

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



14-18 YAŞ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARI, FİZİKSEL BENLİK ALGISI,
BEDEN KOMPOZİSYONU ve FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUTLU İLDİZ

DOÇ. DR. ÖZCAN SAYGIN

EYLÜL, 2014

MUĞLA

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



14-18 YAŞ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARI, FİZİKSEL BENLİK ALGISI, BEDEN
KOMPOZİSYONU ve FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

MUTLU İLDİZ

Sağlık Bilimler Enstitüsünde “Yüksek Lisans”
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 09.09.2014

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 08/09/2014

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Özcan SAYGIN

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Ali AĞILÖNÜ

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. A. Şadan ÖKMEN

Enstitü Müdürü : Prof.Dr. Nilgün Turhan


EYLÜL, 2014

MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün/...../..... tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Mutlu İLDİZ'İN "14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 08/09/2014 tarihinde saat 11.00'de jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verildi.



Doç. Dr. Özcan SAYGIN

Tez Danışmanı



Yrd. Doç. Dr. Ali AĞILÖNÜ

Üye



Yrd. Doç. Dr. A. Şadan ÖKMEN

Üye

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

09.09.2014
Mutlu İLDİZ

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN

Soyadı : ILDIZ

Adı : Mutlu

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe: 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi”

TEZİN TÜRÜ:

Yüksek Lisans

Doktor

Sanatta

Yeterlilik

X

O

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte : Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Enstitü : Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar :

Tarih :

TEZYAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi:

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : SAYGIN ÖZCAN

Ünvanı : Doç. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL : TÜRKÇE**TEZİN SAYFA SAYISI : 135****TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:**

1. Adölesan
2. Beslenme
3. Fiziksel Benlik Algısı
4. Beden Kompozisyonu
5. Fiziksel Aktivite

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

1. Adolescents
2. Nutrition
3. Physical Self Perception
4. Body Mass Composition
5. Physical Activity

- | | |
|---|---|
| 1- Tezinden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum | X |
| 2- Tezinden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | X |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezin tamamının fotokopisi alınabilir | X |

Yazarın İmzası :



Tarih : 09/09/2014

ÖZET

Bu çalışma, 14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmaya Denizli ili merkez liselerde öğrenim gören 313 kız, 297 erkek olmak üzere toplam 610 gönüllü öğrenci katılmıştır.

Çalışmanın yöntemsel modeli tarama yöntemi olup, katılımcılara beslenme alışkanlıklarını öğrenebilmek için Demir tarafından hazırlanmış 10 sorudan oluşan beslenme anketi, fiziksel benlik algılarını belirleyebilmek için, Fox ve Corbin tarafından 1989 yılında geliştirilen ve 1999 yılında Türk üniversite öğrencileri üzerinde geçerliği ve güvenilirliği Aşçı, Aşçı ve Zorba tarafından yapılan 'Physical Self-Perception Profile' (Kendini Fiziksel Algılama Envanteri), beden kompozisyonlarını elde edebilmek için boy ve kilo ölçümleri yapıp, fiziksel aktivite düzeylerine ulaşabilmek için de Bouchard üç günlük fiziksel aktivite sınıflama anketi uygulanmıştır. İstatiksel hesaplamalar SPSS (version 20,0) programında yapılmıştır.

Cinsiyetlere göre farkı bulmak için independent t testi, yaşlara göre farklılığı bulmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), farklılığın hangi gruptan olduğunu belirlemek için Tukey HSD, değişkenler arası ilişkiyi incelemek için Pearson Correlation testi yapılacaktır. P değerinin 0,05'ten küçük olması durumunda gruplar arası fark ve değişkenler arası ilişki anlamlı kabul edilmiştir.

14-18 (toplam) yaş erkek ve kızların öğün atlıyorsanız sebebi nedir? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı fark vardır. 14-18 (toplam) yaş erkek ve kızların reklamlardan etkilendiğiniz yiyecek veya içeceği tüketiyor musunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

14-18 (toplam) yaş grubu kız adölesanların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından vücut çekiciliği değerlerinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark vardır. Erkek adölesanların fiziksel benlik algısı değerlerinde anlamlı farka rastlanmamıştır. 14-18 (toplam) yaş erkeklerin %78.78'i normal ve altı, %17.85'i hafif şişman, %3.36'sı şişman; 14-18 (toplam) yaş kızların %89.46'sı normal ve altı, %9.26'sı hafif şişman, %1.28'inin şişman olduğu bulunmuştur. 14-18 (toplam) yaş grubu erkek adölesanların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi ve bazal metabolizma oranlarında $p<0,001$ düzeyinde, fiziksel aktivite düzeyi oranlarında ise $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Sonuç olarak; 14-18 yaş öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının düzenli olmadığı, fiziksel benlik algısının alt boyutlarından vücut çekiciliğinde cinsiyetlere göre farklılıklar olduğu, vücut kompozisyonu değerlerinin cinsiyetlere göre farklılık gösterdiği ve fiziksel aktivite düzeylerinin yaşla birlikte değişkenlikler gösterdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Beslenme, Vücut Kompozisyonu, Fiziksel Aktivite, Fiziksel Benlik Algısı.

Abstract

The aim of the study is to examine eating habits, physical self-perception, body composition and physical activity levels of high school students ages 14-18. A total of 610 (313 girls, 297 boys) volunteer students who is attending in high schools in Denizli, participated in the study.

Eating habits were determined by dietary questionnaire which consisting of 10 questions, developed by Demir (2006). For physical self-perception survey which developed by Fox and Corbin in 1989 were also used. Height and weight measurements were benefited to find out body composition of the students. In order to determine physical activity levels, Bouchard three-days physical activity classification questionnaire was administered to the students. Independent t test, One Way Anova, Tukey HSD, Pearson Correlation test were used for analysis. What is the reason of the skipping meals in boys and girls ages 14-18 years? significant differences in total score were found between their answers to the questions ($p < 0.01$). Do you consume food or drink affected by the advertisements ages 14-18 years? significant differences in total score were found between their answers to the questions ($p < 0.05$). Beside these, significant differences were found in the values of body attractiveness which is sub-dimensions of physical self-perception in girls ages 14-18 years. No significant differences were found in the values of body attractiveness in boys. Significant differences were found in the values of daily energy expenditure and basal metabolic rate ($p < 0.01$), physical activity level ($p < 0.001$) which is the sub-dimensions of category of physical activity in boys aged 14-18 years.

In conclusion, the present study showed that the students of the dietary habits are not regular. It was observed that significant differences were found in the values of body attractiveness which is sub-dimensions of physical self-perception according to gender and also significant differences were found in the values of body composition according to gender and physical activity levels showed variability with increased age in the study.

Key words: Adolescent, Nutrition, Body Mass Index, Physical Activity, Physical Self-Perception.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
TABLolar LİSTESİ	VII
ÖNSÖZ	XII
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER	4
2.1. Adölesan.....	4
2.1.1. Adölesanın Tanımı.....	4
2.1.2. Adölesan Dönemde Fiziki Büyüme ve Gelişme.....	6
2.1.3. Psikososyal Gelişme.....	7
2.2. Beslenme.....	8
2.2.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	10
2.2.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme.....	10
2.2.3. Temel Besin Maddelerinin Yapısı ve Sınıflandırılması.....	13
2.2.3.1. Karbondihratlar.....	13
2.2.3.2. Yağlar.....	13
2.2.3.3. Proteinler.....	13
2.2.3.4. Mineraller.....	14
2.2.3.5. Su.....	14
2.2.3.6. Vitaminler.....	15
2.2.4 Beslenme Biliminin Gelişimi.....	15
2.2.5 Sporcu Beslenmesi.....	16
2.2.6. Spor Yapan Adölesanlarda Beslenme.....	17
2.2.7. Beslenmenin Büyüme ve Gelişmedeki Önemi.....	18

2.2.8. Beslenme Eğitiminin Önemi	19
2.3. Beden Kompozisyonu	21
2.3.1. Beden Kitle İndeksi	22
2.4. Fiziksel Aktivite	22
2.4.1. Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi	24
2.4.2. Fiziksel Aktivite Türleri	25
2.4.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler	25
2.4.4. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları	27
2.5. Benlik Kavramı	30
2.5.1. Fiziksel Benlik Algısı	31
2.6. Adölesan Dönem ve Beslenme İlişkisi	33
2.7. Fiziksel Aktivite ve Sporun, Sağlık ve Beslenme ile İlişkisi	33
2.8. Fiziksel Aktivite ve Vücut Kompozisyonu İlişkisi	34
2.9. Benlik ve Beden İmajı İlişkisi	35
2.10. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi	35
3.YÖNTEM	37
3.1. Araştırmanın Amacı	37
3.2. Araştırmanın Yöntemsel Modeli	37
3.3. Katılımcılar	37
3.4. Veri Toplama Araçları	37
3.4.1. Bouchard Üç Günlük Fiziksel Aktivite Sınıflaması	37
3.4.2. Bazal Metabolizma Oranı	38
3.4.3. Fiziksel Benlik Algısı Envanteri	38
3.4.4. Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Anket	38

3.4.5. Vücut Kompozisyonu Ölçümü.....	39
3.5. İstatistiksel Analiz.....	41
4.BULGULAR	42
4.1. Beslenme Alışkanlıkları ile İlgili Bulgular.....	42
4.2. Fiziksel Benlik Algısı İle İlgili Bulgular.....	69
4.3. Vücut Kompozisyonu İle İlgili Bulgular.....	77
4.4. Fiziksel Aktivite İle İlgili Bulgular.....	85
5.TARTIŞMA VE SONUÇ	96
6. KAYNAKLAR	117
7. ÖZGEÇMİŞ	128
8.EKLER	129

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Günlük Alınan ve Atılan Su Miktarı

Tablo 2. Egzersizi Düzenli Yapmanın Sosyolojik ve Psikolojik Yararları

Tablo 3. Egzersizi Düzenli Yapmada Azalan ve Artan Değerler

Tablo 4. 2-18 arası çocuklarda fazla ağırlık ve obezite için sınır BKİ değerleri (Cole, Marry, Katherine ve William,2000).

Tablo 5: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Sabah öğünlerinizi her zaman yer misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 6: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Öğle öğünlerinizi her zaman yer misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 7: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Akşam öğünlerinizi her zaman yer misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 8: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Öğün atlıyorsanız sebebi nedir?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 9: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Sabah öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 10: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Öğle öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 11: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Akşam öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 12: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Evde sevmediğiniz yemekler sık pişer mi?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 13: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Sevmediğiniz yemek piştiğinde yemek zorunda kalıyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 14: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Öğün aralarında herhangi bir yiyecek veya içecek tüketiyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 15: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Eğer 6.soruya cevabınız evet ise atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi kısmında oluyor?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 16: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘TV ve radyodaki yiyecek içecek reklamları sizi etkiliyor mu?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 17: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Reklamlardan etkilendiğiniz yiyecek veya içeceği tüketiyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 18: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Şu an bulunduğunuz kilonuzdan memnun musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Tablo 19: 14 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}), Standart Sapma(SS) ve ‘t’ Testi Sonuçları.

Tablo 20: 15 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

Tablo 21: 16 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

Tablo 22: 17 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

Tablo 23: 18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

Tablo 24: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

Tablo 25: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek Adölesanların Fiziksel Benlik Algılarının Aritmetik Ortalama(\bar{x}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Tablo 26: 14-15-16-17-18 Yaş Kadın Adölesanların Fiziksel Benlik Algılarının Aritmetik Ortalama(\bar{x}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Tablo 27: 14-15-16-17-18 Yaş Kadın Adölesanların Fiziksel Benlik Algılarının Tukey Testi Sonuçları.

Tablo 28: 14 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

Tablo 29: 15 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

Tablo 30: 16 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

Tablo 31: 17 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve ‘t’ Testi Sonuçları.

Tablo 32: 18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve ‘t’ Testi Sonuçları.

Tablo 33: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve ‘t’ Testi Sonuçları.

Tablo 34: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Tablo 35: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tukey Testi Sonuçları.

Tablo 36: 14-15-16-17-18 Yaş Kadın Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Tablo 37: 14-15-16-17-18 Yaş Erkeklerin Fazla Ağırlık ve Obezite BKİ Değerleri.

Tablo 38: 14-15-16-17-18 Yaş Kızların Fazla Ağırlık ve Obezite BKİ Değerleri.

Tablo 39: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kızların Fazla Ağırlık ve Obezite BKİ Değerleri.

Tablo 40: 14 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin

Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları.

Tablo 41: 15 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları.

Tablo 42: 16 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları.

Tablo 43: 17 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları.

Tablo 44: 18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları.

Tablo 45: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kız Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları.

Tablo 46: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Tablo 47: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tukey Testi Sonuçları.

Tablo 48: 14-15-16-17-18 Yaş Kız Adölesanların Antropometrik özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

Tablo 49: 14-15-16-17-18 Yaş Erkeklerin Korelasyon Testi Sonuçları.

Tablo 50: 14-15-16-17-18 Yaş Kızların Korelasyon Testi Sonuçları.

ÖNSÖZ

Günümüzde her gün gelişen teknoloji ile birlikte gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlar rahat ama hareketsiz bir yaşama sahip olmuştur. Hareketsiz yaşam tarzının yanına yoğun iş temposu, zamanla yarışma gibi nedenlerden dolayı yetersiz ve dengesiz beslenme de eklendiğinde stres ve birçok rahatsızlığı da beraberinde getirmiştir.

İnsan yaşamının en önemli evrelerinden olarak kabul edilen adolesan dönem, gençlerin kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak tamamladıkları dönemdir. Ülkemizde lise öğrenimine denk gelen bu kritik dönemde, sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmesi mümkün olmayan yeterli ve dengeli beslenme ile fiziksel aktivitenin sonucunda olumlu bir fiziksel benlik algısının oluşumu sağlıklı birey, sağlıklı gelecek için çok büyük önem taşımaktadır. Gelişmiş ülkeler yanlış beslenme ve hareketsiz yaşam tarzının sonucu olarak günümüzde obeziteyle mücadele etmektedirler. Yapılan çalışmalar ülkemiz gibi gelişmekte olan ülkelerin de gelişen teknoloji ile birlikte hayatımızın hareketsizleşmesi ve hazır gıda tüketiminin artması ile çocukluk ve gençlik obezitesi tehlikeleriyle karşı karşıya kalacağımızı öngörmektedir. Bu tehlikenin farkına varıp yeterli ve dengeli beslenme ve hareketli yaşam tarzı benimseyip mutlu birey, huzurlu toplum olma yolunda ilerleyebilmemiz düşünülmektedir.

Bu çalışmadan elde edinilen bulgular sonucunda geleceğimiz olan gençlerimizin, daha sağlıklı ve dolayısıyla daha mutlu olabilmelerine öngörü sağlayabilecek verilere ulaşabileceğimiz düşünülmektedir.

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde bilgi ve önerilerinden yararlandığım çok değerli danışmanım Doç. Dr. Özcan SAYGIN'a, Yrd. Doç. Dr. Ali AĞİLÖNÜ ve Dr. Kemal GÖRAL' a, ve bana her zaman destek çıkan canım eşim ve aileme teşekkürlerimi borç bilirim.

Mutlu ILDIZ

Muğla, Eylül, 2014

1.GİRİŞ

Beslenme; sağlığı korumak, iyileştirmek, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır (Baysal, 2007).

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun gereksinimi kadar enerji, protein, karbonhidrat, vitamin ve mineralleri sağlayacak miktarda besinlerin alınmasıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme durumlarında; vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklar olacağından yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmelidir (Ersoy, 2004).

Enerji ve besin öğelerinin günlük gereksinimi; yaş, cinsiyet, yaşam biçimi gibi pek çok etmene bağlı olarak kişiden kişiye değişmektedir. Adölesan çağı; çocuğun fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden önemli değişiklik gösterdiği bir zamandır. Bu çağda büyüme hızlıdır ve buna paralel olarak besin gereksinimi de artar. Ailede ve okullarda, gençlerin önerilen miktar ve türde besin almaları gerekmektedir. Bu çağda özellikle kızlarda vücut biçimi büyük önem taşır. şişmanlık ve zayıflık konusunda yanlış bilgiler sonucu hatalı uygulamalara geçilebilmektedir. Bunu önlemek için; adölesanlar beslenme konusunda bilinçlendirilmelidir (Baysal, 2002).

Adölesan dönemde yeterli enerji alımı, normal büyüme desteklemek kadar antrenman için fazladan gerekli olan enerji gereksinimini karşılamada da önemli olmaktadır. Büyüme süresince devam eden negatif enerji dengesi, kısa boy ve gecikmiş puberte, menstrual bozukluklar ve zayıf kemik yapısı oluşumuna, sakatlanma ve yeme bozukluklarının gelişme riskinin artmasına neden olabilmektedir (Bass ve Inge, 2006).

‘Ayaküstü beslenme (fast-food)’ alışkanlıklarının yaygınlaşması ve fiziksel aktivitenin azalıp daha sedanter bir yaşam sürdürülmesi, özellikle dengesiz beslenmenin en önemli sonucu olan obezite sıklığının artışının temelinde yatan nedenler arasında yer almaktadır (Erkan, 2003).

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etme ihtiyacındadır. Diğer tüm canlılarda olduğu gibi insanlar da çetin doğa koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. Bu yapının doğasında fiziksel aktivitenin son derece büyük bir rolü bulunmaktadır. Çünkü iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareket ettirilmesi sonucunda enerji tüketimine neden olan fiziksel aktiviteler toplum sağlığının geliştirilmesi açısından oldukça büyük bir öneme sahiptir. Ancak günümüzdeki teknolojik gelişmeler çocukluk çağından itibaren insanları hareketsizliğe yöneltmekte ve bu durum insan organizmasının yapısına uygun olmayan bir yaşam tarzına sebep olmaktadır. Dolayısıyla bu yaşam tarzı çocuklarda ve gençlerde de organik çöküntülere sebep olarak onların çeşitli hastalıklara yakalanmalarına zemin oluşturmakta ve sağlık sorunlarını artırmaktadır. Fiziksel aktivitenin fizyolojik sonuçları enerji harcanması ve kalp solunum fonksiyon düzeylerinin yükseltilmesi şeklindedir. Bu da birçok hastalığın önlenmesinde önemli rol oynamaktadır (Saygın, 2003).

Çocukların büyümesinin, kalıtsal özelliklere, beslenme ve ortam gibi dış etkenlere bağlı olmakla birlikte, fiziksel aktivitenin bu gelişim üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Hiç spor yapmayan çocukların kas yapılarının az geliştiği, boylarının biraz daha kısa, aşırı ya da yetersiz beslenme nedeniyle şişman ya da zayıf bir vücut yapısına sahip oldukları, algılama-öğrenme yeteneklerinin yavaş olduğu yapılan çalışmalar sonucunda tespit edilmiştir (Karacabey, Yılmaz, 2004).

Gençlerde fiziksel aktivite alışkanlığı seviyesinin azalma ihtimaline karşı fiziksel uygunluk ölçümlerinin yapılması son yıllarda birçok ülkede büyük öneme sahiptir (Chatterjee, Mandal ve Das, 1993).

İnsan gelişiminde en önemli dönemlerden olan çocukluk ve adölesan dönemleri bireyin tüm yaşamını etkileyecek bir evredir. Adölesan dönem zihinsel, cinsel ve fiziksel olarak büyük bir değişimin yaşandığı dönemdir (Erkan, 2003).

Özellikle bu dönemde birey fiziksel, sosyal ve akademik yeterliğine bilişsel değer biçer. Bu değerler toplamı benliği oluşturur. Benlik saygısı ise, benliğe karşı duygusal reaksiyonlarımızdır.

Genel olarak benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır. Kişinin kendini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatır. Benlik kavramı genellikle süreklilik ve tutarlılık gösterirse de belli bir esnekliği vardır (Yörükoğlu, 1990).

Ülkemizde son yıllarda yapılan beslenme ve fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi ile ilgili çalışmaların sayısında artış olmasına rağmen, beslenme ve fiziksel aktivite ile birlikte aynı örneklem üzerinde fiziksel benlik algısı incelemelerine yeterince rastlanmamaktadır.

Planlanan bu çalışmada 14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Adölesan

2.1.1. Adölesanın Tanımı

Adölesan (ergenlik), Latince Adolescere “matür olmak”dan gelir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. G.Stranley Hall 1904’deki bilimsel incelemesinde adölesanı; adölesanın modern kavramı olarak Fırtına ve Stresin (Sturm and Drang) bir dönemi olarak tanıtmıştır. Hall bu kavramı 18. ve 19. yy. Alman yazarlarından Goethe ve Schiller’den ödünç almıştır. Bu yüzyıllarda gençleri heyecanlı, hayalci, huysuz, karamsar ve dert dolu olarak tanımlayan adölesan kavramı literatürde ve filozofide çok iyi bilinirdi ama Hall bilimsel olarak tanımlatıp kabul ettirdi. Anna Freud ve arkadaşları tarafından 1950’lerde ve 1960’larda yayınlanmış çalışmalarda, adölesan dönemdeki psikolojik zorluğun normal olduğu fikri desteklenmiştir. 1970’li yıllara kadar araştırmacıların muayenelerinde gençlerin normal olduğu ve psikiyatrik bir bozukluklarının olmadığına karar verene kadar, 20. yy.’da gençlerin doğal olarak problemlili olduğu görüşü geçerliydi. Bugün en kapsamlı yapılan çalışmalarda, aşırı bir karışıklık olmadan adölesanda kademeli olarak bir değişimin olduğu gösterilmiştir. Beş adölesanın dördü aileleri ve akranları ile iyi ilişki kurarlar ve onların sosyal, kültürel değerleri ile rahattırlar. Tersine beş adölesandan birinde değişimde zorluklar vardır ve bu nedenle uzman tedavisi ve değerlendirmesi gerekir (Adelman ve Ellen, 2003).

