapılan aktivite süresi arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde depresyon ve yeme tutum ve davranışlarının incelendiği bir çalışmaya göre düzenli bir şekilde fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yeme tutum ve davranışları ile depresyon düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (91).

Egzersiz bağımlılığı yeme tutum davranışları ilişkisinin inceldiği bir projede, düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile diyet, bulimia ve toplam yeme tutum davranışları arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir (92).

Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin ve yeterli ve dengeli alınan besinlerin, bireylerin bedensel, fizyolojik ve psikolojik parametrelerinin gelişimi açışından olumlu etkilere sahip olduğu düşünülmektedir.

Erciyes Üniversitesi Sağlık Yüksekokulunda öğrenim gören 272 öğrencinin katıldığı, bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada pearson korelasyon analizi sonucunda; yeme tutumu testi toplam puanları arttıkça da sağlık sorumluluğu puanlarının da anlamlı düzeyde arttığı saptanmıştır (93).

Üniversitede öğrenim gören kadın bireylerin bu dönemde edinecekleri beslenme ve fiziksel aktive konusundaki bilgi kazanımları önem taşımaktadır. İleriki yaşantılarında mesleğe atıldıklarında veya birer ebeveyn olduklarında, gelecek nesilleri bu konuda olumlu yönlendirmeleri açısından önemli bir yere sahip oldukları düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda yaş değişkeninde; beden kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi, vücut yağ kitlesi, protein, yağ, karbonhidrat arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan erkek bireylerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda boy uzunluğu değişkeninin; vücut ağırlığı, bazal metabolik oran, yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı arasında pozitif yönde istatiksel olarak ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda vücut ağırlığı değişkeninin; beden kitle indeksi, bazal metabolik oran, vücut yağ yüzdesi, vücut yağ kitlesi, yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda beden kitle indeksi değişkeninin; bazal metabolik oran, vücut yağ yüzdesi,

vücut yağ kitlesi, yağsız vücut kitlesi toplam vücut sıvısı pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda bazal metabolik oran değişkeninin; vücut yağ yüzdesi, vücut yağ kitlesi, yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı ile arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda vücut yağ yüzdesi değişkeninin; vücut yağ kitlesi, yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan erkelerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda vücut yağ kitlesi değişkeninin; yağsız vücut kitlesi, toplam vücut sıvısı pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Çalışmaya katılan erkeklerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda yağsız vücut kitlesi değişkeninin; toplam vücut sıvısı arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çalışmaya katılan bütün bireylerin vücut kompozisyonları ile egzersiz düzeyleri arasındaki korelasyonda bir kerede yaptığınız aktivite süresi ile toplamda yapılan aktivite süresi arasında pozitif yönde istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ilişkisi araştırılmış ve bu çalışmaya göre; erkek öğrencilerde ise ideal yağ oranı ile boy ve beden kitle indeksi arasında pozitif yönde ilişki bulundu. FIT (fiziksel aktivite indeksi) skorunun erkeklerde vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, vücut yağ oranı, ideal yağ oranı ve fazla kilo yüzdesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (94). Belirlenen bulgular çalışmamızı desteklemektedir.

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada; düzenli ve dengeli beslenmenin hayatımızın her döneminde gerekliliği bir kez daha görülmüştür. Çalışmaya katılan kadın ve erkek bireylerin çoğunluğunun beslenme alışkanlıkları durumlarına baktığımızda günde 3 ana öğün yedikleri, atlanan ana öğünlerinin öğle yemeği olduğu tespit edildi. Ana öğün atlama nedeni olarak zamanım yok, geç kalıyorum cevabını vermişlerdir. Öğrencilerin genel olarak kahvaltılarını yaptıkları, kahvaltılarını evde yaptıkları ve kahvaltıda çay, peynir, zeytin, yumurta vb. besinler tükettikleri görüldü. Kadın öğrencilerin öğle

yemeğini düzenli olarak yemediği, erkeklerin ise düzenli olarak yediği tespit edildi. Her iki öğrenci gruplarının da öğle yemeğini ayaküstü restoranlarda yedikleri görüldü. Bireylerin akşam yemeklerini yedikleri ve akşam yemeğini evde yemeyi tercih ettikleri sonucuna varıldı. Öğrencilerin günde 1 ara öğün tükettikleri ve ara öğün atladıkları, atlanılan ara öğünün kuşluk olduğu, ara öğün atlama nedenlerinin ise zamanlarının olmaması, geç kalmaları olarak görüldü. Öğrencilerin genel olarak ev dışında yemek yemedikleri, ev dışında yedikleri öğünün öğle yemeği olduğu, ev dışı yemek yeme yerleri olarak ta kadınların fastfood restoran; erkeklerin ise kebapçı-pideci tercih ettikleri tespit edildi. Kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite sonuçlarına baktığımızda; genel olarak düzenli fiziksel aktivite yaptıkları, kadınların fiziksel aktivite türü olarak yürüyüş, erkeklerin diğer sportif aktivitelerle ilgilendiği görüldü. Aktivite sıklığı olarak haftada 3-4 gün yaptıkları, süre olarak 1 saatten fazla bu aktivitelere katıldıkları, kadınların 1-6 ay, erkeklerin 10 yıl üzeri fiziksel aktivitelerine devam ettikleri tespit edildi. Bu sonuca göre erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye daha erken yaşta başlamış olduklarını söyleyebiliriz.