A.Freud ergenliği huzurlu bir büyüme sürecinin bozulması veya kesintiye uğraması olarak değerlendirmiş ve ergenlik süreci içinde tutarlı bir dengenin korunmasını “anormal” olarak görmüştür. Erikson “insanın sekiz evresi” kuramı içeriğinde ergenliği beşinci psikososyal gelişim fazı olarak değerlendirip, bu dönemi kişinin toplumsal yerini, mesleki konumunu ve cinsel kimliğini tanımaya, yerine oturtmaya çalıştığı bir dönem olduğu, bu çabaya “kimlik bunalımı” diyerek, kimlik bunalımı ile “kimlik kargaşasını” birbirinden ayırmak gerektiğini, kimlik bunalımını her ergenin kimlik kazanması için bilinçli ve bilinç dışı bir savaşım olduğunu belirtmiştir. Bu savaşın bazı bireylerde daha gürültülü olabileceği, bu bunalımın coşkulu bir ırmağın yatağını bulması gibi

olduğu ve bu süre içinde ana babadan bağımsızlaşma toplumsal değerleri, erdemleri yeni baştan tartma ve kendini bulma çabası olduğu, kimlik bunalımı ise bu bunalımın ağırlaşmış ve uyumun oldukça ağır biçimde bozulması olduğunu belirtmiştir. Böyle bir durumda bocalayan ergen aşırı uçlara sapabilirliği, ağır cinsel kuşkulara, yetersizlik duygularına kapılabildiği, bunalıya panik durumlara düşebildiği, zaman zaman “ters kimlik” geliştirdiği yani hem kendi, hem ebeveyninin beklentisine ters düşen davranışları deneyebilirliği ve bazı gençlerde “ters kimlik” yerleşebildiği, bazılarında bu bunalımın yıllarca sürebildiği belirtilmiştir (Mukaddes, 2000).

Offer ve arkadaşlarının uluslararası, çok merkezli klinik başvurusu olmayan ergenlerle ilgili çalışmalara dayanarak, bu dönemin bunalımsız ve stressiz olduğu belirtilmiş, bu çalışmalarda ergenlerin ebeveynleri ile çatışmaları daha çok müzik ve kıyafet ile ilgili olduğu, benlik saygıları ebeveynlerinin onayı ile bağlantılı olduğu, genelde iyi benlik gücüne sahip, iyi insan ilişkileri ve etkin baş etme yolları olduğu vurgulanmaktadır. Yine bedenlerindeki değişimden %70’inin memnun olduğu, gelecekleri ile ilgili ümitli oldukları bildirilmiştir. Ergenlerin sadece 1/5’i boşluk hissi tanımlamaktadır. Bu kitlede görülen depresyon ve suçluluk duygusunun hafif ve geçici olduğu bildirilmiştir. Kızlarda depresif belirtilerin daha fazla olduğu bildirilmektedir. Ayrıca kızların 2/3’ünün diyet ve kilo ile aşırı uğraşırken, bu oranın erkeklerde %1 olduğu bildirilmektedir (Mukaddes, 2000).

Türkiye’de Offer’ın anketlerini kullanarak yapılan çalışmalarda ergenlerin önemli bir kısmının (%83) sorunsuz ve mutlu, %17’sinde ise kaygılar ve çalkantıların olduğu belirtilmiştir. Akademik çevrelerde ergenliğin bunalımsız bir dönem olduğu, görüşleri ağırlık kazanmaya başlasa da, toplumda ergenlik dönemi “bunalımlı” bir dönem olarak algılanmakta, dolayısı ile ergenlerde görülen psikopatolojik belirtiler de o yaş için normal gibi algılanarak, tedavi başvurusu engellenmektedir. Yukarıda sözü edilen bir uçta ergenliği çatışmalı, bunalımlı bir dönem olarak tanımlayan görüş, diğer uçta ergenliği mutlu, bunalımsız bir dönem olarak tanımlayan iki zıt kuramsal yaklaşım söz konusudur (Mukaddes, 2000).

İnsan yaşamında iki hızlı büyüme dönemi bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, 0-2 yaş bebeklik dönemi, ikincisi ise adölesan (ergenlik) dönemidir (Ahsen, 1994).

2.1.2. Adölesan Dönemde Fiziki Büyüme ve Gelişme

Adölesan dönemde üç farklı alanda değişiklikler gözlemlenir. Bu değişiklikler;

- Fiziksel büyüme
- Cinsel gelişme
- Psikososyal gelişmedir (Öge, 2011).

Ergenlik öncesi devrede erkek çocukta gelişmenin esas karakteri büyümedir. Bunu sağlayan faktör ise hormonalıdır. Bu hormonal sistemin organizatörü hipofizdir. Hipofiz beyin kaidesinde bir çukurun içine yerleşmiş fındık kadar bir organdır. 3 bölümdür. Her bölüm kendine özgü çeşitli salgılarla hem diğer salgı bezlerinin çalışmasını ayarlar, hem de organizmanın genel metabolizmasını düzenler. Ergenlik öncesi bu organın etkisi ile kemiklerde bir uzama ve kalınlaşma başlar. Çocuğun boyu uzar, omuzları ve göğüs kafesi genişler (Mark, 1991). Overlerden östrojen hormonu salınmasıyla birlikte büyüme hızlanır. Bu hormonun etkisi ile kemik gelişmesi hızlanır, epifizler kapanır, büyüme tedricen durur. Adetlerde ilk oluştan sonraki 1 - 2 yılda düzensizlikler yaşanabilir. Kız çocuklarda daha erken olmak üzere seksüel olgunlaşmanın ilk işaretleriyle birlikte büyüme hızlanır. İlk adetten hemen evvel büyüme yavaşlamaya başlar, epifizlerin kapanmasıyla durur. Uzun kemiklerde büyümenin durması kız çocuklarda 16 - 18, erkeklerde 18 - 20 yaşlarında tamamlanır. Bundan sonraki minimal boy uzamaları gövde büyümesine aittir. Bu arada da kilo gözle görünür bir biçimde artar. Kız çocuklarda kilo artması deri altı yağ dokusunun artmasına bağlıdır. Erkek çocuklarda ise adale kitlesi artar. Bu dönemde bazı hormonların salınma seviyelerinin yüksekliği nedeniyle erkek çocuklarda boy uzaması ve adale gelişmesi kızlardan fazla olur. Erkeklerde genital gelişme ile beraber büyüme hızlanır. Androjenler kemik gelişmesini de hızlandırdığından bir süre sonra kemik

uçlarındaki epifiz dediğimiz büyüme bölgeleri kapanır ve büyüme durur. Puberte döneminde boy uzama hızındaki artışa ağırlık artışı da eşlik eder ve eş zamanlıdır. Normalde puberte sırasında ideal yetişkin ağırlığının % 50' si kazanılır. Birincil olarak kas kitlesini yansıtan yağsız vücut kitlesi, hem kız hem erkek çocuklarda artmaya başlar ve puberte boyunca da artmaya devam eder. Kas genişliği büyüme hızı doruk noktasına ulaştığında maksimal bir hızlanma gösterir ve ondan sonra yavaşlar (Mark, 1991).

2.1.3. Psikososyal Gelişme

Adölesanlar arasında fiziksel büyüme ve gelişme sürecinde olan farklılıklar gibi, psikososyal gelişimde de farklılıklar yaşanmaktadır. Biyolojik, sosyal, duygusal ve entellektüel büyüme birbirleri ile aynı dönemlere denk gelmemektedir. Adölesanların çoğunluğu psikososyal gelişimsel süreç içinde oluşan sorunları ile baş edebilmektedirler. Psikososyal gelişim süreci üç bölümde incelenmekte ve bu dönemler DSÖ'nün adölesan yaş tanımlarının dışında sonlanmaktadır; erken adölesan dönem (10- 13 yaş), orta adölesan dönem (14-17 yaş) ve geç adölesan dönem (17- 21 yaş). Erken adölesan dönemde olan adölesan, vücudunda olan hızlı fiziksel değişikliklere karşı şaşkınlık ve endişe duyguları yaşamakta, ayrıca bu değişikliklere ayak uyduramama nedeniyle de çevresindeki kişilere karşı davranış ve tepkilerinde ani çıkışlar görülmektedir (Öge, 2011).

Adölesanlarda gözlenen bazı davranış ve tutumlar:

- Akranlarla arkadaşlık, bağlılık ve gruplaşma
- Yalnız kalma isteği ve bağımsızlaşma çabaları
- Sinirlilik, huzursuzluk, mutluluk, çabuk küsme, hırçınlaşma gibi sık görülen ve sürekli değişen duygular
- Başlangıçta ilgisiz kalsa da sonradan oluşan cinsel merak ve fonksiyon
- Ben merkezci düşünme (Benim babam senin babanı döver vb.)
- Göreceli düşünme (Ergen kendi deneyimleri ve değerlerine göre düşünür)
- Fiziksel biçimiyle sürekli ilgilenme, aynada kendini inceleme
- Soyut düşünme, eleştirme, kendine ait kavram oluşturma
- Dinsel ve mistik konularla ilgilenme

- Meslek ve yüksek öğretim program seçimi ile ilgili endişeler yaşama
- Ekonomik gelir elde etme çabaları
- Sanat, spor, kültür etkinliklerine yönelme
- Giysi ve eşyaların seçiminde titizlik
- Olumlu kimlik kazanma (benlik kavramı) süreci
- Hızlı bedensel büyümeden dolayı sakarlık ve dikkatsizlikte artış (Öge, 2011).

Pubertenin ortaya çıkışı ırk, genetik özellikler, sosyo ekonomik düzey ve beslenme sistemiyle yakından ilişkilidir. Bu fiziki değişikliklerin yanında puberte çağı psikolojik gelişme çağıdır. Anne ve babasına dayanan, kendi benliğini daima en ön planda tutan çocuk, sosyal ödevlerini ve hayatını kendisi yürütecek bir kişilik haline geçmektedir. Bu dönemde anne ve babasından ayrılmaya başlayan çocuk, aile dışındaki karşı cinsten kişilerle olgun ilişkiler kurmayı öğrenmelidir. Bir kişilik araması içinde olan çocuklar bazen bu hızlı bedensel büyümeye ve değişimlere uymada zorluk çeker ve bocalar. Bu değişiklikler kendisine anlatılıp, bunların normal gelişmeler olduğu açıklanan bir çocuk, bu sıkıntıları daha kolay atlatacaktır. Daha inatçı, dik kafalı olan çocuklara bu dönemde anlayışlı olup , yol gösterici olmak gerekir (Mark, 1991).

2.2. Beslenme

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi beden, zihnen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemedir (Baysal, 1997). İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında ise beslenme gelir (Zeki, 2000).

Beslenme, insanın temel ihtiyaçlarından birini oluşturduğu gibi sağlığını da etkileyen en önemli etmenlerin başında gelmektedir (Şimşek, 1991).

Beslenme canlıların yaşamlarını sürdürmeleri, büyümeleri, sağlıklarını

koruyabilmeleri, gereken hareket ve işleri yapabilmeleri için besin maddelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alınıp kullanılmasıdır. Beslenme bir bilim dalıdır (Gürman, 2004).

Beslenme bilimdalı kısaca;

- Beslenme maddelerinin türlerini ve vücut yapısındaki görevlerini,
- Besinlerin fiziksel ve kimyasal özelliklerini, kalitesini ve buna etki eden etmenleri,
- Değişik yaş, cinsiyet, meslek ve özel durumda olan kişilerin özel ve uygun beslenme planlarını hazırlar, inceler, araştırır ve geliştirir (Gürman, 2004).

2.2.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna yeterli ve dengeli beslenme denir (Baysal, 1995; Alaçam, 2002).

Bir toplumun yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak Ulusal Beslenme Plan ve Politikaların oluşturulabilmesi için o topluma ilişkin beslenme ve sağlık verilerinin bulunması gereklidir. Türkiye 1974 Beslenme, Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması günümüze kadar yapılmış en kapsamlı beslenme, sağlık ve gıda tüketimi araştırmasıdır. 1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması ise Türkiye geneline gösterge olmak kaydıyla üç ilde sağlık taraması yapılmadan gerçekleştirilmiştir. Türkiye’de de diğer ülkelerde olduğu gibi her beş yılda bir bu araştırmaların yapılması gerekmektedir (Pekcan, 2001).

2.2.2. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından yetersiz beslenme durumu oluşur.

İnsan gereğinden çok yerse, bu besin öğelerini gereğinden çok alır. Çok alınan bu öğeler vücutta yağ olarak biriktiğinden sağlık için zararlıdır. Bu durum “dengesiz beslenme” dir. İnsan yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapamadığı ya da yanlış pişirme yöntemi uyguladığı için bu besin öğelerinin bazılarını alamayabilir. Bu durumda o besin öğesinin vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilemediğinden yine sağlık sorunları oluşur. Bu durum da “dengesiz beslenme” dir (Baysal, 1995; Alaçam, 2002).

Uygun besin tercihlerinin yapılmasına karşın kişi yemeklerini pişirirken fazla kaynatıyorsa ya da yemeklerin pişirme sularını gereğinden fazla ekleyerek bu suları tüketmiyorsa besinlerdeki besin öğelerinden yeterince faydalanamıyordur. Bu gibi yanlış uygulamalar da besin öğelerinin hazırlanma ve pişirme esnasında kaybolmalarına neden olur.

Beslenme yetersizliklerine en duyarlı olan grup çocuklardır. Besin öğeleri değişikliklere uğrayarak hücre yapısına dönüştüğüne, büyüme yeni hücrelerin eklenmesiyle sağlandığına göre iyi beslenemeyen çocuklarda büyüme yavaşlar, ileri derecede yetersizlikte ise durur. İyi beslenemeyen, büyüme geriliği olan çocuklar hastalıklara karşı da dirençsiz olurlar, hastalıklara kolay yakalanırlar. Dayanıksız olduklarından hastalıkları kolay atlatamazlar. Türkiye’de, iki yaşına kadar olan çocukların %15-20 kadarında raşitizm belirtileri bulunmuştur. Okul öncesi çocuklarının yarısına yakınında hafif veya ileri derecede kansızlık görülmektedir. Diş bozuklukları çok yaygındır. Hayvansal protein, riboflavin gibi vitaminlerin yetersizlik belirtilerine sık rastlanmaktadır. 1974 yılında yapılan Ulusal Beslenme Araştırması bulgularına göre, ailelerin %39,7’si B2 (riboflavin) vitaminini çok yetersiz düzeyde tüketmektedir. Bu oran Doğu ve Güney Doğu Anadolu bölgelerinde %50,3 ile en yüksek; Ege ve Marmara bölgelerinde ise %29,8 ile en düşüktür (Işıksoluğu, 2000). Sofrada yemeklerin tek tabaktan yenilmesi, günlük tüketilmesi gereken porsiyon miktarlarının düşmesine sonuç olarak da B2 (riboflavin) vitamini gibi besin öğelerinin yetersiz alınmasına neden olmaktadır. Bu oranların Doğu ve Güney Doğu Anadolu bölgesinde yüksek çıkmasının nedenlerinden biride öğünlerde yemeklerin tek tabaktan yenilmesidir.

Türkiye’de temel besin ekmek ve tahıl ürünleridir. Günlük enerjinin ortalama %50’si ekmek ve tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır. Yıllar içerisindeki besin tüketim eğilimi incelendiğinde ekmek, süt, yoğurt, et, taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığı; kuru baklagil, yumurta ve şeker tüketiminin ise arttığı söylenebilir. Genelde toplam yağ tüketim miktarında önemli farklılık olmamasına karşın bitkisel sıvı yağ tüketim miktarının katı yağa oranla arttığı gözlenmektedir. Toplumun bazı kesimlerinde gıda güvencesizliği ve hayvansal ürünlerin az miktarda tüketimine bağlı olarak makro ve mikro besin öğeleri eksikliği görülmektedir. Türkiye’de, enerji ve besin öğeleri yönünden beslenme durumu incelendiğinde enerji kaynaklarını yetersiz düzeyde alan ailelerin oranı düşüktür. Kişi başına toplam protein alımı yeterli düzeydedir. Proteinin çoğu bitkisel kaynaklıdır. Kalsiyum (%13-26), vitamin A (%3-31) ve riboflavini (%34-40) yetersiz alanların oranı oldukça yüksektir.

Özellikle süt ve ürünlerinin yetersiz düzeyde tüketilmesi kalsiyum ve riboflavin yetersizliğinin temel nedenidir (Pekcan, 2001).

Yapılan araştırmalar, yetersiz diyetle beslenen toplumlardaki çocukların büyüme hızının, yeterli beslenenlerden daha yavaş olduğunu ortaya koymaktadır. Japonya’da yapılan bir araştırmada 12 yaş grubu çocukların ortalama boy ölçüsü 1900 yılında 134 cm iken, ülkede besin üretimi ve tüketimindeki artışa paralel olarak 1939 yılında 138 cm olmuştur. Savaş yıllarındaki yetersiz beslenme nedeni ile aynı yaş çocuklarının boy ölçüleri ortalama 136 cm’ ye inmiştir. Japonya’da 1950 yılından sonra okullarda çocuklara iyi kalite ek besin verilmeye başlanmıştır. Diyetteki bu değişime paralel olarak büyüme hızlanmış, 1960 yılında aynı yaştaki çocukların boy ölçüsü 142 cm’ye ulaşmıştır. Yine bu ülkede beslenme biliminin ortaya koyduğu bulgulardan yararlanılarak raşitizm, pellegra, skorbüt, basit guatr gibi hastalıklar hemen hemen yok edilmiştir (Baysal, 2002).

Özellikle çocukların gelişmesi toplumun, beslenme ve sağlığının göstergesi olarak kabul edilir. Erken yaşlarda yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda beyin yapısal ve organik fonksiyonlarında meydana gelen bozukluklar daha ileri yaşlarda davranış bozukluğu, fiziksel gelişim gerilikleri, öğrenme yeteneklerinin azalması

şeklinde kendini gösterebilmektedir. Genellikle yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklar okulda isteksizlik, yorgunluk, dikkatsizlik, kendini derse verememe gibi olumsuz davranışlar gösterebilmektedir (Şimşek, 1991).

Enerji veren besinler vücut gibi beyni de destekler. Bunlar glikoz, tiamin, riboflavin, niasin, C vitamini ve demir gibi mikro besin öğelerini içerirler.

Bu besin öğeleri de zihinsel performansı arttırır, daha iyi düşünmemize yardımcı olur, daha sakin ve uyanık kalınmasını sağlar, bunun için karbonhidrat, protein dengesini düzenler (Müftüoğlu, 2002).

2.2.3. Temel Besin Maddelerinin Yapısı ve Sınıflandırılması

2.2.3.1. Karbondihidratlar

Vücuda temel enerji vericilerin başında gelmektedir. Özelliği, çok kısa zamanda katabolizmaya uğrayarak enerji sağlamaktır. Hemen hemen tüm besin maddelerinde oldukça fazla bulunmaktadır. CHO, karbon (C), hidrojen (H) ve oksijen (O₂) den oluşmuş organik bileşiklerdir. Bu üç elementin sayısına, birleşme düzenine ve organizmanın yararlanma durumuna göre sınıflara ayırmak mümkündür (Paker, 1991).

2.2.3.2. Yağlar

Hayvan ve bitki dokularında bulunan, eter ve benzin gibi çözücü maddelerde eriyen, suda erimeyen kısımlarına yağ (lipid) denir. Yapısı, gliserol ve yağ asitlerinden oluşmuş esterlerdir. Kimyasal yapıları karbon, hidrojen ve oksijenden oluşmuş olmasına karşın, biyokimyasal yapıları CHO'lardan oldukça farklıdır (Paker, 1991).

2.2.3.3. Proteinler

Vücutun en küçük yapı taşı olan hücrelerin yapısını proteinler içinde bulunan aminoasitlerin biraraya gelmelerinden oluşmuştur. Aminoasitler de azot kapsayan organik moleküllerdir. CHO ve lipitler gibi yapısında karbon, hidrojen ve oksijen bulundurulur. Sadece farklılığı azot kapsamıdır. Hücrenin çoğalması, fonksiyonu ve diğer tüm fonksiyonları için enzimlere ihtiyaç vardır. Enzimler de proteinlerden oluşmuş yapılardır. Aminoasitler hiçbir şekilde depo edilemezler ancak protein formuna sokulduktan sonra yapı malzemesi şeklinde bulunurlar. Aminoasitler, proteinlerin hidrolize olup parçalandıktan sonra kalan en küçük birimlerine denir. Aminoasitler bir alfabenin harflerine benzer ve farklı bir yapı gösterirler. İnsan vücudunda da, 20 çeşit aminoasit bulunmaktadır. Bunlar içerisinde birbirini sentezleyen aminoasitler olmasına karşın sentezlenemeyen ve dışarıdan alınması gereken elzem aminoasitler vardır. Bunlar; lösin, izölozin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan ve valindir (Martens, 1998).

2.2.3.4. Mineraller

Vücutta sentezlenemezler ve dışarıdan yiyeceklerden alınması gereklidir. Vücutta Ca, P, Fe, Mg, K, Na gibi minerallere ihtiyaç fazla iken Cu, S gibi minerallere de ihtiyaç fazla değildir. Bunlara eser mineral denir. Her birinin ayrı ayrı fonksiyonları vardır (Üstüdal ve Köker, 1991).

2.2.3.5. Su

Vücutumuzun büyük bir kısmı sudan oluşur. Yeni doğmuşlarda % 78, orta yaş grubu % 60 ve yaşlılarda % 40 oranındadır. Su, organizmadaki fonksiyonel yönü ile en önemli besin maddesi durumundadır. Vücutumuzda suyun bir kısmı hücre içinde, bir kısmı hücre dışında bulunmaktadır. Hücre içi su miktarı %60, hücre dışındaki miktar ise %40 oranındadır. Hücre dışındaki sıvı da iki grupta toplanır. Bunlar, hücre arasındaki sıvı ve damar içindeki sıvıdır.

Vücuda alınan ve vücuttan atılan su miktarı bir denge içerisindeydir. Aşağıda görüldüğü gibi yaklaşık değerler taşır.

Tablo 1. Günlük Alınan ve Atılan Su Miktarı

ALINAN	cc/g	ATILAN	cc/g
İçecekler	1200	1. İdrar	1500
Yiyecekler	1000	2. Ter	500
Metabolizma	300	3. Solunum	300
		4. Dışkı	200
TOPLAM	2500		2500

(Paker, 1991).

2.2.3.6. Vitaminler

Diğer besin maddelerinden farklı yapıda olup normal yaşamın sürdürülmesi için elzem organik öğelerdir. Vücutta yapılmı özelliği olmayıp, dışarıdan besin maddelerinden alınması gerekmektedir.

Vitaminler, ‘daha önce bilinen besin öğelerinden ayrı yapıda, normal büyüme ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli organik ürünlerdir’ şeklinde tanımlanabilir (Baysal, 1999).

Vitaminler, vücuttaki biyokimyasal reaksiyonların düzenlenmesinde yardımcı bir görev alırlar. Besin maddelerinde farklı oranlarda bulunurlar. En önemli özelliklerinden bir tanesi de fazla dayanıklı olmamalarıdır. Pişirme, saklama ve hazırlamada etkilenirler (Üstdal ve Köker, 1991).

2.2.4 Beslenme Biliminin Gelişimi

Beslenme; kimya, fizik, mikrobiyoloji, biyokimya, enzimoloji, tarım, tıp gibi bilimlerin bir sentezi olarak gelişmiştir. Beslenme, insan sağlığını ve gelişimini ilgilendirdiğinden, toplumların geçirdiği politik, sosyal, ekonomik, kültürel ve teknolojik olaylardan etkilenmiştir. Tıbbın babası sayılan Hipocrates (M.Ö. 460-377), besinleri sağlık yönünden değerlendirmiş, tanımladığı hastalıklar için diyet önerilerinde bulunmuştur. “Diyet, en etkin ilaçtır” deyimini günümüzde de geçerlidir. Yine tıp biliminde öncü sayılan Latin Celsus (M.Ö.25), besinleri belirli gruplara ayırarak her grubu sağlık üzerindeki etkisi yönünden değerlendirmiştir. İbn-i Sina (980-1037) sağlıklı beslenme konusunda öğütlerde bulunmuştur. Özellikle aşırı yemenin, aşırı tuzun zararları üzerindeki öğütleri günümüzde de geçerlidir. Count Rumford (1795) yoksul insanların beslenmesi ile ilgili yazdığı yazıda ilk kez “beslenme bilimi” deyimini kullanmıştır (Baysal, 2002).

Beslenme bilimine ilişkin kayda değer gelişmeler 20. yüzyılın başlarında olmuştur. Vitaminlerle ilgili yayınlara 1800’lü yıllarda rastlanmasına rağmen ilk “vitamin” sözcüğü 1912’de kullanılmıştır. Bu konuda ilk kapsamlı ve bilimsel yayınlar da 1940’lı yıllarda yapılmıştır. Protein, yağ ve karbohidratların enerji değerleri 1890’lı yıllarda besin kompozisyonunun başlatıcısı olan W.O. Atwater tarafından bulunmuştur. Aynı dönemde Amerika’da besinlerin kimyasal bileşimine ilişkin ilk eser yine Atwater ve Bryant tarafından yayınlanmıştır. Proteinlerin yapısıyla ilgili ayrıntılı bilgiler de 1940’lı yıllarda literatürde yer almıştır. Besinlerin “değişim” olarak gruplandırılması, ABD’de halk sağlığı dalında ilk beslenme danışmanı olan Marjorie M. Heseltine tarafından beslenme uzmanları arasında, beslenme ile ilgili bilgi ve uygulamaları paylaşmak amacıyla 1936 yılında yapılmıştır. Besin Tüketim Önerileri (RDA- Recommendation Dietary Allowance) ise, ilk kez 1941 yılında benimsenmiştir. Klinik beslenme olarak ise 1942’de gelişmeye başlamıştır (Garibağaoğlu, 1997).

2.2.5 Sporcu Beslenmesi

Sporcu beslenmesi; sporcunun yaş, cinsiyet, günlük fiziksel aktivitesi, antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik dengeli ve yeterli düzeyde besin maddelerini alması ve tüketmesidir (Güneş, 2000).

Sporda amaç, en yüksek verimlilik düzeyine ulaşarak rakipleri geride bırakma ve rekor kırmaktır. Bu rekorlar ferdi ve takım yönünden uluslararası düzeyde oldukça önemlidir. Çünkü rekor son hedeftir. Bu rekorlara ulaşabilmekte sadece birkaç kriterin sonucu olmayıp, kompleks bir yapının ürünüdür. Örneğin, sabah akşam antrenman yapmak rekor kırmak için yeterli bir kriter değildir. Sadece onun bir bölümünü teşkil eder. Başarıda en önemli kriterin genetik yapı olduğu kabul edilmektedir. Genetik yapı üzerine etkisi olan beslenmenin büyük bir rolü olduğu spor otoriteleri tarafından onaylanmaktadır. Ayrıca, antrenman durumu, yaş, cinsiyet, iklim, biyoriitm gibi özelliklerin de önemi oldukça büyüktür. Bu özelliklerin dengeli bir şekilde koordinesi ile rekorlar gelmektedir. Mükemmel bir performansa ulaşmada dengeli bir beslenme önemlidir (Paker, 1991).

2.2.6. Spor Yapan Adölesanlarda Beslenme

Sporda başarı kazanmak önemlidir ve başarıya hemen ulaşılmaz. Başarının temelini oluşturan etmenlerden biri de hiç kuşkusuz beslenmedir. Elit sporcular beslenmeleri ile yakından ilgilenmektedir. İster seçkin, ister rekreasyonel sporcular olsun doğru ve dengeli beslenme ile hedeflerine ulaşacaklardır. Bu nedenle de beslenme, egzersiz ve spor yapan herkesin ilgisini çekmektedir. Spor yapanlar için, ideal beslenme müsabaka öncesi birkaç gün içinde sağlanamaz. İdeal beslenme egzersiz ve spor yapanlar için bir yaşam biçimi ve alışkanlığı olmalıdır. (Ersoy, 2004).

“Amerikan Diyetetik Derneği (American Dietetic Association), Kanada Diyetisyenleri (Dietitians of Canada) ve American Collage of Sports Medicine (ACSM)”ın beslenme ve atletik performansla ilgili 2009 görüşüne göre; sporcular

yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli antrenmanlarda vücut ağırlığını ve sağlığı korumak için ve antrenmanın etkisini arttırmak için yeterli enerji tüketimine ihtiyaç duyarlar. Düşük enerji alımı, kas kitlesi kaybına, kemik yoğunluğunun düşmesine, tükenme riskine, sakatlıklara, hastalıklara, toparlanma zamanının uzamasına neden olur. Atletler için karbonhidrat önerileri günlük 6-10 g/kg arasında değişmektedir, gerekli miktar atletin günlük toplam enerji harcamasına, spor çeşidine, cinsiyete ve çevresel koşullara bağlıdır. Dayanıklılık ve güç sporcuları için önerilen protein miktarı günlük 1.2-1.7 g/kg arasında değişmektedir. Önerilen protein alımları, protein veya aminoasit takviyeleri olmaksızın genellikle sadece diyetle karşılanabilir. Yağ alımı toplam enerji alımının %20-35'i arasında olmalıdır. Dehidrasyonun, egzersiz performansını düşüreceği için egzersiz öncesi, egzersiz boyunca ve sonrasında yeterli sıvı alımı, sağlık ve optimum performans için önemlidir. Atletler, mikro besin öğeleri için en az RDA'yı sağlayan diyetler tüketmelidir. Ancak bu görüşler 18-40 yaş yetişkin sporcuları kapsamaktadır (ADA, 2009).

Sıvı tüketimi, enerji dengesi, yeterli besin öğesi tüketimi genç sporcular için önem verilmesi gereken konulardır. Enerji ve sıvı tüketimindeki dengesizlikler, antrenman ve/veya müsabaka sırasındaki fiziksel kapasite ve dayanıklılıklarını azaltmaktadır. Makro ve mikro besin öğelerinin yetersiz alımı ise uzun dönemde büyüme ve gelişme, kemik sağlığı ve performans üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Sporcuların günlük enerji ve besin öğeleri alımları hem normal büyüme için, hem de iyi bir performans için gereken miktarları karşılamalıdır (Ersoy, 2008).

2.2.7. Beslenmenin Büyüme ve Gelişmedeki Önemi

Çoğu kez birbiriyle karıştırılan “Büyüme” ile “Gelişme” sözcükleri gerçekte birbirlerinden farklı kavramlardır; biri diğerinin yerini alamaz. Yapısal artışı dile getiren büyüme; bedende meydana gelen sayısal değişiklikleri içermektedir. Çocuk sadece fiziki olarak büyümekle kalmaz aynı zamanda onun beyni ile iç organlarının yapı ve büyüklüğünde de değişimler olur. Beynin gelişimi sonucu, çocukta giderek artan bir öğrenme, hatırlama ve muhakeme yeteneği

oluşur. Böylelikle fiziki büyümeyle paralel olarak çocuk zihinsel olarak da gelişir. Gelişme kavramında, büyümeden farklı olarak yapısal ve nitelik bakımından değişiklikler de anlatılmak istenir. Örneğin iskelette kemikler büyürken aynı zamanda gelişir, tertipleri değişir ve daha sertleşir. Süt çocuğunda kafatası büyür, fakat aynı zaman da bingıldakların kapanması ile gelişir. Büyüme, tabii çevresel şartlar altında, belli kültürel etmenlerden nispeten bağımsız bir biçimde yavaş yavaş gerçekleşir ve süreklilik gösterir. Bu bakımdan gelişmeden ayrıdır. Bununla birlikte gelişme ve büyüme sık sık aynı anlamda kullanılır (Arı, 1999).

İnsanın gelişmesi fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleriyle olgunlaşma işleminin bütününe kapsar. Büyüme ve gelişme, embriyo devrinden fiziksel olgunluğa kadar çocuğu dinamik olarak etkileyen genetik yapı, hormonlar, çevresel koşullar sosyoekonomik durum, kültür ve gelenekler gibi çeşitli faktörlerin etkisinden oluşan karmaşık bir süreçtir. Bu faktörlerin en önemlilerinden biri de 'beslenme' dir (Şimşek, 1991).

Çocukların normal büyüüp büyümediğini değerlendirmek için, o toplumda normal beslenme standartları uygulanmış çocukların büyüme durumları ölçülür. Her yaşta yapılan birçok ölçümün ortalaması, standart sapması alınarak büyüme ve gelişme standartları ortaya konur. Büyümeyi saptamada en çok kullanılan ölçüler, yaşa göre; ağırlık, boy uzunluğu, göğüs, kol ve baş çevresinin genişliği, doğum ağırlığı, boya göre ağırlık durumudur. Bu ölçümlerle yapılan standartlar her hangi bir çocuğun büyüme durumunu saptamada örnek olarak kullanılır. Büyümeye, beslenme yanında diğer sosyoekonomik, kültürel ve genetik etmenlerde etki ettiğinden her toplumun kendine özgü standardı olması gerekir. Bunun yanında, çocuğun davranışlarının, beslenmesi ile ilgili sosyoekonomik ve kültürel etmenlerin, çocuk beslenme alışkanlıklarının, anne, bebek ve çocuk ölüm oranlarının, toplumun genel beslenme durumu ve olanakları ile sağlık düzeyinin araştırılması ve gerekli biyokimyasal ve klinik ölçüm ve gözlemlerin yapılması, çocukların beslenme durumunun saptanmasında gereklidir (Baysal, 2002).

2.2.8. Beslenme Eğitiminin Önemi

Türkiye’de beslenme sorunlarının başında toplumların beslenme konusunda gereğince eğitilmemiş ve bilgisiz olmaları gelmektedir (Şimşek, 1991).

Sağlığın korunması ve hastalıkların iyileşme hızının artırılmasında, beslenme konusunda bireyin ve toplumun bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Bu sebepten insan sağlığı üzerinde etkili olan, yönlendiren, eğiten kişilerin yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olması gerekmektedir (Özçelik ve Sürücüoğlu, 2000).

Tıp doktorlarının beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla 300 doktor üzerinde yapılan araştırmada, doktorların %5,33’ünün “iyi”, %82,34’ünün “orta”, %12,33’ünün “yetersiz” beslenme bilgi düzeyinde oldukları belirlenmiştir (Özçelik ve Sürücüoğlu, 2000).

Beslenme eğitimi toplumu; yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış alışkanlık ve olumsuz beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlık bozucu duruma gelmesinin önlenmesi, besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanımı konularında eğiterek beslenme durumunun düzeltilmesini amaçlar (Ahsen, 1994).

Beslenme eğitimi, pek çok kişinin düşündüğünün aksine oldukça zor bir süreçtir. Çünkü kişilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmek kolay değildir. Eğitici kişi anneye çocuğunu nasıl beslemesi gerektiğini söylediğinde anne onu dinler ama bu demek değildir ki anne söylenenleri hemen uygulayacak. Bireyleri daha iyi beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri konusunda ikna edebilmek için önce neden bu şekilde beslendiklerini anlamak gerekir. Genellikle maddi durum, yiyeceklerin fiyatı, bulunabilirliği, inanç ve alışkanlıklar bireylerin beslenme alışkanlıklarını etkileyen unsurlardır (Koçoğlu, 1992).

2.3. Beden Kompozisyonu

Beden kompozisyonu genel olarak yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvıların orantılı bir şekilde bir araya gelmesinden meydana gelir (Zorba, 2009).

Çocukluk ve gençlik dönemi boyunca beden kompozisyonu sürekli değişkenlik göstermektedir. Bu değişimler, kemik mineral yoğunluğundaki artış, beden suyundaki değişimler, bunlara bağlı olarak beden yoğunluğunda yağsız vücut kitlesi ve yağ kitlesinin karşılıklı olarak artma ve azalma göstermesinden kaynaklanan değişimler olarak özetlenebilir. Kızlar ve erkekler arasındaki cinsiyet farklılığı yağ kitlesindeki farklılıkla kendini göstermektedir (Zorba, 2009; Saygın, 2003).

Vücutta bulunması gereken yağ miktarı konusunda biyolojik bir eşik olduğu kabul edilmektedir. Bu eşğin altına inildiğinde kişinin sağlığı tehlikeye gireceği bildirilmektedir. Bu eşğin en genel tespiti toplam vücut ağırlığından depo edilen yağ çıkarıldığında elde edilir. Vücuttaki yağ hücreleri genel olarak ikiye ayrılır. Bunlar; derialtı ve depo yağlar ile öz yağlardır (Öztürk, 2009).

Beden kompozisyonunda güvenilir değerler elde edilmek isteniyorsa vücudu oluşturan yağlı ve yağsız dokuların gerçeğe yakın ölçümüne ihtiyaç vardır. Beden kompozisyonu değerlendirilmesi direkt ve endirekt ölçümler olarak sınıflandırılır. Bu ölçümlerin direkt metotla canlılar üzerine uygulanması mümkün olmadığından endirekt metotların yardımıyla ölçümler hesaplanabilir. Endirekt metotlardan laboratuvar metotlarına su altı ağırlığı, sulandırılmış helyum, potasyum 40, nötron aktivasyonu, radyografik, ultrasound, kompitür tomografi, dual enerji ve single enerji girmektedir. Alan metotlarını ise skinfold, çap ölçümü, çevre ölçümü, uzunluk ölçümü ve biyoelektrik direnç oluşturmaktadır (Zorba, 2009).

2.3.1. Beden Kitle İndeksi

Bireylerin beslenme durumlarının değerlendirilebilmesi için onların zayıf, normal ya da şişman olma durumlarının ölçülmesi gerekmektedir. Bu değerlendirmelere yönelik olarak pek çok yöntem geliştirilmiştir. BKİ, toplumda obezite düzeyinin saptanması için kullanılan en pratik yöntemlerden birisi olarak kabul edilmektedir (İlgaz, 2001).

BKİ tüm yaş grupları için kullanılır. Tanım olarak, BKİ, vücut ağırlığının vücut yüzeyine bölünmesiyle elde edilir. BKİ hesaplanmasında:

- Ölçülen boy uzunluğu santimetreden metre cinsine çevrilir
- Kilogram cinsinden vücut ağırlığına bölünür.
- Standart değerlerle kıyaslanır.

$$\text{BKİ: Vücut ağırlığı (kg) / Boy uzunluğu (m}^2\text{)}$$

BKİ ve özellikle Vücut Yağ Yüzdesi (VYY) ölçümü başta obezite, kardiyoloji ve nefroloji olmak üzere birçok klinik bilimlerinde, spor bilimlerinde ve halk sağlığı ile ilgili alanlarda sık olarak bireylerin sağlık durumu hakkında bilgi sahibi olmak amacı ile yapılmaktadır. VYY 'nin aşırı oranlarda artması ile karakterize olan obezite başta gelişmiş ülkeler olmak üzere dünyanın birçok ülkesinde gittikçe büyüyen önemli bir halk sağlığı problemi olmaktadır (Wickelgren, 1998).

2.4. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite iskelet kaslarının kullanılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanabilir (Saygın, 2003).

Enerji harcaması üç ana bölüme ayrılmaktadır. Bunlar; bazal metabolizma hızı, besin alımı ile artan enerji harcaması ve fiziksel aktivite ile oluşan enerji

harcamasıdır. Bazal metabolizma hızı (BMH); mutlak dinlenme anında solunum ve dolaşımı da içeren fonksiyonlar için istemsiz kas kontraksiyonunun ve vücut ısısının sürdürülmesinde gerekli enerji miktarıdır. Toplam enerji harcamasının %60-70'ini oluşturmaktadır. Besin alımı ile artan enerji harcaması ise; toplam enerji harcamasının %10'unu oluşturmaktadır ve besinlerin sindirimi, emilimi ve boşaltım için gerekli enerji miktarıdır. Fiziksel aktivite ise; toplam enerji harcamasının %20-30'unu oluşturmaktadır. Bununla beraber, bireysel enerji harcaması farklılıklarının temeli, fiziksel aktiviteye dayanmaktadır (Vanhees vd., 2005).

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etme ihtiyacındadır. Diğer tüm canlılarda olduğu gibi insanlar da cetin doğa koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. Bu yapının doğasında fiziksel aktivitenin son derece büyük bir rolü bulunmaktadır. Çünkü iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareket ettirilmesi sonucunda enerji tüketimine neden olan fiziksel aktiviteler toplum sağlığının geliştirilmesi açısından oldukça büyük bir öneme sahiptir (Zorba ve Saygın, 2009).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkisinin yanı sıra, fiziksel aktivite kişinin kendine güveninin artması ve düşük düzeydeki stress ve kaygı düzeyleri ile de yakından ilişkilidir. Fiziksel aktivitenin, öğrencilerin mental sağlıkları üzerine etkisi, öğrenme kapasitesini artıracak yönündedir. Fiziksel olarak aktif yaşam biçimi, bireyleri alkol ve ilaç kullanımı gibi sağlıksız davranışlardan koruduğu gibi onların dengeli beslenme ve güvenli yaşam biçimi gibi sağlıklı davranışlar geliştirmelerine de yardımcı olmaktadır. Yapılan bir araştırmada sağlığa ilişkin iki yıllık beden eğitimi programına katılan öğrencilerin sigara, alkol, uyuşturucu veya ilaç bağımlısı olma ihtimalleri çok düşükken; okulda çalışma, sosyal ilişkilerde bulunma ve akademik başarıya ulaşma ihtimalleri yüksek bulunmuştur. Fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkinin yanı sıra çalışmalar, fiziksel aktiviteye katılımın adölesanlarda kendine güven duygusu geliştirdiğini, kaygı ve stress düzeylerini azalttığını göstermektedir (Ergen ve Zergeroğlu, 2003).

Spor ve fiziksel aktivite programları çocukların takım çalışması, disiplin, sportmenlik, liderlik, benlik saygısı ve sosyalleşme gibi özelliklerle tanışmalarını sağlar (Kaynak, 2006).

Fiziksel egzersizlerin çocuklarda ve adölesanlarda gelişime etkisi uzun yıllardan beri araştırma konusu olmuştur. Genellikle bu araştırmalar düzenli fiziksel egzersizlerin çocuklarda ve adölesanlarda fonksiyonel kapasiteyi artırdığını kanıtlar mahiyettedir. Çek cumhuriyetinden Pariskova 11 yaşından 18 yaşına kadar, 7 yıl erkek çocukları aktivite düzeyine göre üç gruba ayırarak takip etmiştir. Araştırmacı, kontrol grubu kullanmamakla birlikte daha aktif olan erkeklerin boy ve vücut ağırlığı yönünden diğerlerinden daha iyi bir gelişim gösterdiklerini ve vücut yağının bunlarda gittikçe azaldığını saptamıştır (Akgün, 1994).

Fiziksel aktivite yapan insanlarda genelde kalp krizine daha az rastlanmaktadır. Kalp krizinin uzaklaştırılmasında hareketsiz yaşayan insanlara karşılık spor yapanların daha fazla şansları vardır (Zorba, 2006).

2.4.1. Fiziksel Aktivitenin Ölçülmesi

Fiziksel aktivite farklı yöntemlerle ölçülebilmektedir. Bu yöntemler;

- Anket ve aktivite günlüğü yöntemi
 - Baecke Fiziksel Aktivite Anketi
 - Follik Günlüğü
 - Bouchard Üç Günlük Fiziksel Aktivite Anketi
 - Ninnesota Boş Zaman Fiziksel Aktivite Anketi
 - Zutphen Fiziksel Aktivite Anketi
 - Tecumseh Mesleki Fiziksel Aktivite Anketi
 - Stanford Genel Aktivite Anketleri
- Hareket Sensörleri
- Pedometre
- Akselometredir (Zorba ve Saygın, 2013).

Fiziksel aktivite genellikle tipi, yoğunluğu, sıklığı ve süresi ile sınıflandırılır. Meslek olarak veya serbest zamanlarda yapılması, devamlı veya aralıklı olması, ağırlık taşıma veya ağırlık taşımama gibi birçok farklı kritere göre de sınıflandırılabilir. Farklı tiplerdeki bu aktiviteler metabolik eşdeğer (METs: Metabolic Equivalent) yöntemiyle eşitlenir. Bir MET, dinlenme enerji harcamasının yaklaşık olarak 3.5 mL/kg/dk oksijen tüketimi olduğunu gösterir. Bu sistem, tüm aktivitelerin standart ölçekler aracılığı ile karşılaştırılmasına olanak verir. Örneğin; bisiklet kullanmak ve yürüme, tip ve hareket formları olarak çok farklı aktiviteler olmasına rağmen, METs veya oksijen tüketimi ile karşılaştırılabilmektedir. METs yönteminin kısıtlı yönü ise aktivite düzeylerini standardize etmesi, vücudun fiziksel aktiviteye adaptasyonunu hesaba katmamasıdır (Welk, 2002).

2.4.2. Fiziksel Aktivite Türleri

Egzersiz: Planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmek amacıyla gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerdir. Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak tanımlanabilmektedir (Haskell ve Kiernan, 2000).

Spor: Fiziksel uygunluğu korumak veya geliştirmek amacıyla yapılan fiziksel aktiviteler toplamıdır (Sheephard, 2003).

Fiziksel uygunluk: Fiziksel aktivitenin performansını artıran bir özellik olarak düşünülebilir. Fiziksel uygunluk, kardiyorespiratuvar uygunluk, iskelet kasının endüransı, kuvveti, gücü, hızı, esnekliği, yeterliliği, dengesi, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonunu içerir (Vanhees vd., 2005).