Bireylerin fiziksel ve fizyolojik yapıları birbirinden farklı olduğu için, erkeklerin günlük yaşamda kadınlara göre daha fazla iş gücüne sahip olmaları ve daha fazla enerji harcamaları nedeniyle beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar olduğu, cinsiyete göre enerji ve besin alımlarının ve fiziksel aktivite durumlarının birbiriyle ilişki olduğunu düşünmekteyiz.

Üniversite öğrencilerinin geçmişten gelen beslenme alışkanlıklarını devam ettirdikleri, bu alışkanlıkların bulundukları çevre ve şartlara göre değişkenlik gösterdiği, düzenli ve dengeli beslenmenin yanında gençlere fiziksel aktivitenin de yaşam boyu gerekliliğinin anlatılması, enerji ve besin alımlarının cinsiyete göre farlılık gösterdiği, bireylerin karakteristik özelliklerinin, enerji ve besin alımlarının ve fiziksel aktivite durumlarının birbiriyle ilişki olduğu sonuçlarına varıldı.

Sağlıklı; yeterli ve dengeli beslenmenin çok küçük yaşlardan itibaren okul çağında ki çocukların eğitiminden başlayarak, önemi ve gerekliliğinin anlatılmasını, sağlıklı beslenme ile birlikte düzenli sportif faaliyetlere katılmaları konusunda doğru yönlendirme yapılmasını düşünmekteyiz. Bu konuyla ilgili olarak devlet politikaları oluşturulması, bilinçli bireylerin yetiştirilmesine ve gelecek nesillerin sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı haline getirmelerine katkı sağlayacaktır.

6. KAYNAKLAR

1. Baysal A. Beslenme (10. Baskı), Hatiboğlu Yayınları, Ankara, 2004:9.
2. Sarıoğlu Ö, İmamoğlu O, Atan T, Türkmen M, Akyol P. Beden Eğitimi Bölümünde Okuyan Farklı Branşlardaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 2012; 14(1): 88-94.
3. Baysal A. Genel Beslenme (13. Baskı), Hatiboğlu Yayınları, Ankara, 2010:8.
4. Williams and Devlin, Foods, Nutrition and Sports Performance, E & FN SPON, London, 1994: p.15.
5. Üstdal K.M, Başkol G, Kuş F, Köker A.H. Sporda Performans Bilgileri, Pelikan Yayıncılık, Ankara, 2005:27.
6. Benardot D. Advanced sports nutrition. Human Kinetics, United State of America, 2012: p.1-5.
7. Aksoy M. Beslenme Biyokimyası, Hatiboğlu Yayınları, Ankara, 2000:3.
8. Sakamaki R, Amamoto R, Mochida Y, Shinfuku N, Toyama K. A comparative study of food habits and body shape perception of university students in Japan and Korea. Nutrition Journal 2005, 4:31.
9. Yaşar H, Melek S, Besinler ve Beslenme. 1. Baskı. Nobel, Ankara, 2003:1-108.
10. Nizamoğlu M. Çumralıgil B. Spor & Beslenme (1. Basım), Selçuk Ünivesitesi Veteriner Fakültesi Yayınları, Konya, 2001:1-98.
11. World Cancer Research Fund, and American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Vol. 1. Amer Inst for Cancer Research, 2007. p 56.
12. Trakman L. G, Forsyth A, Devlin L. B, Belski R, A systematic review of athletes' and coaches' nutrition knowledge and reflections on the quality of current nutrition knowledge measures. Nutrients 2016; 8(9):570.