2.4.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler

Düzenli fiziksel aktivite, fiziksel ve psikolojik sağlık ve halk sağlığının geliştirilmesi ile güçlü bir ilişki içindedir (Smith vd., 2006).

İlgili politikaların gelişimi ve müdahalelerin etkinliği için fiziksel aktivite

davranışını etkileyen etmenlerin tanımlanması gerekir. Bu etmenler demografik ve biyolojik, psikolojik, bilişsel ve emosyonel, davranışsal nitelikler ve beceriler, sosyal, kültürel ve fiziki çevre ve fiziksel aktivite karakteristikleridir.

Demografik ve biyolojik etmenler: Yaş ve cinsiyet en önemli demografik ve biyolojik etmenler olarak düşünülmektedir. Medeni durumun fiziksel aktivite üzerine olumlu etkisi olduğunu gösteren çalışmalar kadar, olumsuz etkilediğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Bunun yanında eğitim, meslek / iş durumu, gelir ve sosyo-ekonomik durum, genetik özellikler, obezite, kalp hastalığı gibi etmenlerin fiziksel aktivite üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir (Trost vd., 2002)..

Psikolojik, bilişsel ve emosyonel etmenler: Egzersizden keyif alma, fiziksel aktiviteden beklenen yararlar, egzersiz yapma isteği, fiziksel aktivitenin egzersiz ve sağlık üzerine etkisi konusunda bilgi düzeyi, yeterli zamana sahip olamama, ruhsal durum bozukluğu, inançlar, vücut ağırlığının düşük olması, özgüven, motivasyon, stres de fiziksel aktiviteyi doğrudan etkilemektedir (Trost vd., 2002).

Davranışsal nitelikler ve beceriler: Beslenme alışkanlıkları, geçmiş egzersiz yaşantısı, sigara kullanımı ve kararlılık düzeyi fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Kişinin geçmiş fiziksel aktivite düzeyi, şu anki aktivite düzeyinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Bozionelos vd., 1999). Sağlıklı beslenme alışkanlığı ile fiziksel aktivite bazı çalışmalarda pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca sigara kullanımı ile zıt yönlü ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Johnson vd., 1998).

Sosyal ve kültürel etmenler: Fiziksel aktivitenin sosyal destek ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktivite konusunda sosyal yönden desteklenen kadınların, desteklenmeyenlere göre iki kat daha aktif olduğu belirlenmiştir (Eyler vd., 1999).

Fiziksel çevre etmenleri: Yapılan çalışmalar aktivite düzeyinde fiziksel çevre etmenlerinin de etkili olduğunu göstermiştir. Evde egzersiz aletlerinin bulunması, spor tesislerine ulaşabilme, mevsim / hava koşulları (sıcak, yüksek nem,

soğuk, rüzgar), programların maliyetleri, fiziksel aktivite yapılan ortamın fiziksel durumu, yürüme, bisiklete binme gibi aktiviteler için uygun alanlar bulunması ve bu alanların ulaşılabilirliği gibi etmenlerin de fiziksel aktiviteyi etkilediği düşünülmektedir (King vd., 2000).

2.4.4. Düzenli Fiziksel Aktivitenin Yararları

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan korunmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında, bu hastalıkların tedavisinde veya tedavisinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında, bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Aktaran, Saygın, 2012).

Hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel ve ruhsal sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu otoriteler tarafından kabul edilmektedir. İnsanların acı çekmesi, üretkenlik kaybı ve sağlık kaygıları olması nedeniyle de toplumsal maliyet giderek yükselmektedir. Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir (Aktaran, Saygın, 2012).

Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de egzersize olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Yapılan araştırmalara göre düzenli spor yapmanın kişilere fizyolojik, motorik, psikolojik ve sosyolojik yararları, tablo 2. ve 3. de özetlenerek açıklanmaya çalışılmıştır (Zorba ve Saygın, 2013).

Tablo 2. Egzersizi Düzenli Yapmanın Sosyolojik ve Psikolojik Yararları

Sosyolojik ve Psikolojik Yararlar
İş veriminin artmasına, Hastalık yüzünden çalışılmayan gün sayısının azalmasına, Daha enerjik hissetmeye, tembellikten uzaklaşmaya, Sağlam, canlı, hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelme, Öz saygının geliştirilmesine, Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden korumaya, Hayata daha mutlu bakmaya, Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeye, Kendine güvenin artmasına, İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya ve paylaşma, yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olur.

(Zorba ve Saygın, 2013)

Tablo 3. Egzersizi Düzenli Yapmada Azalan ve Artan Değerler

Azalan Değerler (↓)	Artan Değerler (↑)
<ul style="list-style-type: none"> -Kalp krizi riskinde ve kalp krizi geçirmiş kişilerin tekrardan geçirme riskinde, -Hipertansiyon riskinde, -Bayanlarda hamilelikten kaynaklanan (sırt ağrıları vs.) rahatsızlıklarında, -Sebebi bilinmeyen veya stresten kaynaklanan baş ağrılarında, -Çok sıkı bir diyet uygulamadan kiloda, -Diyabet hastalığının riskinde, -Dinlenik kalp atımında, -Osteoaristen dolayı oluşan eklem dejenerasyonunda, -Kanser risklerinde (kolon, prostat, göğüs gibi), -Bel ve sırttaki kaslardan kaynaklanan ağrılarda, -Yaşlanma riskinde, -Solunum kasları güçlenirken, istirahat solunumunda, -Bayanlarda menstural semptomlarda, -Spordan hemen sonra iştahta, -Yaşlanma etkilerinde, -Kandaki kolesterol seviyesinde ve LDL lipoproteinlerde azalmalar görülür. 	<ul style="list-style-type: none"> -Genel sağlıkta, -Düzenli, sağlıklı uykuda, -Solunum veya muhtelif enfeksiyonlara karşı vücudun direncinde, -Maksimal O₂ tüketiminde, -Kemiklerin yoğunluğunda, -Sıcağa ve soğuğa karşı dirençte, -Kas kütlelerinin dayanıklılığında, kuvvetinde, -Kanda ve kaslardaki laktik asit birikimlerinin geç oluşmasında ve birikimin erken dağılmasında, -Deriye kan akışının artmasına, dolayısıyla derinin beslenmesine, -Akciğerlerden kana O₂ difüzyonunda, -Kan akışkanlığında, -Bağışıklı sisteminin güçlenmesinde, -Glikoz toleransında, -Sakatlıklara karşı direncinde, -Cinsel istek ve performansında, -Vücut postürünün düzgünlüğünde, -Fazla kalori kullanılmasında, -Fiziki görünümün olumlu olmasında, -Eklem elastikiyetinin geliştirilmesinde, -Denge ve koordinasyonda, -Metabolizmanın daha düzenli çalışmasında, -Kan plazma hacminin artmasında, -HDL lipoproteinlerde artışlar görülür.

(Zorba ve Saygın, 2013)

2.5. Benlik Kavramı

Benlik kavramı bireyin bazı özellikleri kendisine atfetmesidir. Bir başka deyişle, benlik kavramı bir kimsenin kendisine atfettiği ve bunlara bağlanan değerleri içerir. Bir kimse kendini güzel veya çirkin, zayıf veya şişman gibi çeşitli sıfatlarla tanımlayabilir. Bu tanımlamalarda sıfatlar bir takım yaşantılardan elde edilen genellemelerdir (Gültekin, 2002).

Benlik kavramı bir kimsenin kendine özgü ve çok zengin yaşantıları, işlerliği olan, iletişime elverişli terim ve sembollerle ifade etmesidir. Yani bireyin benlik kavramı bireyin genelleşmiş terimlere dökülmüş benliğidir. Bir kimsenin benlik kavramı, daha çok başkalarının onun hakkındaki görüşlerini yansıtır. Kişi diğerleri tarafından nasıl algılandığına bağlı olarak bir tasarım geliştirir. İnsan kendini değerlendirirken sosyal çevreden edindiği normları kullanır. Bir kimsenin doğrudan edindiği yarı ilkel, basit, öznel yaşantılar birleşerek benlik algılarını oluşturur. Kişinin benlik algıları kendisi hakkında başkalarının yargılarıyla birleşerek benlik kavramlarını meydana getirir (Önen, 1989).

Bir kimsenin benlik kavramı, başkalarını gözleyerek ve özellikle başkalarının kendisi hakkındaki yargılarını dinleyerek ulaştığı normları ifade eder. Ben kavramları anlam kazanmış ve isimlendirilmiş genel ben algılarıdır. Basit ben karmaşık benlik kavramını meydana getirir. Kişi bazı özellikleri hakkında daha açık ve kesin bir bilgiye sahip olabilir. Bazı özelliklerinin ise farkında bile değildir. Bazı kişiler özelliklerini ifade eden kavramları geliştirmemiş olabilirken bir başka kimsenin kendisine ilişkin bazı özelliklerinin açık olması, belirli özellikleri ifade etmesi o özelliklere ilişkin benlik kavramının kesinliğini gösterir. Ayrıca kişinin bazı özelliklerini kabul edip bazılarını etmemesi de söz konusudur (Önen, 1989).

Benlikle ilgili kavramların zihinsel sağlığın ve bireyin psikolojik işlevlerinin bir göstergesi olması, spor, sağlık, eğitim, gelişim, klinik ve sosyal psikoloji gibi birçok farklı disiplinden araştırmacıları olumlu benlik kavramının gelişimini incelemeye yöneltmiştir (Altıntaş ve ark., 2009).

2.5.1. Fiziksel Benlik Algısı

Son yıllarda benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik yapısı üzerinde görüş birliğine varılması ile birlikte benlik kavramının çok yönlü yapısı içinde yer alan fiziksel benlik kavramı araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır. Giderek önem kazanan ve araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınan fiziksel benlik kavramı (physical self-concept) kendine güvenin ve genel benlik kavramının önemli bir ögesi ve aynı zamanda çok yönlü ve hiyerarşik benlik kavramı yapısının fiziksel etkinliğe katılımından etkilenen en önemli boyutu olarak kabul edilir. Fiziksel benlik kavramı (physical self-concept) veya fiziksel benlik algısı (physical self-perception) çocukluktan itibaren fiziksel çevremizle ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim için önem taşımaktadır (Altıntaş ve ark., 2009).

Fiziksel benlik kavramı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır. Diğer bir deyişle bireyin motor becerilerde (koordinasyon, spor yeteneğin vb.) ve fiziksel uygunluk parametrelerinde (kuvvet, dayanıklılık, esneklik vb.) kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğidir. Fiziksel benlik kavramı ile ilgili çalışmaların, gelişimine bakıldığında bu konu ile ilgili çalışmaların beden imgesi kavramının genel benlik kavramı ile ilişkilendirilerek başladığı görülmektedir. Daha sonra bu çalışmaları fiziksel benlik kavramının benlik kavramının alt boyutu olarak ele alındığı çok yönlü benlik kavramını ölçmeye yönelik araç geliştirme çalışmaları izlemiştir ve araştırmacılar fiziksel benlik kavramının önemini bu çok yönlü benlik kavram envanterlerinin bir boyutu olarak ortaya koymuşlardır. Benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik bir psikolojik kavram olduğu üzerinde görüş birliği sağlanması ile birlikte fiziksel benlik kavramı sıklıkla kullanılan benlik kavramı envanterlerinde birden çok alt boyut olarak ele alınmaya başlanmıştır (Aşçı, 2004a).

Benlik algısının çok yönlü ve hiyerarşik yapısı üzerinde görüş birliğine varılması ile birlikte farklı yaşam boyutlarında bireyin kendine ilişkin düşünceleri, tanımlamaları ve değerlendirmeleri ele alınmaya başlamıştır. Bu gelişmeler doğrultusunda, benlik algısının çok yönlü yapısı içinde yer alan fiziksel benlik algısı araştırmacıların ilgi odağında yer almıştır. Giderek önem kazanan ve

araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınan fiziksel benlik algısı (physical self-perception) kendine güvenin ve genel benlik algısının önemli bir ögesi ve aynı zamanda çok yönlü ve hiyerarşik benlik algısı yapısının egzersize katılımından etkilenen en önemli boyutu olarak kabul edilir. Fiziksel benlik kavramı (physical self-concept) veya fiziksel benlik algısı(physical self-perception) çocukluktan itibaren, fiziksel çevremizle ilişki kurmada, uzlaşma yeteneğimizin gelişiminde ve sağlıklı gelişmemizde önem taşır. Fiziksel benlik algısı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Aşçı, 2004b).

Fiziksel benlik algısı ile ilgili çalışmaların tarihsel gelişimine bakıldığında bu konu ile ilgili çalışmaların, beden imgesi kavramının genel benlik algısı ile ilişkilendirilerek başladığı ve fiziksel benlik algısının değerlendirilmesi için daha çok beden imgesi envanterlerinin kullanıldığı görülmektedir. “Body cathexis Scale” (benlik algısının alt boyutlarından fiziksel benlik algısının değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan beden imgesi envanterleri oluşmuştur. Daha sonra fiziksel benlik algısı çok yönlü benlik algısını ölçmeye yönelik envanterlerde benlik algısının benlik algısının alt boyutu olarak ele alınmıştır. Shavelson ve arkadaşları da o yıllarda popüler olan beş benlik algısı envanterini ve bu envanterlerde fiziksel benlik algısının ölçümüne yönelik maddelerin bulunduğunu ifade etmişlerdir.

Benlik algısının çok yönlü ve hiyerarşik bir psikolojik kavram olduğu üzerinde görüş birliği sağlanması ile birlikte fiziksel benlik algısı sıklıkla kullanılan benlik algısı envanterlerinde birden çok alt boyut olarak ele alınmaya başlamıştır (Aşçı, 2004b).

Çok yönlü ve fiziksel algısı modeline göre, genel benlik algısı ile yakından ilişkili olan fiziksel benlik algısı, spor yeteneği, fiziksel kondisyon, kuvvet ve vücut çekiciliği gibi birçok alt boyuttan oluşmaktadır. Model içerisinde yer alan değerlendirilebilen fiziksel benlik algısı yapıları içinde özelden, değişebilen psikolojik yapılardan daha genel ve tutarlı olan yapılara doğru giden hiyerarşik bir ilişki söz konusudur. Örneğin, bireyin futbol dersinde şut çalışması sırasında başarılı olması onun futbolda kendini yeterli hissetmesini ve benzer başarının ya

da deneyimin farklı bir spor dalında yaşanması ile de bireyin kendini sporda yeterli hissetmesini sağlayabilir. Bunun fiziksel benlik algısının diğer alt boyutları ile yani görünüm, kuvvet, fiziksel kondisyon etkileşimi sonucu birey sağlıklı, olumlu bir fiziksel algılamaya sahip olabilir. Fiziksel algılamada meydana gelen bu değişim bireyin kendini genel olarak yeterli hissetmesinde, yani bireyin genel benlik algısında önemli bir etkidir (Aşçı, 2004b).

2.6. Adölesan Dönem ve Beslenme İlişkisi

Bir insanın normal olarak büyüebilmesi için yeterli ve dengeli beslenmeye ve sağlıklı bir bedene ihtiyacı vardır. Yeterli besin alamayan gelişme çağındaki insanın büyümesi durur, sonra da bozuk beslenmenin yan etkileri ortaya çıkar. Karbonhidrat ağırlıklı beslenen çocuklar ergenliğe daha geç girmekte ve çocuklarda gelişme geriliklerine rastlanmaktadır. Adölesan dönemde büyümenin hızlanmasıyla vücudun temel besin öğelerine olan gereksinimi artar. Temel besin öğeleri; proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler ve mineraller olarak sıralanabilir. Proteinler amino asit zincirleridir. Karbon, hidrojen, oksijen ve azottan oluşurlar. Bunlar hayatı düzenleyen bileşiklerdir. Büyüme ve hücrelerin onarılmasını sağlarlar. Et, süt, yumurta ve baklagiller protein kaynağıdır. Hızlı büyümenin görüldüğü adölesan yıllarında D vitaminine gereksinim artar. Kemiklerin gelişimi için D vitamini ile güneş ışığına gereksinim vardır. Büyüme çağında kalsiyum, fosfor ve demir gibi minerallere özellikle gereksinim duyulur. Bir insanın bir günde, ağırlığının her kilogramı başına bir gram protein ihtiyacı vardır (Öge, 2011).

2.7. Fiziksel Aktivite ve Sporun, Sağlık ve Beslenme ile İlişkisi

Fiziksel aktivite, spor ile beslenme ve sağlık birbiriyle çok yakın ilişkilidir. Son yıllarda yapılan araştırmalardan elde edilen bilimsel veriler yeterli ve dengeli beslenmeyi, düzenli spor yapmayı ve sigara içmemeyi odak noktası haline getiren bir yaşam biçimi sürdürülmesini önermektedir. Özellikle böyle bir yaşam biçiminin

sürdürülmesi coroner kalp hastalıkları, kanser, hipertansiyon, diyabet, osteoporozun (kemik erimesi) önlenme ya da geciktirilmesine yardımcı olmaktadır. Bu hastalıklardan ilk üçü ülkemizde de ölüm nedenlerinin başında yer almaktadır. Gerçekten de yetersiz fiziksel aktivite yani sedanter yaşam (hareketsizlik) ve hatalı beslenme kardiyovasküler hastalıklar; diyabet, şişmanlık, uykusuzluk, bazı kanserler, apati, kemik kayıp hızında artışın yanı sıra pek çok hastalığın gelişimine neden olan önemli risk faktörleridir. Amerika Birleşik Devletleri'nde temel hedeflerinden ilk ikisi beslenme ve fiziksel aktivite olan 'Sağlıklı İnsanlar 2000' sloganı ile yayınlanan raporda kişiler egzersiz yapmaya ve sağlıklı beslenmeye teşvik edilmektedir. Örneğin günde 5 kez sebze-meyve tüketin sloganıyla kişilere 5 porsiyon sebze-meyve tüketimi önerilmektedir. Ayrıca haftanın en az 5 günü 30dk. Orta düzey bir egzersizin kronik hastalık riskini azalttığı belirtilmektedir (Ersoy, 2004).

2.8. Fiziksel Aktivite ve Vücut Kompozisyonu İlişkisi

Vücutta fazla yağ miktarı kiloyu artırır ve fazla kilo da genelde performansı olumsuz yönde etkiler. Yapılan araştırmalar beden yağının düşük oluşunun hız, dayanıklılık, denge, çeviklik ve sıçrama performansı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bunun aksine nispi kas kitlesi miktarındaki artış ise, özellikle kuvvet ve güç gerektiren aktivitelerde performansın artması demektir. Sonuç olarak, beden yağ kitlesi, yağsız beden kitlesi gibi bazı temel bilgiler; uygulayıcılar, araştırmacılar ve sağlık ilişkili fiziksel uygunluk çalışanlarınca gerek duyulan bilgilerdir (Saygın, 2012).

Hareketsizlik sorunu günümüzde çocuklarda tahmin edilemeyecek kadar büyük bir obezite salgınına neden olabilir. Amerika'da 1980' den bu yana aşırı kilolu çocukların sayısı ikiye katlanmıştır (Saygın, 2012).

2.9. Benlik ve Beden İmajı İlişkisi

Beden imgesiyle, benlik imgesi arasında yakın ilişki olduğu görüşü giderek daha çok kabul görmektedir. Beden imgesi tanımları arasında bedenın benliğe görünen şekli, kişinin sahip olduğu benliğin resmi gibi tanımlar vardır. Bu tanımlar beden imgesi ile benlik imgesi arasında bir ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir. Birçok birey benlik kavramlarını fiziksel özellikler üzerinde temellendirir ve kendilerini sosyal olarak belirlenmiş güzellik standartlarına yakın şekilde değerlendirir (Kılıçarslan, 2006).

Üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik algı düzeylerinin cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılmasının amaçlandığı bir çalışmanın bulguları, fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilendiğini, erkeklerin kızlardan, fiziksel olarak aktif olan bireylerin ise düşük aktivite düzeyine sahip bireylerden daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduklarını ortaya koymuştur (Aşçı, 2004).

2.10. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi

Spora katılımın psikolojik gelişime etkisi uzun yıllardan beri araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Araştırmacılar tarafından spora katılımı ile ilişkisi araştırılan kavramlardan biri ‘beden imgesi’ dir. McCandles bedenın toplumsal ve kişisel gelişimi etkilediğini ve toplumsal yaşamın temelinde kişinin beden özelliklerinin ve bedenine ilişkin tutumlarının yattığını belirtmiştir. Yine Yörükoğlu gençlik döneminde fiziksel büyümeyle ortaya çıkan bedensel değişikliklerin gencin ruhsal ve toplumsal uyumunu etkilediğini ortaya koymuştur. Kişinin psikolojik gelişiminde önemli yer tutan beden imgesi kişinin bedeninden elde ettiği doyum düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Aşçı, 1994).

Spora katılım da beden imgesini etkileyen ve kişinin beden imgesinden hoşnut olma düzeyinin artırılmasında kullanılan bir yöntemdir. Fiziksel etkinlikler yolu ile bireyler yani bir fiziki görünüme ulaşma şansı bulurken, bu yeni görünümle birlikte

vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri hakkında olumlu düşüncelere de sahip olmaktadır. Yapılan araştırmalar spora katılımın beden imgesi üzerine etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Çok'un (1990) Türk ergen-sedanterler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda fiziksel etkinliğe katılan ergenlerin, katılmayan ergenlere göre vücutlarından daha memnun oldukları bulunurken, sporcu olan ve olmayanları karşılaştırarak yapılan bazı çalışmalarda da sporla uğraşanların fiziksel görünümlelerinden daha hoşnut oldukları ortaya konmuştur (Mülazımoğlu, Kirazcı, Aşçı, 2006).

Son yıllarda araştırmacılar tarafından spora katılımı ile ilişkisi araştırılan bir başka psikolojik kavram da kendini fiziksel algılamadır. Fiziksel ben (physical self) ya da fiziksel algılama (physical self perception) kendine güvenin ve benlik kavramının önemli bir ögesidir. Spora katılımın fiziksel algılama üzerine etkisi, değişik egzersiz programlarının bu kavram üzerine etkisi araştırılarak ortaya konmuştur. Örneğin Caruso ve Gill aerobik ve kuvvet antrenmanlarının, Page, Fox, McManus ve Armstrong aerobik programının fiziksel algılamaya etkisini ortaya koymuşlardır. Yine sporcu olanlarla olmayanların karşılaştırıldığı araştırmalarda benlik kavramının bir alt boyutu olarak ele alınan fiziksel ben ya da fiziksel algılama puanlarının sporcularda, sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Aşçı, 1994).

3.YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Amacı

Bu çalışma 14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

3.2.Araştırmanın Yöntemsel Modeli

Çalışmada tarama yöntemsal modeli uygulanmıştır. Bu çalışmanın evrenini Denizli ili 14-18 yaş lise öğrencileri, örneklemini ise Denizli ili Anafartalar Lisesi, Anafartalar Ticaret Meslek Lisesi, Hilmi Özcan Anadolu Lisesi, Nevzat Karalp Anadolu Lisesi, Atatürk Endüstri Meslek Lisesi öğrencileri oluşturmuştur.

3.3. Katılımcılar

Çalışmaya Denizli ili merkez liselerde öğrenim gören 297 erkek, 313 kadın olmak üzere toplam 610 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrenciler uygulanacak anketler ve aktivite günlükleri öncesi bilgilendirilmiş ve Denizli İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Bouchard Üç Günlük Fiziksel Aktivite Sınıflaması

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine ulaşabilmek için Bouchard üç günlük fiziksel aktivite sınıflama anketi uygulanacaktır (Eisenmann ve ark. 1999).

İki hafta içi, bir hafta sonu olmak üzere toplam üç gün süresince katılımcı, 24 saat içerisinde yapmış olduğu tüm aktiviteleri sınıflayarak kodlayacaktır. Bunun

sonucunda yapılacak hesaplamalar doğrultusunda kişinin günlük fiziksel aktivite düzeyine ulaşılacaktır.

3.4.2. Bazal Metabolizma Oranı:

Anketten elde edilen günlük toplam enerji tüketiminin bazal metabolizmaya bölünmesiyle elde edilmiş. Bazal Metabolizma Hızı (BMH), Harris-Benedict denklemi kullanılarak hesaplanmıştır (Howley, Franks, 1997).

Erkekler $BMH=88,362+(4,799 \times \text{boy})+(13,397 \times \text{beden ağırlığı})-(5,677 \times \text{yaş})$

Kızlar $BMH=447,593+(3,098 \times \text{boy})+(9,247 \times \text{beden ağırlığı})-(4,33 \times \text{yaş})$

*Boy(cm), beden ağırlığı(kg), yaş(yıl).

3.4.3. Fiziksel Benlik Algısı Envanteri

Katılımcıların fiziksel benlik algılarını belirleyebilmek için, Fox ve Corbin tarafından 1989 yılında geliştirilen ve 1999 yılında Türk üniversite öğrencileri üzerinde geçerliği ve güvenilirliği Aşçı, Aşçı ve Zorba tarafından yapılan ‘Physical Self-Perception Profile’ (Kendini Fiziksel Algılama Envanteri) uygulanacaktır.

Envanter spor yeteneği, fiziksel kondüsyon, vücut çekiciliği, genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet alt boyutlarından olmak üzere, toplam 30 maddeden oluşmaktadır.

3.4.4. Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Anket

Bu anket, araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını, buldukları vücut ağırlığından memnun olup olmadıklarını belirlemek amacıyla uygulanacaktır (Demir, 2006).

3.4.5. Vücut Kompozisyonu Ölçümü

Çalışma kapsamında incelenen öğrencilerin ağırlıkları SECA marka taşınabilir ağırlık ölçerle, ayakkabıları çıkartılarak ve üzerlerindeki okul kıyafetleri ile boy uzunlukları ise esnemeyen mezürle ayaklar birleşik durumda, topuklar, baş ve kalça duvara yaslandırılarak ölçülmüştür.

Vücut kompozisyonunu belirlemek için BKİ: Beden Kitle İndeksi (kg/m^2) kullanılmıştır (Zorba ve Saygın, 2013).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI

Tablo 4. 2-18 arası çocuklarda fazla ağırlık ve obezite için sınır BKİ değerleri (Cole, Marry, Katherine ve William,2000).

Yaş(yıl)	Fazla Ağırlık Sınırı (kg/m ²)		Obezite Sınırı(kg/m ²)	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız
2	18.4	18.0	20.1	20.1
2.5	18.1	17.8	19.8	19.5
3	17.9	17.6	19.6	19.4
3.5	17.7	17.4	19.4	19.2
4	17.6	17.3	19.3	19.1
4.5	17.5	17.2	19.3	19.1
5	17.4	17.1	19.3	19.2
5.5	17.5	17.2	19.5	19.3
6	17.6	17.3	19.8	19.7
6.5	17.7	17.5	20.2	20.1
7	17.9	17.8	20.6	20.5
7.5	18.2	18.0	21.1	21.0
8	18.4	18.3	21.6	21.6
8.5	18.8	18.7	22.2	22.2
9	19.1	19.1	22.8	22.8
9.5	19.5	19.5	23.4	23.5
10	19.8	19.9	24.0	24.1
10.5	20.2	20.3	24.6	24.8
11	20.6	20.7	25.1	25.4
11.5	20.9	21.2	25.6	26.1
12	21.2	21.7	26.0	26.7
12.5	21.6	22.1	26.4	27.2
13	21.9	22.6	26.8	27.8
13.5	22.3	23.0	27.2	28.2
14	22.6	23.3	27.6	28.6
14.5	23.0	23.7	28.0	28.9
15	23.3	23.9	28.3	29.1
15.5	23.6	24.2	28.6	29.3
16	23.6	24.4	28.9	29.4
16.5	24.2	24.5	29.2	29.6
17	24.5	24.7	29.4	29.7
17.5	24.7	24.8	29.7	29.8
18	25	25	30	30

3.5. İstatistiksel Analiz

İstatistiksel hesaplamalar SPSS (version 20,0) programında yapılmıştır.

- Cinsiyetlere göre farkı bulmak için independent t testi,
- Yaşlara göre farklılığı bulmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA),
- Farklılığın hangi gruptan olduğunu belirlemek için Tukey HSD,
- Değişkenler arası ilişkiyi incelemek için Pearson Correlation testi yapılacaktır.

P değerinin 0,05'ten küçük olması durumunda gruplar arası fark ve değişkenler arası ilişki anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Beslenme Alışkanlıkları İle İlgili Bulgular:

Tablo 5: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Sabah öğünlerinizi her zaman yer misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 1)				Sabah öğünlerinizi her zaman yer misiniz?						
				Her zaman	Haftada 3-4	Hiç	Toplam	Ki-kare	p	
Yaş	14	Cinsiyet	erkek	F	8	6	1	15	2.228	0.328
			%	53.3	40.0	6.7	100.0			
		kadın	F	16	15	0	31			
			%	51.6	48.4	0.0	100.0			
15	Cinsiyet	erkek	f	44	25	1	70	1.640	0.441	
			%	62.9	35.7	1.4	100.0			
		kadın	f	46	30	4	80			
			%	57.5	37.5	5.0	100.0			
16	Cinsiyet	erkek	f	67	25	5	97	1.072	0.004**	
			%	69.1	25.8	5.2	100.0			
		kadın	f	50	34	18	102			
			%	49.0	33.3	17.6	100.0			
17	Cinsiyet	erkek	f	55	34	3	92	2.567	0.278	
			%	59.8	37.0	3.3	100.0			
		kadın	f	43	32	7	82			
			%	52.4	39.0	8.5	100.0			
18	Cinsiyet	erkek	f	16	6	1	23	0.752	0.687	
			%	69.6	26.1	4.3	100.0			
		kadın	f	11	5	2	18			
			%	61.1	27.8	11.1	100.0			
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	190	96	11	297	1.618	0.002**	
			%	64.0	32.3	3.7	100.0			
		kadın	f	166	116	31	313			
			%	53.0	37.1	9.9	100.0			

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Sabah öğünlerinizi her zaman yer misiniz sorusuna 14 yaş erkeklerin %53.3'ü kızların %51.6'sı her zaman, erkeklerin %40.0'ı kızların %48.4'ü haftada 3-4 kez yerim, erkeklerin %6.7'si hiç yemem, 15 yaş erkeklerin %62.9'u kızların %57.5'i her zaman, erkeklerin %35.7'si kızların %37.5'i haftada 3-4, erkeklerin %1.4'ü kızların %5.0'i hiç yemem, 16 yaş erkeklerin %69.1'i kızların 49.0'u her zaman, erkeklerin %25.8'i kızların %33.3'ü haftada 3-4, erkeklerin %5.2'si kızların %17.6'sı hiç yemem, 17 yaş erkeklerin %59.8'si kızların %52.4'ü her zaman, erkeklerin %37.0'si kızların %39.0'u haftada 3-4, erkeklerin %3.3'ü kızların %8.5'i hiç yemem, 18 yaş erkeklerin %69.6'sı kızların %61.1'i her zaman, erkeklerin %26.1'i kızların %27.8'i haftada 3-4, erkeklerin %4.3'ü kızların %11.1'i hiç yemem, 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %64.0'ü kızların %53.0'ü her zaman, erkeklerin %32.3'ü kızların %37.1'i haftada 3-4, erkeklerin %3.7'si kızların 9.9'u hiç yemem cevabını vermiştir.

16 yaş ve 14-15-16-17-18 (toplam) erkek ve kızların sabah öğünlerinizi her zaman yer misiniz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p<0,01$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Öğle öğünlerinizi her zaman yer misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 1)				Öğle öğünlerinizi her zaman yer misiniz?					
				Her zaman	Haf 3-4	Hiç	Toplam	Ki-kare	P
Yaş	14	erkek	f	11	4		15	0.004	0.950
			%	73.3	26.7		100.0		
		kadın	f	23	8		31		
			%	74.2	25.8		100.0		
15	Cinsiyet	erkek	f	38	27	5	70	1.427	0.490
			%	54.3	38.6	7.1	100.0		
		kadın	f	51	25	4	80		
			%	63.8	31.2	5.0	100.0		
16	Cinsiyet	erkek	f	61	31	5	97	1.496	0.473
			%	62.9	32.0	5.2	100.0		
		kadın	f	66	34	2	102		
			%	64.7	33.3	2.0	100.0		
17	Cinsiyet	erkek	n	70	18	4	92	3.547	0.170
			%	76.1	19.6	4.3	100.0		
		kadın	n	52	26	4	82		
			%	63.4	31.7	4.9	100.0		
18	Cinsiyet	erkek	f	16	6	1	23	1.414	0.493
			%	69.6	26.1	4.3	100.0		
		kadın	f	11	7		18		
			%	61.1	38.9		100.0		
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	196	86	15	297	1.758	0.415
			%	66.0	29.0	5.1	100.0		
		kadın	f	203	100	10	313		
			%	64.9	31.9	3.2	100.0		

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Öğle öğünlerinizi her zaman yer misiniz sorusuna 14 yaş erkeklerin %73.3'ü kızların %74.2'si her zaman, erkeklerin %26.7'si kızların %25.8'i haftada 3-4 kez yerim, 15 yaş erkeklerin %54.3'ü kızların %63.8'i her zaman, erkeklerin %38.6'sı kızların %31.2'si haftada 3-4, erkeklerin %7.1'i kızların %5.0'i hiç yemem, 16 yaş erkeklerin %62.9'u kızların %64.7'si her zaman, erkeklerin %32.0'si kızların %33.3'ü haftada 3-4, erkeklerin %5.2'si kızların %2.0'si hiç yemem, 17 yaş erkeklerin %76.1'i kızların %63.4'ü her zaman, erkeklerin %19.6'sı kızların %31.7'si haftada 3-4, erkeklerin %4.3'ü kızların %4.9'u hiç yemem, 18 yaş erkeklerin %69.6'sı kızların %61.1'i her zaman, erkeklerin %26.1'i kızların %38.9'u haftada 3-4, erkeklerin %4.3'ü hiç yemem, 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %66.0'sı kızların %64.9'u her zaman, erkeklerin %29.0'u kızların %31.9'u haftada 3-4, erkeklerin %5.1'i kızların %3.2'si hiç yemem cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkek ve kızların öğle öğünlerinizi her zaman yer misiniz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo 7: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Akşam öğünlerinizi her zaman yer misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 1)				Akşam öğünlerinizi her zaman yer misiniz?						
				Her zaman	Haftada 3-4	Hiç	Toplam	Ki-kare	p	
Yaş	14	Cinsiyet	erkek	f	15			15	2.714	0.257
				%	100.0			100.0		
	kadın	f	26	4	1	31				
		%	83.9	12.9	3.2	100.0				
15	Cinsiyet	erkek	f	62	8		70	0.947	0.623	
			%	88.6	11.4		100.0			
	kadın	f	71	8	1	80				
		%	88.8	10.0	1.2	100.0				
16	Cinsiyet	erkek	f	90	7		97	4.542	0.103	
			%	92.8	7.2		100.0			
	kadın	f	85	16	1	102				
		%	83.3	15.7	1.0	100.0				
17	Cinsiyet	erkek	f	88	4		92	2.461	0.292	
			%	95.7	4.3		100.0			
	kadın	f	74	7	1	82				
		%	90.2	8.5	1.2	100.0				
18	Cinsiyet	erkek	f	22	1		23	1.740	0.187	
			%	95.7	4.3		100.0			
	kadın	f	15	3		18				
		%	83.3	16.7		100.0				
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	277	20		297	9.239	0.010*	
			%	93.3	6.7		100.0			
	kadın	f	271	38	4	313				
		%	86.6	12.1	1.3	100.0				

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Akşam öğünlerinizi her zaman yer misiniz sorusuna 14 yaş erkeklerin tamamı kızların %83.9'u her zaman, kızların %12.9'u haftada 3-4 kez yerim, %3.2'si hiç yemem, 15 yaş erkeklerin %88.6'sı kızların %88.8'i her zaman, erkeklerin %11.4'ü kızların %10.0'u haftada 3-4, %1.2'si hiç yemem, 16 yaş erkeklerin %92.8'si kızların %83.3'ü her zaman, erkeklerin %7.2'si kızların %15.7'si haftada 3-4, kızların %1.0'i hiç yemem, 17 yaş erkeklerin %95.7'si kızların %90.2'si her zaman, erkeklerin %4.3'ü kızların %8.5'i haftada 3-4, kızların %1.2'si hiç yemem, 18 yaş erkeklerin %95.7'si kızların %83.3'ü her zaman, erkeklerin %4.3'ü kızların %16.7'si haftada 3-4 kez yerim, 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %93.3'ü kızların %86.6'sı her zaman, erkeklerin %6.7'si kızların %12.1'i haftada 3-4, kızların %1.3'ü hiç yemem cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş (toplam) erkek ve kızların akşam öğünlerinizi her zaman yer misiniz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 8: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Öğün atlıyorsanız sebebi nedir?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 2)			Öğün atlıyorsanız sebebi nedir?								
			Vakit olmuyor	Eyde hazırlanmıyor	Okulda imkanım yok	Canım istemiyor	Diğer	Toplam	Ki-kare	p	
14	Cinsiyet	erkek	f	4		1	3		8	6.733	0.081
			%	50.0		12.5	37.5		100.0		
		kadın	f	4	1		17		22		
			%	18.2	4.5		77.3		100.0		
15	Cinsiyet	erkek	f	14		2	30	4	50	7.878	0.096
			%	28.0		4.0	60.0	8.0	100.0		
		kadın	f	4	1	3	37	6	51		
			%	7.8	2.0	5.9	72.5	11.8	100.0		
16	Cinsiyet	erkek	f	16	1	5	29	5	56	2.853	0.583
			%	28.6	1.8	8.9	51.8	8.9	100.0		
		kadın	f	21	1	2	44	5	73		
			%	28.8	1.4	2.7	60.3	6.8	100.0		
17	Cinsiyet	erkek	f	28	3	1	14	4	50	10.388	0.010*
			%	56.0	6.0	2.0	28.0	8.0	100.0		
		kadın	f	12	2	1	31	6	52		
			%	23.1	3.8	1.9	59.6	11.5	100.0		
18	Cinsiyet	erkek	f	4	2		4	3	13	3.477	0.324
			%	30.8	15.4		30.8	23.1	100.0		
		kadın	f	5			6	1	12		
			%	41.7			50.0	8.3	100.0		
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	66	6	9	80	16	177	15.750	0.003**
			%	37.3	3.4	5.1	45.2	9.0	100.0		
		kadın	f	112	11	15	215	34	387		
			%	28.9	2.8	3.9	55.6	8.8	100.0		

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Öğün atlıyorsanız sebebi nedir sorusuna 14 yaş erkeklerin %50.0'si kızların %18.2'si vakit olmuyor, erkeklerin %12.5'i okulda imkanım yok, kızların %4.5'i evde hazırlanmıyor, erkeklerin %37.5'i kızların %77.3'ü canım istemiyor cevabını vermiştir.

15 yaş erkeklerin %28.0'i kızların %7.8'i vakit olmuyor, kızların %2.0'si evde hazırlanmıyor, erkeklerin %4.0'ü kızların %5.9'u okulda imkanım yok, erkeklerin %60.0'ı kızların %72.5'i canım istemiyor, erkeklerin %8.0'i kızların %11.8'i diğer cevabını vermiştir.

16 yaş erkeklerin %28.6'sı kızların %28.8'i vakit olmuyor, erkeklerin %1.8'i kızların %1.4'ü evde hazırlanmıyor, erkeklerin %8.9'u kızların %2.7'si okulda imkanım yok, erkeklerin %51.8'i kızların %60.3'ü canım istemiyor, erkeklerin %8.9'u kızların %6.8'i diğer cevabını vermiştir.

17 yaş erkeklerin %56.0'sı kızların %23.1'i vakit olmuyor, erkeklerin %6.0'sı kızların %3.8'i evde hazırlanmıyor, erkeklerin %2.0'si kızların %1.9'u okulda imkanım yok, erkeklerin %28.0'i kızların %59.6'sı canım istemiyor, erkeklerin %8.0'i kızların %11.5'i diğer cevabını vermiştir.

18 yaş erkeklerin %30.8'i kızların %41.17'si vakit olmuyor, erkeklerin %15.4'ü evde hazırlanmıyor, erkeklerin %30.8'i kızların %50.0'si canım istemiyor, erkeklerin %23.1'i kızların %8.3'ü diğer cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %37.3'ü kızların %28.9'u vakit olmuyor, erkeklerin %3.4'sı kızların %2.8'i evde hazırlanmıyor, erkeklerin %5.1'si kızların %3.9'u okulda imkanım yok, erkeklerin %45.2'i kızların %55.6'sı canım istemiyor, erkeklerin %9.0'i kızların %8.8'i diğer cevabını vermiştir.

17 yaş erkek ve kızların öğün atlıyorsanız sebebi nedir? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,05$ düzeyinde, 14-15-16-17-18 (toplam) erkek ve kızların verdikleri cevaplar arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 9: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Sabah öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 3)				Sabah öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz?						
				Evde	Okulda	Diğer	Toplam	Ki-kare	p	
Yaş	14	Cinsiyet	erkek	f	13	1	1	15	0.407	0.816
				%	86.7	6.7	6.7	100.0		
		kadın	f	25	4	2	31			
			%	80.6	12.9	6.5	100.0			
15	Cinsiyet	erkek	f	60	6	4	70	1.684	0.431	
			%	85.7	8.6	5.7	100.0			
		kadın	f	65	12	3	80			
			%	81.2	15.0	3.8	100.0			
16	Cinsiyet	erkek	f	71	16	10	97	1.672	0.433	
			%	73.2	16.5	10.3	100.0			
		kadın	f	66	22	14	102			
			%	64.7	21.6	13.7	100.0			
17	Cinsiyet	erkek	f	63	24	5	92	0.401	0.818	
			%	68.5	26.1	5.4	100.0			
		kadın	f	53	23	6	82			
			%	64.6	28.0	7.3	100.0			
18	Cinsiyet	erkek	f	15	8		23	0.229	0.632	
			%	65.2	34.8		100.0			
		kadın	f	13	5		18			
			%	72.2	27.8		100.0			
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	222	55	20	297	1.137	0.566	
			%	74.7	18.5	6.7	100.0			
		kadın	f	222	66	25	313			
			%	70.9	21.1	8.0	100.0			

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Sabah öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz sorusuna 14 yaş erkeklerin %86.7'si kızların %80.6'sı evde, erkeklerin %6.7'si kızların %12.9'u okulda, erkeklerin %6.7'si kızların %6.5'i diğer; 15 yaş erkeklerin %85.7'si kızların %81.2'si evde, erkeklerin %8.6'sı kızların %15.0'i okulda, erkeklerin %5.7'si kızların %3.8'i diğer; 16 yaş erkeklerin %73.2'si kızların %64.7'si evde, erkeklerin %16.5'i kızların %21.6'sı okulda, erkeklerin %10.3'ü kızların %13.7'si diğer; 17 yaş erkeklerin %68.5'i kızların %64.6'sı evde, erkeklerin %26.1'i kızların %28.0'i okulda, erkeklerin %5.4'ü kızların %7.3'ü diğer; 18 yaş erkeklerin %65.2'si kızların %72.2'si evde, erkeklerin %34.8'i kızların %27.8'i okulda; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %74.7'si kızların %70.9'u evde, erkeklerin %18.5'i kızların %21.1'i okulda, erkeklerin %6.7'si kızların %8.0'i diğer cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkek ve kızların sabah öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo 10: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Öğle öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 3)				Öğle öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz?					
				Evde	Okulda	Diğer	Toplam	Ki-kare	P
Yaş	14	Cinsiyet	erkek	f	14	1	15	0.288	0.592
			%	93.3	6.7	100.0			
		kadın	f	30	1	31			
			%	96.8	3.2	100.0			
15	Cinsiyet	erkek	f	6	59	5	70	1.140	0.566
			%	8.6	84.3	7.1	100.0		
		kadın	f	4	72	4	80		
			%	5.0	90.0	5.0	100.0		
16	Cinsiyet	erkek	f	15	74	8	97	5.603	0.061
			%	15.5	76.3	8.2	100.0		
		kadın	f	30	64	8	102		
			%	29.4	62.7	7.8	100.0		
17	Cinsiyet	erkek	f	35	38	19	92	1.688	0.430
			%	38.0	41.3	20.7	100.0		
		kadın	f	29	41	12	82		
			%	35.4	50.0	14.6	100.0		
18	Cinsiyet	erkek	f	8	12	3	23	4.457	0.108
			%	34.8	52.2	13.0	100.0		
		kadın	f	12	4	2	18		
			%	66.7	22.2	11.1	100.0		
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	64	197	36	297	2.218	0.330
			%	21.5	66.3	12.1	100.0		
		kadın	f	75	211	27	313		
			%	24.0	67.4	8.6	100.0		