13. Park A. E, Sook Chae I, Na Jo M. Importance–performance analysis (IPA) of foodservice operation, dietary life education, and nutrition counseling tasks of nutrition teachers and dietitians in jeju, Korea. Nutrients 2017; 9,1157.
14. Sadegholvad S, Yeatman H, Parrish AM, Worsley A. What should be taught in secondary schools' nutrition and food systems education? views from prominent food-related professionals in Australia. Nutrients, 2017; 9, 1207.
15. Toro Martin Jd, Arsenault BJ, Després JP, Vohl MC. Precision Nutrition: a review of personalized nutritional approaches for the prevention and management of metabolic syndrome. Nutrients, 2017; 9: 913.
16. Pe´rez Rodrigo C, Arenceta J. Nutrition education in schools: experiences and challenges. European Journal of Clinical Nutrition, 2003; 57, Suppl 1, S82–S85.
17. Sadegholvad S, Yeatman H, Parrish AM, Worsley A. Professionals' Recommended Strategies to Improve Australian Adolescents' Knowledge of Nutrition and Food Systems. Nutrients 2017; 9: 844.
18. Güler S, Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2010; sayı 26.
19. Pekcan G, Beslenme Durumunun Saptanması (1.baskı), Sağlık Bakanlığı Yayını Ankara, 2008:7.
20. Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E. Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranısları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2009; 29(2): 333-352.
21. Faydaoğlu E, Energin E, Sürücüoğlu MS, Ankara üniversitesi sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2003; 2(3): 299-311.
22. Özütürker S, Koca Özer B. Erzincan üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. ERZSOSDER 2016; 9(2): 63-74.
23. Ulaş B, Genç MF. Malatya asker hastanesinde 2007 yılında görev yapan personelin sağlıklı beslenme konusundaki tutum ve davranışları. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2010; 17(3): 187-193.
24. Eker E, Edirne İli Kentsel Alanında Yaşayan Erişkinlerde Beslenme Durum Değerlendirmesi, (Uzmanlık Tezi), Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Edirne 2006: 131.

25. Tomak L, Coşkun M, Elmacıoğlu F, Pekşen Y. Samsun çıraklık eğitim merkezindeki çırakların beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim düzeylerinin saptanması-1. OMÜ Tıp Dergisi 2008; 25(1): 16-24.
26. Saygın M, Öngel K, Çalışkan S, Yağlı MA, Has M, Gonca T, Kurt Y. Süleyman demirel üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. S. D. Ü. Tıp Fak. Derg 2011; 18(2): 43-47.
27. Baysal A, Gençliğin beslenme sorunları. Aile ve Toplum 1993; 1(3): 97-108.
28. Çalıştır B, Dereli F, Eksen M, Aktaş S. Muğla üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2005; 2(2).
29. Aydoğan Arslan S, Daşkapan A, Çakır B. Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. TAF Prev Med Bull 2006; 15(3).
30. El Ansari W, Berg-Beckhoff G, Country and gender-specific achievement of healthy nutrition and physical activity guidelines: latent class analysis of 6266 university students in egypt, libya, and palestine. Nutrients 2017; 9: 738.
31. Çongar O, Özdemir L. Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeyleri. C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 2004; 26(3): 113-118.
32. Mazıcıoğlu MM, Öztürk A. Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. Erciyes Tıp Dergisi 2003; 25(4): 172-178.
33. Bayrak U, Gram E, Mengeş E, Okumuş ZG, Sayar HC, Skrijelj E, Açıkgöz A, Çehreli R, Ellidokuz H. Üniversite öğrencilerinin sağlıkla ilgili alışkanlıklar ve kanser konusundaki bilgi ve tutumları. DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2010; 24(3): 95-104.
34. Young Hong M, Shepanski TL, Gaylis JB. Majoring in nutrition influences BMI of female college students. Journal of Nutritional Science 2016; 5(8).
35. Day J, Wengreen H, Heath E, Brown K. Prevalence of low energy availability in collegiate female runners and implementation of nutrition education intervention. Sports Nutr Ther 2015; 1(1).
36. Yasui Y, et al. Anemia in female collegiate athletes: association with hematological variables, physical activity and nutrition. BJMMR 2015; 7(10): 801-808.

37. Shriver LH, Betts NM, Wollenberg G. Dietary intakes and eating habits of college athletes: are female college athletes following the current sports nutrition standards? Journal of American College Health 2013; 61(1): 10-16.
38. Woolf K, Hahn NL, Christensen MM, Carlson-Phillips A, Hansen CM, Nutrition assessment of b-vitamins in highly active and sedentary women. Nutrients 2017; 9(3): 329.
39. Jezewska-Zychowicz M, Wadolowska L, Kowalkowska J, Lonnie M, Czarnocinska J, Babicz-Zielinska E. Perceived health and nutrition concerns as predictors of dietary patterns among polish females aged 13–21 years. Nutrients 2017; 9: 613.
40. Valliant MW, et al. Nutrition education by a registered dietitian ımproves dietary ıntake and nutrition knowledge of a ncaa female volleyball team. Nutrients 2012; 4: 506-516.
41. Baysal A. Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 2003; 25(4): 66-72.
42. Sağlam F. Futbolcuların beslenme alışkanlıkları. Spor Bilimleri Dergisi 1993; 4(2): 27-34.
43. Altıncı EE. Adölesan müsabık güreşçilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Sports Sciences 2017; 12(3): 37-51.
44. Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlıklı Yaşam (2. Baskı), Sağlık Bakanlığı Yayını Ankara, 2012: 7-9.
45. Telama R. et al. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. Medicine & Science in Sports & Exercise 2014; 46(5): 955-962.
46. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep 1985; 100(2): 126-131.
47. Sothern MS, Loftin M, Suskind RM, Udall JN, Blecker U. The health benefits of physical activity in children and adolescents: Implications for chronic disease prevention. Eur J Pediatr 1999; 158: 271-274.
48. Gabel KA, Special considerations the female athlete. In: Nutrition in Sport, USA, 2000, 417-663.

49. Pribis P, Burtnack CA, McKenzie SO, Thayer J. Trends in body fat, body mass ındex and physical fitness among male and female college students. Nutrients 2010; 2: 1075-1085.
50. Baştuğ G, Akandere M, Yıldız H. Sedanter genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kendini fiziksel tanımlama değerlerine etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi 2011; 2(2): 22-27.
51. Bazzocchi A, Diano D, Ponti F, et al. Health and ageing: A cross-sectional study of body composition. Clinical Nutrition 2013; 32: 569-578.
52. Rodriguez NR, DiMarco NM, Langley S. Nutrition and athletic performance. Medicine & Science in Sports & Exercise 2009; 41(3): 709-731.
53. Power ML, Schulkin J. Sex differences in fat storage, fat metabolism, and the health risks from obesity: possible evolutionary origins. British Journal of Nutrition 2008; 99: 931–940.
54. Piccoli A, Rossi B, Pillon L, Bucciante G. A new method for monitoring body fluid variation by bioimpedance analysis: The RXc graph. Kidney International 1994; 46: 534-539.
55. Xiao J, Purcell SA, Prado CM, Gonzalez MC. Fat mass to fat-free mass ratio reference values from NHANES III using bioelectrical impedance analysis. http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2017.09.021
56. Chumlea WC, Guo SS, et al. Body composition estimates from NHANES III bioelectrical impedance data. International Journal of Obesity 2002; 26: 1596-1609.
57. Sung RYT, Lau P, Yu CW, Lam PKW, Nelson EAS. Measurement of body fat using leg to leg bioimpedance. Arch Dis Child 2001;85:263-267.
58. Özçelik O, Doğukan A, Kaya H. hemodiyaliz hastalarında biyoelektrik impedans analiz yönteminin vücut kompozisyonunun belirlenmesindeki etkinliği. Fırat Tıp Dergisi 2005; 10(2): 50-53.
59. Sifil A, Çavdar C, Çelik A, ve ark. Vücut kompozisyonu değişikliklerini saptamada dual-enerji x-ray absorbsiyometri ve biyoelektrik impedans; bir hemodiyaliz seansının etkisini saptama iki yöntemin karşılaştırmalı analizi. Türk Nefroloji Diyaliz ve Transplantasyon Dergisi 2001; 10(4): 244-248.

60. Hartmann BM, Vasquez-Caicedo AL, Bell S, Krems C, Brombach C. The german nutrient database: basis for analysis of the nutritional status of the german population. Journal of Food Composition and Analysis 2008; 21: 115-118.
61. Trak-Fellermeier MA, Brasche S, Winkler G, Koletzko B, Heinrich J. Food and fatty acid intake and atopic disease in adults. Eur Respir J 2004; 23: 575-582.
62. Güven Ö, Özdemir G, Ersoy G. Ankara ilindeki veteran atletlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının saptanması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2009; VII (3): 125-133.
63. Bauer PW, Pivarnik JM, Fornetti WC, et al. Cross validation of fat free mass prediction models for elite female gymnasts, Pediatric Exercise Science 2005;17: 337-344.
64. Turner AA, Lozano-Nieto A, Bouffard M. "Generalizability of bioimpedance spectroscopy measures." Measurement in Physical Education and Exercise Science 7.3 (2003): 129-148.
65. Pietrobelli A, Rubiano F, St-Onge MP, Heymsfield SB, New bioimpedance analysis system: improved phenotyping with whole-body analysis. European Journal of Clinical Nutrition 2004; 58: 1479–1484.
66. Taşpınar F, Kallem Seyyar G, Kurt G, ve ark. Üniversite öğrencilerinde vücut kompozisyonu ile fiziksel aktivite, denge ve destekleyici faktörler arasındaki ilişki. Türkiye Klinikleri 2017; 2(2): 55-65.
67. Çelik A, Tunar M. Elit master atletlerin vücut kompozisyonu ve fiziksel performanslarının cinsiyete göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 2010; 4(3): 160-164.
68. Özdoğan Y, Yardımcı H, Özçelik AÖ, Sürücüoğlu MS. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi 2012; 29: 66-74.
69. Vançelik S, Gürsel Önal S, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. Kor Hek 2007; 6(4): 242-248
70. Pulur A, Cicioğlu İ. Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları. AÜ BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2001; 1(2): 44-49.