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Öğle öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz? sorusuna 14 yaş erkeklerin %93.3'ü kızların %96.8'i okulda, erkeklerin %6.7'si kızların %3.2'i diğer; 15 yaş erkeklerin %8.6'sı kızların %5.0'i evde, erkeklerin %84.3'ü kızların %90.0'ı okulda, erkeklerin %7.1'i kızların %5.0'i diğer; 16 yaş erkeklerin %15.5'i kızların %29.4'ü evde, erkeklerin %76.3'ü kızların %62.7'si okulda, erkeklerin %8.2'si kızların %7.8'i diğer; 17 yaş erkeklerin %38.0'i kızların %35.4'ü evde, erkeklerin %41.3'ü kızların %50.0'si okulda, erkeklerin %20.7'si kızların %14.6'sı diğer; 18 yaş erkeklerin %34.8'i kızların %66.7'si evde, erkeklerin %52.2'si kızların %22.2'si okulda, erkeklerin %13.0'ü kızların %11.1'i diğer; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %21.5'i kızların %24.0'ü evde, erkeklerin %66.3'ü kızların %67.4'ü okulda, erkeklerin %12.1'si kızların %8.6'sı diğer cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkek ve kızların öğle öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo 11: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Akşam öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 3)				Akşam öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz?						
				Evde	Okulda	Diğer	Toplam	Ki-kare	P	
Yaş	14	Cinsiyet	erkek	f	15			15	1.553	0.213
				%	100.0			100.0		
		kadın	f	28		3	31			
			%	90.3		9.7	100.0			
15	Cinsiyet	erkek	f	65	1	4	70	1.019	0.601	
			%	92.9	1.4	5.7	100.0			
		kadın	f	77	1	2	80			
			%	96.2	1.2	2.5	100.0			
16	Cinsiyet	erkek	f	90		7	97	5.011	0.025*	
			%	92.8		7.2	100.0			
		kadın	f	101		1	102			
			%	99.0		1.0	100.0			
17	Cinsiyet	erkek	f	86	2	4	92	2.316	0.314	
			%	93.5	2.2	4.3	100.0			
		kadın	f	80		2	82			
			%	97.6		2.4	100.0			
18	Cinsiyet	erkek	f	21	1	1	23	0.067	0.967	
			%	91.3	4.3	4.3	100.0			
		kadın	f	16	1	1	18			
			%	88.9	5.6	5.6	100.0			
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	277	4	16	297	3.289	0.193	
			%	93.3	1.3	5.4	100.0			
		kadın	f	302	2	9	313			
			%	96.5	0.6	2.9	100.0			

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Akşam öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz? sorusuna 14 yaş erkeklerin tamamı kızların %90.3'ü evde, kızların %9.7'si diğer; 15 yaş erkeklerin %92.9'u kızların %96.2'si evde, erkeklerin % 1.4'ü kızların %1.2'si okulda, erkeklerin %5.7'si kızların %2.5'i diğer; 16 yaş erkeklerin %92.8'i kızların %99.0'u evde, erkeklerin %7.2'si kızların %1.0'i diğer; 17 yaş erkeklerin %93.5'i kızların %97.6'sı evde, erkeklerin %2.2'si okulda, erkeklerin %4.3'ü kızların %2.4'ü diğer; 18 yaş erkeklerin %91.3'ü kızların %88.9'u evde, erkeklerin %4.3'ü kızların %5.6'sı okulda, erkeklerin %4.3'ü kızların %5.6'sı diğer; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %93.3'ü kızların %96.5'i evde, erkeklerin %1.3'ü kızların %0.6'sı okulda, erkeklerin %5.4'ü kızların %2.9'u diğer cevabını vermiştir.

16 yaş erkek ve kızların akşam öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 12: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Evde sevmediğiniz yemekler sık pişer mi?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 4)				Evde sevmediğiniz yemekler sık pişer mi?					
				Evet	Hayır	Toplam	Ki-kare	p	
Yaş	14	Cinsiyet	erkek	f	3	12	15	3.582	0.058
				%	20.0	80.0	100.0		
	kadın	f	1	30	31				
		%	3.2	96.8	100.0				
15	Cinsiyet	erkek	f	4	66	70	2.031	0.154	
			%	5.7	94.3	100.0			
	kadın	f	10	70	80				
		%	12.5	87.5	100.0				
16	Cinsiyet	erkek	f	13	84	97	1.628	0.203	
			%	13.4	86.6	100.0			
	kadın	f	8	94	102				
		%	7.8	92.2	100.0				
17	Cinsiyet	erkek	f	19	73	92	7.724	0.005**	
			%	20.7	79.3	100.0			
	kadın	f	5	77	82				
		%	6.1	93.9	100.0				
18	Cinsiyet	erkek	f	6	17	23	0.523	0.470	
			%	26.1	73.9	100.0			
	kadın	f	3	15	18				
		%	16.7	83.3	100.0				
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	45	252	297	6.233	0.013*	
			%	15.2	84.8	100.0			
	kadın	f	27	286	313				
		%	8.6	91.4	100.0				

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Evde sevmediğiniz yemekler sık pişer mi? sorusuna 14 yaş erkeklerin %20.0'si kızların %3.2'si evet, erkeklerin %80.0'i kızların %96.8'i hayır; 15 yaş erkeklerin %5.7'si kızların %12.5'i evet, erkeklerin %94.3'ü kızların %87.5'i hayır; 16 yaş erkeklerin %13.4'ü kızların %7.8'i evet, erkeklerin %86.6'sı kızların %92.2'si hayır; 17 yaş erkeklerin %20.7'si kızların %6.1'i evet, erkeklerin %79.3'ü kızların %93.9'u hayır; 18 yaş erkeklerin %26.1'i kızların %16.7'si evet, erkeklerin %73.9'u kızların %83.3'ü hayır; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %15.2'si kızların %8.6'sı evet, erkeklerin %84.8'i kızların %91.4'ü hayır cevabını vermiştir.

17 yaş erkek ve kızların evde sevmediğiniz yemekler sık pişer mi? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,01$ düzeyinde, 14-15-16-17-18 (toplam) erkek ve kızların verdikleri cevaplar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 13: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Sevmediğiniz yemek piştiğinde yemek zorunda kalıyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 5)				Sevmediğiniz yemek piştiğinde yemek zorunda kalıyor musunuz?					
				Evet	Hayır	Toplam	Ki-kare	p	
Yaş	14	Cinsiyet	erkek	f	7	8	15	1.386	0.239
			%	46.7	53.3	100.0			
kadın	f	9	22	31					
%	29.0	71.0	100.0						
15	Cinsiyet	erkek	f	20	50	70	0.244	0.622	
		%	28.6	71.4	100.0				
kadın	f	20	60	80					
%	25.0	75.0	100.0						
16	Cinsiyet	erkek	f	36	61	97	8.495	0.004**	
		%	37.1	62.9	100.0				
kadın	f	19	83	102					
%	18.6	81.4	100.0						
17	Cinsiyet	erkek	f	25	67	92	0.017	0.897	
		%	27.2	72.8	100.0				
kadın	f	23	59	82					
%	28.0	72.0	100.0						
18	Cinsiyet	erkek	f	5	18	23	0.200	0.655	
		%	21.7	78.3	100.0				
kadın	f	5	13	18					
%	27.8	72.2	100.0						
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	93	204	297	3.762	0.052	
		%	31.3	68.7	100.0				
kadın	f	76	237	313					
%	24.3	75.7	100.0						

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Sevmediğiniz yemek piştiğinde yemek zorunda kalıyor musunuz? sorusuna 14 yaş erkeklerin %46.7'si kızların %29.0'u evet, erkeklerin %53.3'ü kızların %71.0'i hayır; 15 yaş erkeklerin %28.6'sı kızların %25.0'i evet, erkeklerin %71.4'ü kızların %75.0'i hayır; 16 yaş erkeklerin %37.1'i kızların %18.6'sı evet, erkeklerin %62.9'u kızların %81.4'ü hayır; 17 yaş erkeklerin %27.2'si kızların %28.0'i evet, erkeklerin %72.8'i kızların %72.0'si hayır; 18 yaş erkeklerin %21.7'si kızların %28.0'i evet, erkeklerin %78.3'ü kızların %72.2'si hayır; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %31.3'ü kızların %24.3'ü evet, erkeklerin %68.7'si kızların %75.7'si hayır cevabını vermiştir.

16 yaş erkek ve kızların sevmediğiniz yemek piştiğinde yemek zorunda kalıyor musunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaş gruplarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 14: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Öğün aralarında herhangi bir yiyecek veya içecek tüketiyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 6)				Öğün aralarında herhangi bir yiyecek veya içecek tüketiyor musunuz?					
				Evet	Hayır	Toplam	Ki-kare	p	
Yaş	14	Cinsiyet	erkek	f	13	2	15	0.603	0.437
			%	86.7	13.3	100.0			
		kadın	f	29	2	31			
			%	93.5	6.5	100.0			
15	Cinsiyet	erkek	f	58	12	70	0.021	0.884	
			%	82.9	17.1	100.0			
		kadın	f	67	13	80			
			%	83.8	16.2	100.0			
16	Cinsiyet	erkek	f	83	14	97	0.312	0.577	
			%	85.6	14.4	100.0			
		kadın	f	90	12	102			
			%	88.2	11.8	100.0			
17	Cinsiyet	erkek	f	74	18	92	1.181	0.277	
			%	80.4	19.6	100.0			
		kadın	f	71	11	82			
			%	86.6	13.4	100.0			
18	Cinsiyet	erkek	f	20	3	23	3.658	0.056	
			%	87.0	13.0	100.0			
		kadın	f	11	7	18			
			%	61.1	8.9	100.0			
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	248	49	297	0.526	0.468	
			%	83.5	16.5	100.0			
		kadın	f	268	45	313			
			%	85.6	14.4	100.0			

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Öğün aralarında herhangi bir yiyecek veya içecek tüketiyor musunuz? sorusuna 14 yaş erkeklerin %86.7'si kızların %93.5'i evet, erkeklerin %13.3'ü kızların %6.5'i hayır; 15 yaş erkeklerin %82.9'u kızların %83.8'i evet, erkeklerin %17.1'i kızların %16.2'si hayır; 16 yaş erkeklerin %85.6'sı kızların %88.2'si evet, erkeklerin %14.4'ü kızların %11.8'i hayır; 17 yaş erkeklerin %80.4'ü kızların %86.6'sı evet, erkeklerin %19.6'sı kızların %13.4'ü hayır; 18 yaş erkeklerin %87.0'si kızların %61.1'i evet, erkeklerin %13.0'ü kızların %8.9'u hayır; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %83.5'i kızların %85.6'sı evet, erkeklerin %16.5'i kızların %14.4'ü hayır cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkek ve kızların öğün aralarında herhangi bir yiyecek veya içecek tüketiyor musunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo 15: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Eğer 6.soruya cevabınız evet ise atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi kısmında oluyor?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 7)				Eğer 6.soruya cevabınız evet ise atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi kısmında oluyor?					Ki-kare	p	
				Sabah	Öğle	Akşam	Gece	Toplam			
Yaş	14	Cinsiyet	erkek	f		12	1		13	3.150	0.169
			%		92.3	7.7		100.0			
		kadın	f	5	21	2	1	29			
			%	17.2	72.4	6.9	3.4	100.0			
15	Cinsiyet	erkek	f	11	37	10	1	59	1.749	0.626	
			%	18.6	62.7	16.9	1.7	100.0			
		kadın	f	12	48	9		69			
			%	17.4	69.6	13.0		100.0			
16	Cinsiyet	erkek	f	11	60	12	1	84	0.512	0.916	
			%	13.1	71.4	14.3	1.2	100.0			
		kadın	f	12	61	15	2	90			
			%	13.3	67.8	16.7	2.2	100.0			
17	Cinsiyet	erkek	f	5	55	12	2	74	1.230	0.746	
			%	6.8	74.3	16.2	2.7	100.0			
		kadın	f	8	52	10	1	71			
			%	11.3	73.2	14.1	1.4	100.0			
18	Cinsiyet	erkek	f	3	13	4		20	0.999	0.607	
			%	15.0	65.0	20.0		100.0			
		kadın	f	1	9	1		11			
			%	9.1	81.8	9.1		100.0			
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	30	177	39	4	250	0.758	0.859	
			%	12.0	70.8	15.6	1.6	100.0			
		kadın	f	38	191	37	4	270			
			%	14.1	70.7	13.7	1.5	100.0			

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Eğer 6. soruya cevabınız evet ise atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi kısmında oluyor? sorusuna 14 yaş kızların %17.2'si sabah, erkeklerin %92.3'ü kızların %72.4'ü öğle, erkeklerin %7.7'si kızların %6.9'u akşam, kızların %3.4'ü gece; 15 yaş erkeklerin %18.6'sı kızların %17.4'ü sabah, erkeklerin %62.7'si kızların %69.6'sı öğle, erkeklerin %16.9'u kızların %13.0'ü akşam, erkeklerin %1.7'si gece; 16 yaş erkeklerin %13.1'i kızların %13.3'ü sabah, erkeklerin %71.4'ü kızların %67.8'i öğle, erkeklerin %14.3'ü kızların %16.7'si akşam, erkeklerin %1.2'si kızların %2.2'si gece; 17 yaş erkeklerin %6.8'i kızların %11.3'ü sabah, erkeklerin %74.3'ü kızların %73.2'si öğle, erkeklerin %16.2'si kızların %14.1'i akşam, erkeklerin %2.7'si kızların %1.4'ü gece; 18 yaş erkeklerin %15.0'i kızların %9.1'i sabah, erkeklerin %65.0'i kızların %81.8'i öğle, erkeklerin %20.0'si kızların %9.1'i akşam; 14-15-16-17-18 (toplam) erkeklerin %12.0'si kızların %14.1'i sabah, erkeklerin %70.8'i kızların %70.7'si öğle, erkeklerin %15.6'sı kızların %13.7'si akşam, erkeklerin %1.6'sı kızların %1.5'i gece cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkek ve kızların eğer 6.soruya cevabınız evet ise atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi kısmında oluyor? sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo 16: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘TV ve radyodaki yiyecek içecek reklamları sizi etkiliyor mu?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 8)				TV ve radyodaki yiyecek içecek reklamları sizi etkiliyor mu?					
				Evet	Hayır	Toplam	Ki-kare	p	
Yaş	14	Cinsiyet	erkek	f	5	10	15	0.125	0.723
			%	33.3	66.7	100.0			
kadın	f	12	19	31					
	%	38.7	61.3	100.0					
15	Cinsiyet	erkek	f	21	49	70	0.424	0.515	
		%	30.0	70.0	100.0				
kadın	f	28	52	80					
	%	35.0	65.0	100.0					
16	Cinsiyet	erkek	f	21	76	97	1.323	0.001**	
		%	21.6	78.4	100.0				
kadın	f	45	57	102					
	%	44.1	55.9	100.0					
17	Cinsiyet	erkek	f	29	63	92	2.323	0.127	
		%	31.5	68.5	100.0				
kadın	f	35	47	82					
	%	42.7	57.3	100.0					
18	Cinsiyet	erkek	f	5	18	23	0.200	0.655	
		%	21.7	78.3	100.0				
kadın	f	5	13	18					
	%	27.8	72.2	100.0					
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	81	216	297	10.926	0.001**	
		%	27.3	72.7	100.0				
kadın	f	125	188	313					
	%	39.9	60.1	100.0					

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

TV ve radyodaki yiyecek içecek reklamları sizi etkiliyor mu? sorusuna 14 yaş erkeklerin %33.3'ü kızların %38.7'si evet, erkeklerin %66.7'si kızların %61.3'ü hayır; 15 yaş erkeklerin %30.0'u kızların %35.0'i evet, erkeklerin %70.0'i kızların %65.0'i hayır; 16 yaş erkeklerin %21.6'sı kızların %44.1'i evet, erkeklerin %78.4'ü kızların %55.9'u hayır; 17 yaş erkeklerin %31.5'i kızların %42.7'si evet, erkeklerin %68.5'i kızların %57.3'ü hayır; 18 yaş erkeklerin %21.7'si kızların %27.8'i evet, erkeklerin %78.3'ü kızların %72.2'si hayır; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %27.3'ü kızların %39.9'u evet, erkeklerin %72.7'si kızların %60.1'i hayır cevabını vermiştir.

16 yaş ve 14-15-16-17-18 (toplam) erkek ve kızların TV ve radyodaki yiyecek içecek reklamları sizi etkiliyor mu? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 17: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Reklamlardan etkilendiğiniz yiyecek veya içeceği tüketiyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 9)				Reklamlardan etkilendiğiniz yiyecek veya içeceği tüketiyor musunuz?				
				Evet	Hayır	Toplam	Ki-kare	p
Yaş 14	Cinsiyet	erkek	f	4	11	15	1.012	0.315
			%	26.7	73.3	100.0		
		kadın	f	13	18	31		
			%	41.9	58.1	100.0		
15	Cinsiyet	erkek	f	30	40	70	0.126	0.723
			%	42.9	57.1	100.0		
		kadın	f	32	48	80		
			%	40.0	60.0	100.0		
16	Cinsiyet	erkek	f	27	70	97	3.907	0.048*
			%	27.8	72.2	100.0		
		kadın	f	42	60	102		
			%	41.2	58.8	100.0		
17	Cinsiyet	erkek	f	27	65	92	1.395	0.237
			%	29.3	70.7	100.0		
		kadın	f	31	51	82		
			%	37.8	62.2	100.0		
18	Cinsiyet	erkek	f	4	19	23	0.636	0.425
			%	17.4	82.6	100.0		
		kadın	f	5	13	18		
			%	27.8	72.2	100.0		
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	92	205	297	4.623	0.032*
			%	31.0	69.0	100.0		
		kadın	f	123	190	313		
			%	39.3	60.7	100.0		

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Reklamlardan etkilendiğiniz yiyecek veya içeceği tüketiyor musunuz? sorusuna 14 yaş erkeklerin %26.7'si kızların %41.9'u evet, erkeklerin %73.3'ü kızların %58.1'i hayır; 15 yaş erkeklerin %42.9'u kızların %40.0'ı evet, erkeklerin %57.1'i kızların %60.0'ı hayır; 16 yaş erkeklerin %27.8'i kızların %41.2'si evet, erkeklerin %72.2'si kızların %58.8'si hayır; 17 yaş erkeklerin %29.3'ü kızların %37.8'i evet, erkeklerin %70.7'si kızların %62.2'si hayır; 18 yaş erkeklerin %17.4'ü kızların %27.8'i evet, erkeklerin %82.6'sı kızların %72.2'si hayır; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %31.0'i kızların %39.3'ü evet, erkeklerin %69.0'u kızların %60.7'si hayır cevabını vermiştir.

16 yaş ve 14-15-16-17-18 (toplam) erkek ve kızların reklamlardan etkilendiğiniz yiyecek veya içeceği tüketiyor musunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 18: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Şu an bulunduğunuz kilonuzdan memnun musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (f) ve yüzde (%) tablosu.

Beslenme 10)				Şu an bulunduğunuz kilonuzdan memnun musunuz?					
				Evet	Hayır	Toplam	Ki-kare	p	
Yaş	14	Cinsiyet	erkek	f	7	8	15	0.099	0.753
				%	46.7	53.3	100.0		
		kadın	f	16	15	31	9.040	0.003**	
			%	51.6	48.4	100.0			
15	Cinsiyet	erkek	f	51	19	70	0.544	0.461	
			%	72.9	27.1	100.0			
		kadın	f	39	41	80	0.054	0.817	
			%	48.8	51.2	100.0			
16	Cinsiyet	erkek	f	62	35	97	0.241	0.623	
			%	63.9	36.1	100.0			
		kadın	f	60	42	102	3.311	0.069	
			%	58.8	41.2	100.0			
17	Cinsiyet	erkek	f	50	42	92	0.241	0.623	
			%	54.3	45.7	100.0			
		kadın	f	46	36	82	0.241	0.623	
			%	56.1	43.9	100.0			
18	Cinsiyet	erkek	f	12	11	23	0.241	0.623	
			%	52.2	47.8	100.0			
		kadın	f	8	10	18	3.311	0.069	
			%	44.4	55.6	100.0			
Toplam	Cinsiyet	erkek	f	182	115	297	3.311	0.069	
			%	61.3	38.7	100.0			
		kadın	f	169	144	313	3.311	0.069	
			%	54.0	46.0	100.0			

*p<0,05

**p<0,01

***p<0,001

Şu an bulunduğunuz kilonuzdan memnun musunuz? sorusuna 14 yaş erkeklerin %46.7'si kızların %51.6'sı evet, erkeklerin %53.3'ü kızların %48.4'ü hayır; 15 yaş erkeklerin %72.9'u kızların %48.8'i evet, erkeklerin %27.1'i kızların %51.2'si hayır; 16 yaş erkeklerin %63.9'u kızların %58.8'i evet, erkeklerin %36.1'i kızların %41.2'si hayır; 17 yaş erkeklerin %54.3'ü kızların %56.1'i evet, erkeklerin %45.7'si kızların %43.9'u hayır; 18 yaş erkeklerin %52.2'si kızların %44.4'ü evet, erkeklerin %47.8'i kızların %55.6'sı hayır; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %61.3'ü kızların %54.0'ü evet, erkeklerin %38.7'si kızların %46.0'sı hayır cevabını vermiştir.