71. Grabauskas V, Petkeviciene J, Kriaucioniene V, et al. Health inequalities in Lithuania. Education and nutrition habits, Medicina, Kaunas 2004; 40: 875-83.
72. Özdemir G, Özdilek Ç. Dumlupınar üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2010; 26: 124-132.
73. Türk M, Taner Gürsoy Ş, Ergin I. Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Genel Tıp Dergisi. 2007; 17(2): 81-87.
74. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2007; 2(6): 87-104.
75. Ulaş B, Uncu F, Üner S. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2013; 2: 15-22.
76. Sevindi T, Yılmaz G, İbiş S, Yılmaz B. Gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. TSA 2007; 2: 77-90.
77. Vassigh G. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ile Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2012: 117.
78. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öðrencilerin beslenme alışkanlıkları. Gülhane Tıp Dergisi 2008; 50: 102-109.
79. Onurlubaş E, Doğan HS, Demirkıran S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. JAFAG 2015; 32(3): 61-69.
80. Haşıl Korkmaz N, Uludağ üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Eğitim Fakültesi Dergisi 2010; 23(2): 399-413.
81. Uskun E, Şabaplı A. Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. TAF Prev Med Bull 2013; 12(5): 519-528.
82. Kutlu R, Çivi S. Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. Fırat Tıp Dergisi 2009; 14(1): 18-24.

83. Tanrıverdi D, Savaş E, Gönüllüoğlu N, ve ark. Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. Gaziantep Tıp Derg 2011; 17(1): 33-39

84. Bülbül H. Kayseride Spor Yapan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Saptanması. (Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Kayseri 2014: 56.

85. Orak S, Akgün S, Orhan H. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. S.D.Ü. Tıp Fak. Derg. 2006: 13(2): 5-11.

86. Ayhan DE, Günaydın E, Gönlüaçık E, ve ark. Uludağ üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2012; 38(2): 97-104.

87. Kozan D. Tokat'ta Spor Merkezlerine Devam Eden Kadınların, Beslenme Alışkanlıkları, Zayıflamaya Yönelik Uygulamaları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Konya 2013: 107.

88. Gümüş H, Bulduk S, Akdevelioğlu Y. Yetiştirme yurtlarında kalan adolesanların beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının vücut kompozisyonları ile ilişkisinin saptanması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2011; 8(1): 785-808.

89. Şanlıer N. Gençlerde biyokimyasal bulgular, antropometrik ölçümler, vücut bileşimi, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2005; 25(3): 47-73.

90. Garipağaoğlu M, Eliuz B, Esin K, ve ark. Tıp fakültesi 1. Sınıf öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi. İstanbul Tıp Derg 2012; 13(1): 1-8.

91. Yıldırım İ, ve ark, Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde depresyon ve yeme tutum ve davranışları ilişkisi. Journal of Human Sciences 2016; 13(2): 3590-3599.

92. Yıldırım İ, ve ark, Egzersiz bağımlılığı yeme tutum ve davranışları ilişkisi. CBÜ Bed Eğt Spor Bil Dergisi 2017; 12(1): 43-54.

93. Ünalan D, ve ark, Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2009; 16(2): 75-81.
94. Yıldız A, Tarakcı D, Karantay Mutluay F. Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ilişkisi: pilot çalışma. HSP 2015; 2(3): 297-305.

EKLER

EK-1 Anket Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu anket "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Vücut Kompozisyonları ile İlişkisi" konulu Yüksek Lisans Tezi için veri toplamak amacıyla düzenlenmiştir. Anket, kişisel bilgi, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite soruları olmak üzere 3 bölümden oluşmaktadır. Ankete verecek olduğunuz bilgiler başka bir amaç için kullanılmayacaktır.
Samimi ve İçten cevaplarınız için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Canan YALÇIN
Erciyes Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Yüksek Lisans Öğrencisi

Adınız – Soyadınız : ……..

1. Cinsiyet: a) Erkek b) Kadın
2. Yaşınız : ……
3. Düzenli geliriniz var mı? a)Evet b)Hayır

BESLENME ALIŞKANLIKLARI:

1. Sizce ve yeterli dengeli besleniyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Bazen

2. Günde kaç ana öğün yemek yersiniz?.....öğün

3. Ana öğün atlar mısınız? *(Cevabınız hayır ise 6. soruya geçiniz)*

a) Evet b) Hayır c) Bazen

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

a) Sabah b) Öğle c) Akşam

5. Ana öğün atlıyorsanız atlama nedenlerinizden size göre önemli olanları işaretleyiniz. (En fazla 3 seçeneği işaretleyiniz)

a) Zamanım yok
b) Geç kalıyorum
c) Alışkanlığım yok
d) Canım istemiyor/iştahsızım
e) Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle
f) Hazırlanmadığı için
g) Diğer (belirtiniz) ……

6. Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız?

a) Evet b) Hayır *(cevabınız hayır ise 9. soruya geçiniz)*

7. Cevabınız evet ise sabah kahvaltısını genellikle nerede yapıyorsunuz? *(tek seçenek işaretleyiniz).*

a) Evde b) İşyerinde

8. Sabah kahvaltısında genellikle ne tür besinleri tercih ediyorsunuz? *(tek seçenek işaretleyiniz)*

a) Çay, peynir, zeytin, yumurta vb. besinler
b) Çay, poğaça, tost, simit vb. besinler
c) Sadece içecek
d) Süt ile birlikte tahıl gevreği
e) Diğer(belirtiniz) ……..

9. Düzenli olarak öğle yemeği yer misiniz?

a) Evet b) Hayır (c*evabınız hayır ise 12. soruya geçin)*

10. Cevabınız evet ise öğle yemeklerini genellikle nerede yiyorsunuz? *(tek seçenek işaretleyiniz)*

a) Okul yemekhanesinde
b) Lokantada
c) Ayaküstü restoranda
d) Evden getiriyorum.
e) Evimde yiyorum.
f) İşyerime lokantadan getirtiyorum
g) Diğer (belirtiniz)……..

11. Öğle yemeğinde genellikle ne tür yemek yemeyi tercih ediyorsunuz? *(tek seçenek işaretleyiniz)*

a) Tabldot türü (sulu yemek)
b) Fast food türü (hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner, köfte, sandviç, simit vb.)
c) Evden getiriyorum
d) Evimde yiyorum
e) Diğer (belirtiniz) ……

12. Düzenli olarak akşam yemeği yer misiniz?

a) Evet b) Hayır (c*evabınız hayır ise 15. soruya geçiniz)*

13. Cevabınız evet ise akşam yemeklerini genellikle nerede yiyorsunuz? *(tek seçenek işaretleyiniz)*

a) Okul yemekhanesinde
b) Lokantada
c) Ayaküstü restoranda
d) Evden getiriyorum.
e) Evimde yiyorum.

14. Akşam yemeğinde genellikle ne tür yemek yemeyi tercih ediyorsunuz? *(tek seçenek işaretleyiniz)*

a) Tabldot türü (sulu yemek)
b) Fast food türü (hamburger, patates kızartması, ekmek arası döner, köfte, sandviç, simit vb.)
c) Evden getiriyorum
d) Evimde yiyorum
e) Diğer (belirtiniz) ……

15. Günde kaç ara öğün (kuşluk, ikindi, gece) yemek yersiniz? .....öğün

16. Ara öğün atlar mısınız?

a) Evet b) Hayır *(cevabınız hayır ise 19. soruya geçiniz)*
c) Bazen

17. Cevabınız evet veya bazen ise genelde hangi ara öğünü veya öğünleri atlarsınız?

a) Kuşluk b) İkindi c) Gece

18. Ara öğün atlıyorsanız atlama nedenlerinizden size göre önemli olanları işaretleyiniz. (en fazla 3 seçeneği işaretleyiniz)

a) Zamanım yok
b) Geç kalıyorum
c) Alışkanlığım yok
d) Canım istemiyor/iştahsızım
e) Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle
f) Hazırlanmadığı için
g) Diğer (belirtiniz) ……..

19. Ev dışında yemek yer misiniz?

a) Hayır b) Evet

20. Cevabınız evet ise hangi öğünleri ev dışında yersiniz? (Birden fazla şıkkı işaretleyebilirsiniz.)

a) Kahvaltı b) Öğle c) Akşam

21. Ev dışında toplam yemek yeme sıklığınız nedir?

a) Her gün b) Haftada 1 kez c) Haftada 2 kez
d) Haftada 3 kez e) Haftada 4 kez f) Haftada 5 kez
g) Haftada 6 kez h) Ayda 1 kez ı) Ayda 2 kez
j) Ayda 3 kez

22. Ev dışında en sık nerede yemek yersiniz?

a)Okul yemekhanesi b) Lokanta/Restaurant (sulu yemek)
c) Kebapçı/Pideci d) Büfe
e) Fast-food restaurant f) Pastane

FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU:

1. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

2. Cevabınız evet ise düzenli yaptığınız aktivite türü:

a)Yürüyüş d) Koşma (açık havada)
b)Aerobik / step e) Koşu bandı, bisiklet gibi aletlerle yapılan aktiviteler
c)Yüzme f) diğer (belirtiniz) .....