15 yaş erkek ve kızların şu an bulunduğunuz kilonuzdan memnun musunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı fark vardır. Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

4.2. Fiziksel Benlik Algısı İle İlgili Bulgular

Tablo 19: 14 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

FİZİKSEL BENLİK ALGISI	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Spor Yeteneği Alt Boyutu	Erkek	15	18,733	3,990	1,655	,105
	Kadın	31	16,516	4,380		
Fiziksel Kondüsyon	Erkek	15	17,333	3,177	2,299	,026*
	Kadın	31	14,838	3,569		
Vücut Çekiciliği	Erkek	15	15,466	2,774	2,555	,014*
	Kadın	31	12,741	3,642		
Genel Fiziksel Yeterlilik	Erkek	15	15,866	1,959	1,972	,055
	Kadın	31	14,064	3,255		
Kuvvet	Erkek	15	16,800	2,624	1,993	,052
	Kadın	31	14,741	3,549		

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

*** $p < 0,001$

14 yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından fiziksel kondüsyon ve vücut çekiciliği oranlarında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Spor yeteneği alt boyutu, genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet oranlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 20: 15 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}), Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

FİZİKSEL BENLİK ALGISI	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Spor Yeteneği Alt Boyutu	Erkek	70	17,757	3,876	3,936	,000***
	Kadın	80	15,087	4,363		
Fiziksel Kondüsyon	Erkek	70	17,700	3,145	4,382	,000***
	Kadın	80	15,350	3,386		
Vücut Çekiciliği	Erkek	70	15,571	3,299	1,711	,089
	Kadın	80	14,400	4,825		
Genel Fiziksel Yeterlilik	Erkek	70	16,428	3,053	2,347	,020*
	Kadın	80	15,062	3,943		
Kuvvet	Erkek	70	17,071	3,159	4,580	,000***
	Kadın	80	14,550	3,532		

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

*** $p < 0,001$

15 yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından spor yeteneği alt boyutu, fiziksel kondüsyon ve kuvvet oranlarında $p < 0,001$ düzeyinde, genel fiziksel yeterlilik oranlarında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Vücut çekiciliği oranlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 21: 16 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}), Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

FİZİKSEL BENLİK ALGISI	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Spor Yeteneği Alt Boyutu	Erkek	97	18,061	4,177	4,853	,000***
	Kadın	102	14,931	4,875		
Fiziksel Kondüsyon	Erkek	97	17,474	3,992	3,804	,000***
	Kadın	102	15,127	4,664		
Vücut Çekiciliği	Erkek	97	15,041	3,840	-0,274	,784
	Kadın	102	15,196	4,105		
Genel Fiziksel Yeterlilik	Erkek	97	15,989	3,459	1,085	,279
	Kadın	102	15,392	4,250		
Kuvvet	Erkek	97	16,412	3,809	3,299	,001**
	Kadın	102	14,254	5,260		

*p< 0,05

**p< 0,01

***p< 0,001

16 yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından spor yeteneği alt boyutu ve fiziksel kondüsyon oranlarında $p < 0,001$ düzeyinde, kuvvet oranlarında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Vücut çekiciliği ve genel fiziksel yeterlilik oranlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 22: 17 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}), Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

FİZİKSEL BENLİK ALGISI	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Spor Yeteneği Alt Boyutu	Erkek	92	17,956	3,817	5,231	,000***
	Kadın	82	14,658	4,497		
Fiziksel Kondüsyon	Erkek	92	17,021	3,505	4,468	,000***
	Kadın	82	14,487	3,975		
Vücut Çekiciliği	Erkek	92	15,434	3,096	0,792	,429
	Kadın	82	15,012	3,926		
Genel Fiziksel Yeterlilik	Erkek	92	16,663	3,322	2,596	,010*
	Kadın	82	15,341	3,385		
Kuvvet	Erkek	92	16,380	3,291	3,394	,001**
	Kadın	82	14,585	3,684		

*p< 0,05

**p< 0,01

***p< 0,001

17 yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından spor yeteneği alt boyutu ve fiziksel kondüsyon oranlarında $p < 0,001$ düzeyinde, kuvvet oranlarında $p < 0,01$ düzeyinde, genel fiziksel yeterlilik oranlarında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Vücut çekiciliği oranlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 23: 18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}), Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

FİZİKSEL BENLİK ALGISI	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Spor Yeteneği Alt Boyutu	Erkek	23	19,521	3,174	3,571	,001**
	Kadın	18	15,333	4,338		
Fiziksel Kondüsyon	Erkek	23	17,782	3,579	1,481	,147
	Kadın	18	15,944	4,372		
Vücut Çekiciliği	Erkek	23	16,608	4,031	0,295	,770
	Kadın	18	16,222	4,332		
Genel Fiziksel Yeterlilik	Erkek	23	17,217	3,476	0,375	,709
	Kadın	18	16,833	2,935		
Kuvvet	Erkek	23	17,956	3,323	2,222	,032*
	Kadın	18	15,444	3,914		

*p< 0,05

**p< 0,01

***p< 0,001

18 yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından spor yeteneği alt boyutu oranlarında $p < 0,01$ düzeyinde, kuvvet oranlarında $p < 0,05$ düzeylerinde anlamlı fark vardır.

Fiziksel kondüsyon, vücut çekiciliği ve genel fiziksel yeterlilik oranlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 24: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Benlik Algısı Özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}), Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

FİZİKSEL BENLİK ALGISI	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Spor Yeteneği Alt Boyutu	Erkek	297	18,1044	3,91884	8.794	.000***
	Kadın	313	15,0671	4,56702		
Fiziksel Kondüsyon	Erkek	297	17,4040	3,57238	7.636	.000***
	Kadın	313	15,0351	4,05910		
Vücut Çekiciliği	Erkek	297	15,4310	3,46451	2.121	.034*
	Kadın	313	14,7604	4,27689		
Genel Fiziksel Yeterlilik	Erkek	297	16,3906	3,26669	3.971	.000***
	Kadın	313	15,2460	3,81464		
Kuvvet	Erkek	297	16,6970	3,42424	6.936	.000***
	Kadın	313	14,5335	4,21532		

*p< 0,05

**p< 0,01

***p< 0,001

14-15-16-17-18 yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından spor yeteneği alt boyutu, fiziksel kondüsyon, genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet oranlarında p< 0,001 düzeyinde, vücut çekiciliği oranlarında ise p< 0,05 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 25: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek Adölesanların Fiziksel Benlik Algılarının Aritmetik Ortalama(\bar{x}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

FİZİKSEL BENLİK ALGISI	14 Yaş n:15	15 Yaş n:70	16 Yaş n:97	17 Yaş n:92	18 Yaş n:23	F	p
	X \pm SS	X \pm SS	X \pm SS	X \pm SS	X \pm SS		
Spor Yeteneği Alt Boyutu	18,733 \pm 3,990	17,757 \pm 3,876	18,061 \pm 4,1 77	17,956 \pm 3,817	19,521 \pm 3,1 74	1,022	,396
Fiziksel Kondüsyon	17,333 \pm 3,177	17,700 \pm 3,145	17,474 \pm 3,992	17,021 \pm 3,505	17,782 \pm 3,579	,456	,768
Vücut Çekiciliği	15,466 \pm 2,774	15,571 \pm 3,299	15,041 \pm 3,840	15,434 \pm 3,096	16,608 \pm 4,031	1,001	,408
Genel Fiziksel Yeterlilik	15,866 \pm 1,959	16,428 \pm 3,053	15,989 \pm 3,459	16,663 \pm 3,322	17,217 \pm 3,476	,992	,412
Kuvvet	16,800 \pm 2,624	17,071 \pm 3,159	16,412 \pm 3,809	16,380 \pm 3,291	17,956 \pm 3,323	1,361	,247

*p < 0,05 **p < 0,01 ***p < 0,001

14-15-16-17-18 yaş grubu erkek adölesanların fiziksel benlik algısı değerlerinde anlamlı farka rastlanmamıştır.

Tablo 26: 14-15-16-17-18 Yaş Kadın Adölesanların Fiziksel Benlik Algılarının Aritmetik Ortalama(\bar{x}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

FİZİKSEL BENLİK ALGISI	14 Yaş n:15	15 Yaş n:70	16 Yaş n:97	17 Yaş n:92	18 Yaş n:23	F	p
	X \pm SS	X \pm SS	X \pm SS	X \pm SS	X \pm SS		
Spor Yeteneği Alt Boyutu	14,931 \pm 4,875	15,087 \pm 4,363	14,931 \pm 4,875	14,658 \pm 4,497	15,333 \pm 4,338	,980	,419
Fiziksel Kondüsyon	14,838 \pm 3,569	15,350 \pm 3,386	15,127 \pm 4,664	14,512 \pm 4,000	15,944 \pm 4,372	,713	,584
Vücut Çekiciliği	12,741 \pm 3,642	14,400 \pm 4,825	15,196 \pm 4,105	14,914 \pm 3,919	16,222 \pm 4,332	2,746	,029*
Genel Fiziksel Yeterlilik	14,064 \pm 3,255	15,062 \pm 3,943	15,392 \pm 4,250	15,426 \pm 3,362	16,833 \pm 2,935	1,668	,157
Kuvvet	14,741 \pm 3,549	14,550 \pm 3,532	14,254 \pm 5,260	14,634 \pm 3,776	15,444 \pm 3,914	,345	,847

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

14-15-16-17-18 yaş grubu kız adölesanların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından vücut çekiciliği değerlerinde p< 0,05 düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 27: 14-15-16-17-18 Yaş Kadın Adölesanların Fiziksel Benlik Algılarının Tukey Testi Sonuçları.

Fiziksel Benlik Algısı	GRUPLAR ARASI FARK									
	14-15 Yaş	14-16 Yaş	14-17 Yaş	14-18 Yaş	15-16 Yaş	15-17 Yaş	15-18 Yaş	16-17 Yaş	16-18 Yaş	17-18 Yaş
Vücut Çekiciliği		*		*						

*p< 0,05

**p< 0,01

***p< 0,001

14-15-16-17-18 yaş grubu kız adölesanların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından vücut çekiciliği değerlerinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farka rastlanırken, diğer tüm değişkenlerde anlamlı fark bulunmamıştır. Vücut çekiciliği değerindeki fark 14 yaş kızların değerinin, 16 ve 18 yaş değerlerinden küçük olmasından kaynaklanmaktadır.

4.3. Vücut Kompozisyonu İle İlgili Bulgular

Tablo 28: 14 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama($X\pm$), Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

VÜCUT KOMPOZİSYONU	Cinsiyet	n	X±SS	t	p
Boy(cm)	Erkek	15	170,53±8,65	3,418	,001**
	Kadın	31	163,25±5,68		
Beden Ağırlığı(kg)	Erkek	15	63,13±11,59	3,502	,001**
	Kadın	31	52,45±8,67		
BKİ(BA(Kg))/(Boy ² (m))	Erkek	15	21,63±3,07	2,217	,032*
	Kadın	31	19,63±2,76		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

14 yaş grubu erkek ve kızların boy ve beden ağırlığı değerlerinde $p<0,01$ düzeyinde, beden kitle indeksi değerlerinde ise $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 29: 15 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

VÜCUT KOMPOZİSYONU	Cinsiyet	n	X \pm SS	t	p
Boy(cm)	Erkek	70	171,08 \pm 8,08	5,709	,000***
	Kadın	80	164,38 \pm 6,25		
Beden Ağırlığı(kg)	Erkek	70	60,47 \pm 11,21	2,139	,034*
	Kadın	80	56,67 \pm 10,50		
BKİ(BA(Kg))/(Boy ² (m))	Erkek	70	20,58 \pm 3,05	-0,677	,499
	Kadın	80	20,94 \pm 3,43		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

15 yaş grubu erkek ve kızların boy değerlerinde p< 0,001 düzeyinde, beden ağırlığında p< 0,05 düzeyinde fark vardır.

Beden kitle indeksi değerlerinde ise anlamlı farka rastlanmamıştır.

Tablo 30: 16 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

VÜCUT KOMPOZİSYONU	Cinsiyet	n	X \pm SS	t	p
Boy(cm)	Erkek	97	174,19 \pm 6,03	11,953	,000***
	Kadın	102	163,73 \pm 6,29		
Beden Ağırlığı(kg)	Erkek	97	64,92 \pm 12,39	7,377	,000***
	Kadın	102	53,65 \pm 8,96		
BKİ(BA(Kg))/(Boy ² (m))	Erkek	97	21,35 \pm 3,67	3,005	,003**
	Kadın	102	19,97 \pm 2,76		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

16 yaş grubu erkek ve kızların boy ve beden ağırlığı değerlerinde p< 0,001 düzeyinde, beden kitle indeksi değerlerinde ise p< 0,01 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 31: 17 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama($X \pm$), Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

VÜCUT KOMPOZİSYONU	Cinsiyet	n	$X \pm SS$	t	p
Boy(cm)	Erkek	92	177,54±6,60	13,843	,000***
	Kadın	82	164,36±5,86		
Beden Ağırlığı(kg)	Erkek	92	69,31±11,09	7,687	,000***
	Kadın	82	56,52±10,79		
BKİ(BA(Kg)/(Boy ² (m))	Erkek	92	21,98±3,27	2,143	,033*
	Kadın	82	20,87±3,56		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

17 yaş grubu erkek ve kızların boy ve beden ağırlığı değerlerinde p< 0,001 düzeyinde, beden kitle indeksi değerlerinde ise p< 0,05 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 32: 18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama($X \pm$), Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

VÜCUT KOMPOZİSYONU	Cinsiyet	n	$X \pm SS$	t	p
Boy(cm)	Erkek	23	177,47±6,66	5,897	,000***
	Kadın	18	165,44±6,24		
Beden Ağırlığı(kg)	Erkek	23	72,52±12,90	3,310	,002**
	Kadın	18	59,83±11,18		
BKİ(BA(Kg)/(Boy ² (m))	Erkek	23	22,96±3,57	0,994	,327
	Kadın	18	21,83±3,69		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

18 yaş grubu erkek ve kızların boy değerlerinde p< 0,001 düzeyinde, beden ağırlığı değerlerinde p< 0,01 düzeyinde anlamlı fark vardır.

Beden kitle indeksi değerlerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

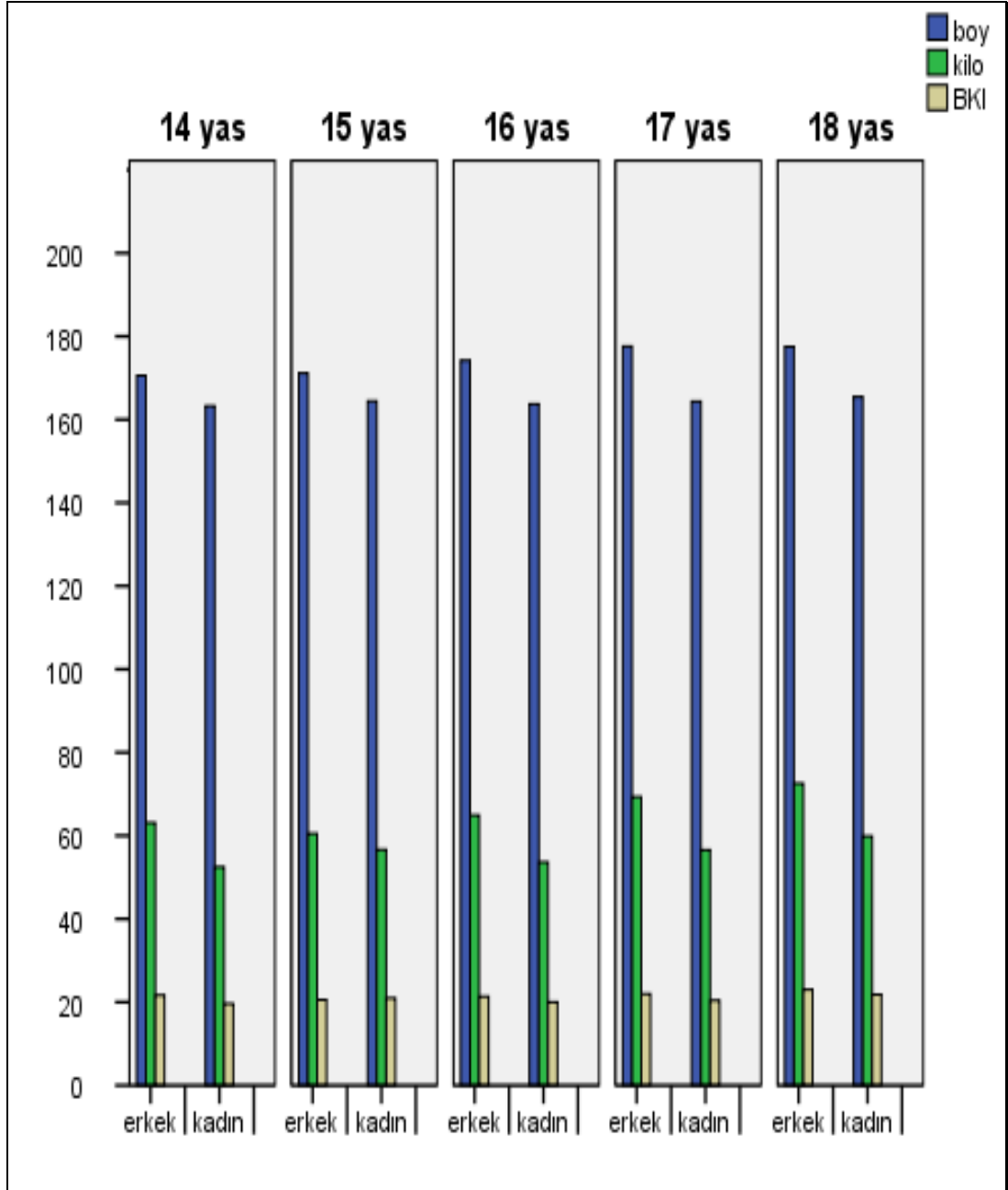
Tablo 33: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama (X)±, Standart Sapma(SS) ve 't' Testi Sonuçları.

VÜCUT KOMPOZİSYONU	Cinsiyet	n	X±SS	t	p
Boy(cm)	Erkek	297	174,5690±7,38123	19,108	,000***
	Kadın	313	164,1182±6,09503		
Beden Ağırlığı(kg)	Erkek	297	65,7340±12,26233	11,368	,000***
	Kadın	313	55,4153±10,10141		
BKİ(BA(Kg)/(Boy ² (m))	Erkek	297	21,5073±3,41982	3,612	,000***
	Kadın	313	20,5312±3,25415		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

14-15-16-17-18 yaş grubu erkek ve kızların boy, beden ağırlığı ve beden kitle indeksi değerlerinde p<0,001 düzeyinde anlamlı fark vardır.

Şekil 1.



Şekil 1. Erkek ve kızların boy, beden ağırlığı ve Beden Kitle İndeksi değerleri.

Tablo 34: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama (X)±, Standart Sapma (SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

VÜCUT KOMPOZİSYONU	14 Yaş n:15	15 Yaş n:70	16 Yaş n:97	17 Yaş n:92	18 Yaş n:23	F	p
	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS		
Boy(cm)	170,53±8,65	171,08±8,08	174,19±6,03	177,54±6,60	177,47±6,66	11.024	.000***
Beden Ağırlığı(kg)	63,13±11,59	60,47±11,21	64,92±12,39	69,31±11,09	72,52±12,90	7.893	.000***
BKİ(BA(Kg)/(Boy²(m))	21,63±3,07	20,58±3,05	21,35±3,67	21,98±3,27	22,96±3,57	2.903	.022*

*p< 0,05

**p< 0,01

***p< 0,001

14-15-16-17-18 yaş grubu erkeklerin boy ve beden ağırlığı değerlerinde p<0,001 düzeyinde, beden kitle indeksi değerlerinde ise p<0,01 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 35: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama(X)±, Standart Sapma(SS) ve Tukey Testi Sonuçları.

VÜCUT KOMPOZİSYONU	GRUPLAR ARASI FARK									
	14- 15 Yaş	14- 16 Yaş	14- 17 Yaş	14- 18 Yaş	15- 16 Yaş	15- 17 Yaş	15- 18 Yaş	16- 17 Yaş	16- 18 Yaş	17- 18 Yaş
Boy(cm)			*	*	*	***	**	**		
Beden Ağırlığı(kg)						***	***		*	
BKİ(BA(Kg)/(Boy²(m))							*			

*p< 0,05

**p< 0,01

***p< 0,001

Boy değişkenleri için fark 17 yaşı değerinin 16 yaşı değerinden büyük, 18 yaşı değerinin 15 yaşı değerinden büyük, 17 yaşı değerinin 15 yaşı değerinden büyük, 16 yaşı değerinin 15 yaşı değerinden büyük, 18 yaşı değerinin 14 yaşı değerinden büyük, 17 yaşı değerinin 14 yaşı değerinden büyük olmasından kaynaklanmaktadır. Beden ağırlığı değişkenleri için fark 18 yaşı değerinin 16 yaşı değerinden büyük, 18 yaşı değerinin 15 yaşı değerinden büyük, 17 yaşı değerinin 15 yaşı değerinden büyük olmasından, beden kitle indeksi değişkenindeki fark ise 18 yaşı değerinin 15 yaşı değerinden büyük olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 36: 14-15-16-17-18 Yaş Kadın Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

VÜCUT KOMPOZİSYONU	14 Yaş n:15	15 Yaş n:70	16 Yaş n:97	17 Yaş n:92	18 Yaş n:23	F	p
	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS		
Boy(cm)	163,25 \pm 5,68	164,38 \pm 6,25	163,73 \pm 6,29	164,36 \pm 5,86	165,44 \pm 6,24	0.538	.708
Beden Ağırlığı(kg)	52,45 \pm 8,67	56,67 \pm 10,50	53,65 \pm 8,96	56,52 \pm 10,79	59,83 \pm 11,18	1.630	.230
BKİ(BA(Kg)/(Boy²(m))	19,63 \pm 2,76	20,94 \pm 3,43	19,97 \pm 2,76	20,87 \pm 3,56	21,83 \pm 3,69	1.858	.118

*p< 0,05

**p< 0,01

***p< 0,001

14-15-16-17-18 yaş grubu kızların boy, beden ağırlığı ve beden kitle indeksi değerlerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 37: 14-15-16-17-18 Yaş Erkeklerin Fazla Ağırlık ve Obezite BKİ Değerleri.

Erkek	n / %	Normal ve Altı	Hafif Şişman	Şişman
14 Yaş	n=15	11	3	1
	%	73.33	20.00	6.66
15 Yaş	n=70	57	12	1
	%	81.42	17.15	1.43
16 Yaş	n=97	76	15	6
	%	78.36	15.46	6.18
17 Yaş	n=92	73	17	2
	%	79.35	18.48	2.17
18 Yaş	n=23	17	6	0
	%	73.91	26.08	0

14 yaş erkeklerin %73.33'ü normal ve altı, %20.00'si hafif şişman, %6.66'sı şişman; 15 yaş erkeklerin %81.42'si normal ve altı, %17.15'i hafif şişman, %1.43'ü şişman; 16 yaş erkeklerin %78.36'sı normal ve altı, %15.46'sı hafif şişman, %6.18'i şişman; 17 yaş erkeklerin %79.35'i normal ve altı, %18.48'i hafif şişman, %2.17'si şişman; 18 yaş erkeklerin %73.91'i normal ve altı, %26.08'inin hafif şişman olduğu bulunmuştur.