3. Yaptığınız aktivitenin sıklığı:

a) Haftada 1 gün b) Haftada 2 gün
c) Haftada 3 gün d) Haftada 4 gün
e) Haftada 5 gün f) Haftada 6 gün g) Her gün

4. Bir kerede yaptığınız aktivite süresi:

a) 30 dk. b) 45 dk.
c) 1 saat d) 1 buçuk saat
e) 2 saat f) 2 buçuk saat g) 3 saat ve üzeri

5. Ne kadar süredir bu aktivite veya aktiviteleri yapıyorsunuz?

……ay ……yıl

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (BGOF)

BİLGİLENDİRME:

Sayın gönüllü,

Katılacak olduğunuz bu çalışma Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı kapsamında yapılması planlanan "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Vücut Kompozisyonları ile İlişkisi" başlıklı yüksek lisans tezi için hazırlanmıştır. Bu çalışma ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktiviteleri ve beslenme alışkanlıklarının vücut komposizyonu ile olan ilişkisi araştırılacaktır.

Çalışmada size bir anket uygulanacaktır. Araştırmanın 12 ay içinde tamamlanması beklenmektedir. Gönüllülere herhangi bir antrenman programı uygulanmayacaktır. Bu çalışma sizin için bir risk taşımamaktadır. Araştırmamızda veriler tamamen bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Çalışmaya katılmayı önce kabul edip, çalışma süresince gerekçe göstermeden çalışmadan ayrılabilirsiniz.

İlginiz ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Danışman: Doç. Dr. Nazmi SARITAŞ

24 saat ulaşılabilecek telefon: 0533 668 72

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Vücut Kompozisyonları ile İlişkisi
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	

DEĞERLENDİRİLEN DİRİLEN BELGELER

BELGE ADI	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ			Türkçe ☐	İngilizce ☐	Diğer ☐
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe ☐	İngilizce ☐	Diğer ☐
OLGU RAPOR FORMU			Türkçe ☐	İngilizce ☐	Diğer ☐
ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ			Türkçe ☐	İngilizce ☐	Diğer ☐

DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER

BELGE ADI		Açıklama
SİGORTA	☐	
ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	☐	
BİYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	☐	
İLAN	☐	
YILLIK BİLDİRİM	☐	
SONUÇ RAPORU	☐	
GÜVENLİK BİLDİRİMLERİ	☐	
DİĞER	☐	

ASLI GİBİDİR
T.C.
Bahri YANCAR
Fakülte Şefi

KARAR BİLGİLERİ

Karar No : 2016/06 Tarih : 08.01.2016

Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir.

KLİNİK ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu
ETİK KURUL BAŞKANI UNVANI/ADI/SOYADI	Prof. Dr. Ruhan DÜŞÜNSEL

Unvanı / Adı Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyeti		Araştırma İle İlişki		Katılım (*)		İmza
Prof. Dr. Ruhan DÜŞÜNSEL	Çocuk. Sağ ve Hast.	E.Ü. Tıp Fak.	E ☐	K X	E ☐	H X	E X	H ☐	
Prof. Dr. Sami AYDOĞAN	Fizyoloji	E.Ü. Tıp Fak.	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Prof. Dr. Karamehmet YILDIZ	Anest. ve Rean.	E.Ü. Tıp Fak.	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Prof. Dr. Salih KUK	Tıbbi Parazitoloji	E.Ü. Tıp Fak.	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Prof. Dr. Kemal DENİZ	Patoloji	E.Ü. Tıp Fak.	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Prof. Dr. Musa KARAKÜKÇÜ	Çocuk. Sağ ve Hast.	E.Ü. Tıp Fak.	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Doç. Dr. Aydın ÜNAL	İç Hastalıkları	E.Ü.Tıp Fak.	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Doç. Dr. Güven KAHRİMAN	Radyoloji	E.Ü.Tıp Fak.	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Doç. Dr. Kemal ÖZYURT	Dermatoloji	Kayseri Eğitim Hast.	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Doç. Dr. Emin Murat CANGER	Ağız, Diş ve Çene Radyolojisi	E.Ü. Diş Hek. Fak.	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Yard. Doç. Dr. Zafer SEZER	Farmakoloji	E.Ü. Tıp Fak.	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Yard.Doç.Dr. Gökmen ZARARSIZ	Biyoistatistik	E.Ü. Tıp Fak.	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Av. Zafer Tuğrul SARIASLAN	Avukat	Hukuk Müşaviri	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	
Ecz. Şükran TERZİ	Eczacı	Serbest Eczacı	E ☐	K X	E ☐	H X	E X	H ☐	
Serkan KARACA	Sivil Üye	Öğretmen	E X	K ☐	E ☐	H X	E X	H ☐	

*: Toplantıda Bulunma

Etik Kurul Başkanının
Ünvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Ruhan DÜŞÜNSEL
İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU (2011 - KAEK-80)

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Vücut Kompozisyonları ile İlişkisi
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	

ETİK KURUL BİLGİLERİ	
ETİK KURULUN ADI	ERCİYES ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
AÇIK ADRES	Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Melikgazi/KAYSERİ
TELEFON	0 352 437 49 10 - 11
FAKS	0 352 437 52 85
E-POSTA	byancar@erciyes.edu.tr

BAŞVURU BİLGİLERİ		
KOORDİNATÖR / SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI / ADI / SOYADI	Doç.Dr. Nazmi Sarıtaş	
KOORDİNATÖR SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Sporcu Sağlığı	
KOORDİNATÖR / SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Erciyes Üniversitesi BESYO/Kayseri	
VARSA İDARİ SORUMLU ÜNVANI/ ADI SOYADI		
DESTEKLEYİCİ		
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)		
DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMCİLCİSİ		
ARAŞTIRMANIN FAZI VE TÜRÜ	FAZ 1	
	FAZ 2	
	FAZ 3	
	FAZ 4	
	Gözlemsel ilaç çalışması	
	Tıbbi cihaz klinik araştırması	
	İn vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları	
	İlaç dışı klinik araştırma	X
	Diğer ise belirtiniz	Yüksek Lisans Tezi
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEKMERKEZ X	ÇOKMERKEZ ☐ ULUSAL X ULUSLARARASI ☐

T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
1975
Bahri YANCAR
Fakülte Şefi

Etik Kurul Başkanının
Ünvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Ruhan DÜŞÜNSEL
İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır

T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Enstitü Yönetim Kurulu
Sayı :42081359-050.02.04/4429 18/01/2016
Konu :Yönetim Kurulu Kararı(Canan YALÇIN Yüksek Lisans Teze Başlama)

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Enstitü Yönetim Kurulunun 14.01.2016 tarih ve 712 sayılı toplantısında Doç.Dr.Nazmi SARITAŞ'ın danışmanlığını yürüttüğü Anabilim Dalınız Yüksek Lisans programı öğrencisi Canan YALÇIN'ın tez projesi Yönetmeliğin 40(1)maddesine göre kabul edilmiş ve tez çalışmalarına başlaması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Saim ÖZDAMAR
Enstitü Müdürü V.

Köşk Mahallesi Kutadgu Bilig Sokak 38030 Melikgazi KAYSERİ
Telefon: +90 352 437 52 69
E-Posta: sagens@erciyes.edu.tr
Ayrıntılı bilgi için irtibat: Ülker Yazıcı
Faks: +90 352 437 52 69
Elektronik Ağ: http://sagens.erciyes.edu.tr

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETE GÖRE BESLENME ve FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARININ VÜCUT KOMPOZİSYONLARI ile İLİŞKİSİ

ORIJINALLIK RAPORU

%17	%16	%11	%
BENZERLIK ENDEKSI	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCI ÖDEVLERI

BIRINCIL KAYNAKLAR

1	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%2
2	core.ac.uk İnternet Kaynağı	%1
3	Demiralp, Meral, Bahtiyar Demiralp, Gamze Sarikoc, Emine Iyigun, Cengizhan Acikel, and Mustafa Basbozkurt. "Turkish version of the Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI): a validity and reliability study", Anatolian Journal of Psychiatry, 2015. Yayın	%1
4	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
5	halksagligiokulu.org İnternet Kaynağı	%1
6	www.hsm.gov.tr İnternet Kaynağı	%1

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı: Canan YALÇIN
Uyruğu: Türkiye (TC)
Doğum Tarihi ve Yeri: 20 Eylül 1984, Kayseri
Medeni Durumu: Bekâr
Tel: +90 542 519 39 38
email: besyo_canan93@hotmail.com
Yazışma Adresi: Yakut mh. 3840. Sok. No:11/7 38090 Kocasinan/KAYSERİ

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	EÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü	2018
Lisans	EÜ BESYO Antrenörlük Eğitimi	2018
Lise	75. Yıl Cumhuriyet Lisesi, Ankara	2001

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görev
2016- Halen	Tekden Koleji İlkokulu	Beden Eğitimi Öğretmeni
2009–2015	TED Kayseri Koleji İlkokulu	Halk Oyunları Öğretmeni

BELGELER

2. Kademe Tenis Antrenörü
2. Kademe Halk Oyunları Antrenörü

YABANCI DİL

İngilizce