Tablo 38: 14-15-16-17-18 Yaş Kızların Fazla Ağırlık ve Obezite BKİ Değerleri.

Kadın	n / %	Normal ve Altı	Hafif Şişman	Şişman
14 Yaş	n=31	30	1	0
	%	96.77	3.23	0
15 Yaş	n=80	68	10	2
	%	85.00	12.50	2.50
16 Yaş	n=102	94	8	0
	%	92.15	7.85	0
17 Yaş	n=82	73	7	2
	%	89.02	8.53	2.44
18 Yaş	n=18	15	3	0
	%	83.33	16.67	0

14 yaş kızların %96.77'si normal ve altı, %3.23'ü hafif şişman; 15 yaş kızların %85.00'i normal ve altı, %12.50'si hafif şişman, %2.50'si şişman; 16 yaş kızların %92.15'i normal ve altı, %7.85'i hafif şişman; 17 yaş kızların %89.02'si normal ve altı, %8.53'ü hafif şişman, %2.44'ü şişman; 18 yaş kızların %83.33'ü normal ve altı, %16.67'sinin hafif şişman olduğu bulunmuştur.

Tablo 39: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kızların Fazla Ağırlık ve Obezite BKİ Değerleri.

Cinsiyet	n / %	Normal ve Altı	Hafif Şişman	Şişman
Erkek	n=297	234	53	10
	%	78.78	17.85	3.36
Kadın	n=313	280	29	4
	%	89.46	9.26	1.28

14-15-16-17-18 (toplam) erkeklerin %78.78'i normal ve altı, %17.85'i hafif şişman, %3.36'sı şişman; 14-15-16-17-18 (toplam) kızların %89.46'sı normal ve altı, %9.26'sı hafif şişman, %1.28'inin şişman olduğu bulunmuştur.

4.4. Fiziksel Aktivite İle İlgili Bulgular

Tablo 40: 14 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve "t" Testi Sonuçları.

FİZİKSEL AKTİVİTE KATEGORİLERİ	Cinsiyet	n	\bar{X} \pm SS	t	p
Günlük Enerji Tüketimi (kcal)	Erkek	15	2488,58 \pm 406,97	4,092	,000***
	Kadın	31	1997,00 \pm 369,63		
Bazal Metabolizma Oranı (kcal)	Erkek	15	1555,36 \pm 125,73	3,740	,001**
	Kadın	31	1434,05 \pm 90,65		
FAD (GET/BMO)	Erkek	15	1,59 \pm ,225	3,459	,001**
	Kadın	31	1,38 \pm ,183		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

14 yaş grubu erkekler ile kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketiminde p<0,001, bazal metabolizma oranı ve FAD değerlerinde p<0,01 oranlarında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 41: 15 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama(X) \pm , Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları.

FİZİKSEL AKTİVİTE KATEGORİLERİ	Cinsiyet	n	X \pm SS	t	p
Günlük Enerji Tüketimi (kcal)	Erkek	70	2437,71 \pm 471,70	2,951	,004**
	Kadın	80	2202,68 \pm 499,35		
Bazal Metabolizma Oranı (kcal)	Erkek	70	1528,13 \pm 120,59	3,012	,003**
	Kadın	80	1472,27 \pm 106,50		
FAD (GET/BMO)	Erkek	70	1,58 \pm ,233	2,720	,007**
	Kadın	80	1,48 \pm ,235		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

15 yaş grubu erkekler ile kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi, bazal metabolizma oranı ve FAD değerlerinde p<0,01 oranlarında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 42: 16 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama(X) \pm , Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları.

FİZİKSEL AKTİVİTE KATEGORİLERİ	Cinsiyet	n	X \pm SS	t	p
Günlük Enerji Tüketimi (kcal)	Erkek	97	2640,82 \pm 557,64	7,668	,000***
	Kadın	102	2104,01 \pm 423,88		
Bazal Metabolizma Oranı (kcal)	Erkek	97	1574,64 \pm 123,93	8,772	,000***
	Kadın	102	1438,02 \pm 94,47		
FAD (GET/BMO)	Erkek	97	1,66 \pm ,273	5,969	,000***
	Kadın	102	1,45 \pm ,228		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

16 yaş grubu erkekler ile kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi, bazal metabolizma oranı ve FAD değerlerinde p<0,001 oranlarında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 43: 17 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama(X) \pm , Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları.

FİZİKSEL AKTİVİTE KATEGORİLERİ	Cinsiyet	n	X \pm SS	t	p
Günlük Enerji Tüketimi (kcal)	Erkek	92	2877,28 \pm 690,67	8,324	,000***
	Kadın	82	2136,08 \pm 440,56		
Bazal Metabolizma Oranı (kcal)	Erkek	92	1621,26 \pm 111,87	9,629	,000***
	Kadın	82	1459,31 \pm 109,45		
FAD (GET/BMO)	Erkek	92	1,76 \pm ,353	6,995	,000***
	Kadın	82	1,45 \pm ,205		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

17 yaş grubu erkekler ile kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi, bazal metabolizma oranı ve FAD değerlerinde p<0,001 oranlarında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 44: 18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama(X) \pm , Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları.

FİZİKSEL AKTİVİTE KATEGORİLERİ	Cinsiyet	n	X \pm SS	t	p
Günlük Enerji Tüketimi (kcal)	Erkek	23	3035,45 \pm 844,38	3,101	,004**
	Kadın	18	2346,76 \pm 469,06		
Bazal Metabolizma Oranı (kcal)	Erkek	23	1646,37 \pm 130,83	3,988	,000***
	Kadın	18	1491,76 \pm 112,56		
FAD (GET/BMO)	Erkek	23	1,83 \pm ,436	2,343	,024*
	Kadın	18	1,56 \pm ,229		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

18 yaş grubu erkekler ile kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketiminde p<0,01 düzeyinde, bazal metabolizma oranı değerlerinde p< 0,001 düzeyinde, fiziksel aktivite düzeyi değerlerinde ise p<0,05 oranlarında anlamlı farklılık vardır.

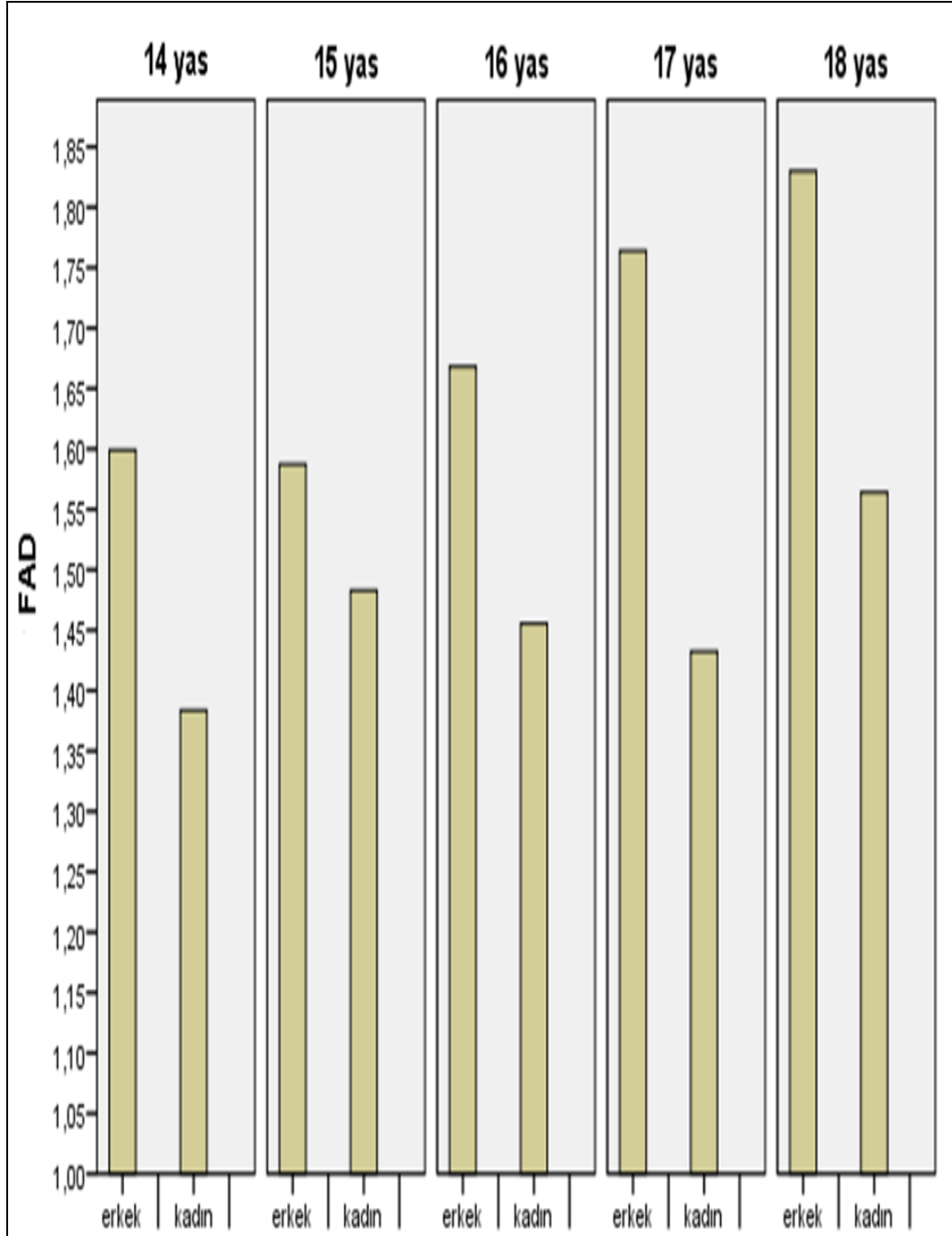
Tablo 45: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Aritmetik Ortalama($X \pm SS$), Standart Sapma(SS) ve “t” Testi Sonuçları.

FİZİKSEL AKTİVİTE KATEGORİLERİ	Cinsiyet	n	X±SS	t	p
Günlük Enerji Tüketimi (kcal)	Erkek	297	2689,07±631,09	12,395	,000***
	Kadın	313	2140,99±450,28		
Bazal Metabolizma Oranı (kcal)	Erkek	297	1582,70±125,62	13,743	,000***
	Kadın	313	1455,05±103,19		
FAD (GET/BMO)	Erkek	297	1,68±0,31	10,364	,000***
	Kadın	313	1,46±0,22		

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

14-15-16-17-18 (toplam) erkek ve kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi, bazal metabolizma oranı ve fiziksel aktivite düzeyi değerlerinde $p<0,001$ oranlarında anlamlı farklılık vardır.

Şekil 2.



Şekil 2. Erkek ve Kadın Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeyi Değerleri.

Tablo 46: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

FİZİKSEL AKTİVİTE KATEGORİLERİ	14 Yaş n:15	15 Yaş n:70	16 Yaş n:97	17 Yaş n:92	18 Yaş n:23	F	p
	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS		
Günlük Enerji Tüketimi (kcal)	2488,58 \pm 406,97	2437,71 \pm 471,70	2640,82 \pm 557,45	2877,28 \pm 690,67	3035,45 \pm 844,38	7,716	,000***
Bazal Metabolizma Oranı (kcal)	1555,36 \pm 125,73	1528,13 \pm 120,59	1574,64 \pm 123,93	1621,26 \pm 111,87	1646,37 \pm 130,83	7,897	,000***
FAD (GET/BMO)	1,59 \pm 0,225	1,58 \pm 0,233	1,66 \pm 0,273	1,7640 \pm 0,353	1,83 \pm 0,436	4,993	,001**

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

14-15-16-17-18 yaş grubu erkek adölesanların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi ve bazal metabolizma oranlarında p<0,001 düzeyinde, fiziksel aktivite düzeyi oranlarında ise p< 0,01 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 47: 14-15-16-17-18 Yaş Erkek Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tukey Testi Sonuçları.

FİZİKSEL AKTİVİTE KATEGORİLERİ	<u>GRUPLAR ARASI FARK</u>									
	14-15 Yaş	14-16 Yaş	14-17 Yaş	14-18 Yaş	15-16 Yaş	15-17 Yaş	15-18 Yaş	16-17 Yaş	16-18 Yaş	17-18 Yaş
Günlük Enerji Tüketimi (kcal)						***	***		*	
Bazal Metabolizma Oranı (kcal)						***	**			
FAD (GET/BMO)						**	**			

*p< 0,05 **p< 0,01 ***p< 0,001

14,15,16,17,18 yaş grubu erkeklerin fiziksel aktivite kategori düzey değerlerinin günlük enerji tüketimi, bazal metabolizma oranı ve fiziksel aktivite düzeyi oranlarında anlamlı farklılık vardır. Bu fark günlük enerji tüketimi değişkenleri için 15 yaş değerinin 17 ve 18 yaş değerinden, 16 yaş değerinin de 18 yaş değerinden küçük olmasından kaynaklanırken, bazal metabolizma oranı ve fiziksel aktivite düzeyi değişkenleri için 15 yaş değerinin 17 ve 18 yaş değerinden küçük olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 48: 14-15-16-17-18 Yaş Kadın Adölesanların Vücut Kompozisyonu özelliklerinin Aritmetik Ortalama(\bar{X}) \pm , Standart Sapma(SS) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.

FİZİKSEL AKTİVİTE KATEGORİLERİ	14 Yaş n:15	15 Yaş n:70	16 Yaş n:97	17 Yaş n:92	18 Yaş n:23	F	p
	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS	\bar{X} \pm SS		
Günlük Enerji Tüketimi (kcal)	1997,00 \pm 369,63	2202,68 \pm 499,35	2104,01 \pm 423,88	2136,08 \pm 440,56	2346,76 \pm 469,06	2.321	.057
Bazal Metabolizma Oranı (kcal)	1434,05 \pm 90,65	1472,27 \pm 106,50	1438,02 \pm 94,47	1459,31 \pm 109,45	1491,76 \pm 112,56	2.211	.068
FAD (GET/BMO)	1,38 \pm ,183	1,48 \pm ,235	1,45 \pm ,228	1,45 \pm ,205	1,56 \pm ,229	2.175	.072

14-15-16-17-18 yaş grubu kadın adölesanların vücut kmpozisyonu özelliklerine bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 49: 14-18 (toplam) Yaş Erkeklerin Korelasyon Testi Sonuçları

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
Vücut Ağırlığı (1)	r	1								
	p									
Spor Yeteneği Alt Boyutu(2)	r	-,239	1							
	p	,000***								
Fiziksel Kondüsyon(3)	r	-,263	,691	1						
	p	,000***	,000***							
Vücut Çekiciliği(4)	r	-,375	,456	,584	1					
	p	,000***	,000***	,000***						
Genel Fiziksel Yeterlilik(5)	r	-,292	,502	,536	,636	1				
	p	,000***	,000***	,000***	,000***					
Kuvvet(6)	r	-,229	,407	,619	,544	,537	1			
	p	,000***	,000***	,000***	,000***	,000***				
Beden Kitle İndeksi(7)	r	,244	-,243	-,178	-,308	-,207	,017	1		
	p	,000***	,000***	,002**	,000***	,000***	,774			
Fiziksel Aktivite Düzeyi(8)	r	-,046	-,024	,006	-,066	-,042	-,012	,426	1	
	p	,431	,685	,915	,255	,472	,832	,000***		
Yaş(9)	r	,097	,048	-,034	,042	,077	,000	,166	,245	1
	p	,096	,409	,564	,475	,185	,994	,004**	,000***	

Kilo memnuniyeti ve Fiziksel Benlik Algısının Spor Yeteneği Alt Boyutu arasında negatif yönde ($r=-,239$, $p=0,000$), Fiziksel Kondüsyon arasında negatif yönde ($r=-,263$, $p=0,000$), Vücut Çekiciliği arasında negatif yönde ($r=-,375$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında negatif yönde ($r=-,292$, $p=0,000$), Kuvvet arasında negatif yönde ($r=-,229$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında pozitif yönde ($r=,244$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır. Spor Yeteneği Alt Boyutu ve Fiziksel Kondüsyon arasında pozitif yönde ($r=,691$, $p=0,000$), Vücut Çekiciliği arasında pozitif yönde ($r=,456$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,502$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,407$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,243$, $p=,000$) anlamlı ilişki vardır. Fiziksel Kondüsyon ve Vücut Çekiciliği arasında pozitif yönde ($r=,584$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,536$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,619$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,178$, $p=0,002$) anlamlı ilişki vardır. Vücut Çekiciliği ve Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,636$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,544$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,308$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır. Genel Fiziksel Yeterlilik ve Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,537$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,207$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır. Beden Kitle İndeksi ve fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde ($r=,426$, $p=0,000$), Yaş arasında pozitif yönde ($r=,166$, $p=0,004$) anlamlı ilişki vardır. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaş arasında pozitif yönde ($r=,245$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır.

Tablo 50: 14-18 (toplam) Yaş Kızların Korelasyon Testi Sonuçları

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
Vücut Ağırlığı (1)	r	1								
	p									
Spor Yeteneği Alt Boyutu(2)	r	-,052	1							
	p	,363								
Fiziksel Kondüsyon(3)	r	-,218	,750	1						
	p	,000***	,000***							
Vücut Çekiciliği(4)	r	-,463	,311	,478	1					
	p	,000***	,000***	,000***						
Genel Fiziksel Yeterlilik(5)	r	-,457	,383	,535	,746	1				
	p	,000***	,000***	,000***	,000***					
Kuvvet(6)	r	-,047	,522	,546	,321	,405	1			
	p	,408	,000***	,000***	,000***	,000***				
Beden Kitle İndeksi(7)	r	,434	-,090	-,166	-,365	-,275	,054	1		
	p	,000***	,112	,003**	,000***	,000***	,342			
Fiziksel Aktivite Düzeyi(8)	r	,351	,060	,029	-,197	-,129	,141	,642	1	
	p	,000***	,287	,615	,000***	,022*	,012*	,000***		
Yaş(9)	r	-,024	-,078	-,019	,159	,120	,016	,090	,082	1
	p	,675	,166	,743	,005**	,033*	,775	,113	,150	

Beslenme ve Fiziksel Benlik Algısının Fiziksel Kondüsyon Alt Boyutu arasında negatif yönde ($r=-,218$, $p=0,000$), Vücut Çekiciliği arasında negatif yönde ($r=-,463$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında negatif yönde ($r=-,457$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında pozitif yönde ($r=,434$, $p=0,000$), Fiziksel Aktivite Düzeyi arasında pozitif yönde ($r=,351$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır. Spor Yeteneği Alt Boyutu ve Fiziksel Kondüsyon arasında pozitif yönde ($r=,750$, $p=0,000$), Vücut Çekiciliği arasında pozitif yönde ($r=,311$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,383$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,522$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır. Fiziksel Kondüsyon ve Vücut Çekiciliği arasında pozitif yönde ($r=,478$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,535$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,546$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,166$, $p=0,003$) anlamlı ilişki vardır. Vücut Çekiciliği ve Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,746$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,321$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,365$, $p=0,000$), fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönde ($r=-,197$, $p=0,000$), Yaş Düzeyleri arasında pozitif yönde ($r=,159$, $p=0,005$) anlamlı ilişki vardır. Genel Fiziksel Yeterlilik ve Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,405$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,275$, $p=0,000$), Fiziksel Aktivite Düzeyi arasında negatif yönde ($r=-,129$, $p=0,022$), Yaş Düzeyleri arasında pozitif yönde ($r=,120$, $p=0,033$) anlamlı ilişki vardır. Kuvvet ve Fiziksel Aktivite Düzeyi arasında pozitif yönde ($r=,141$, $p=0,012$) anlamlı ilişki vardır. Beden Kitle İndeksi ve Fiziksel Aktivite Düzeyi arasında pozitif yönde ($r=,642$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma, 14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin yaş ve cinsiyete göre incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yanlış beslenme alışkanlıkları insanlarda özellikle gelişme dönemindeki çocuklarda çeşitli bozukluklara yol açabilir. Vücutta az miktarda bulunan fakat biyolojik fonksiyonlar için gerekli olan eser elementlerin alımında rol oynayan en önemli factor beslenme alışkanlıklarıdır (Şirinoğlu, 2008).

Adölesan çağı, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesine yönelik yapılan çalışmada elde edilen bulgular; öğrencilerin önemli ölçüde sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olduğunu ve bu açıdan önemli risk taşıdıklarını göstermektedir (Şirinoğlu, 2008).

Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yaşla birlikte artış göstermesi, erken dönemden başlayarak çocuk ve gençlerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik koruyucu girişimlerin önemine işaret etmektedir (Demirezen ve Çoşansu, 2005).

Araştırmanın bulgularına göre; Sabah öğünlerinizi her zaman yer misiniz sorusuna 14 yaş erkeklerin %53.3'ü kızların %51.6'sı her zaman, erkeklerin %40.0'ı kızların %48.4'ü haftada 3-4 kez yerim, erkeklerin %6.7'si hiç yemem, 15 yaş erkeklerin %62.9'u kızların %57.5'i her zaman, erkeklerin %35.7'si kızların %37.5'i haftada 3-4, erkeklerin %1.4'ü kızların %5.0'i hiç yemem, 16 yaş erkeklerin %69.1'i kızların 49.0'u her zaman, erkeklerin %25.8'i kızların %33.3'ü haftada 3-4, erkeklerin %5.2'si kızların %17.6'sı hiç yemem, 17 yaş erkeklerin %59.8'si kızların %52.4'ü her zaman, erkeklerin %37.0'si kızların %39.0'u haftada 3-4, erkeklerin %3.3'ü kızların %8.5'i hiç yemem, 18 yaş erkeklerin %69.6'sı kızların %61.1'i her zaman, erkeklerin %26.1'i kızların %27.8'i haftada 3-4, erkeklerin %4.3'ü kızların %11.1'i hiç yemem, 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %64.0'ü kızların %53.0'ü her zaman, erkeklerin %32.3'ü kızların %37.1'i haftada 3-4, erkeklerin %3.7'si kızların 9.9'u hiç yemem cevabını vermiştir.

16 yaş ve 14-15-16-17-18 (toplam) erkek ve kızların sabah öğünlerinizi her zaman yer misiniz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Öğle öğünlerinizi her zaman yer misiniz? sorusuna 14 yaş erkeklerin %73.3'ü kızların %74.2'si her zaman, erkeklerin %26.7'si kızların %25.8'i haftada 3-4 kez yerim, 15 yaş erkeklerin %54.3'ü kızların %63.8'i her zaman, erkeklerin %38.6'sı kızların %31.2'si haftada 3-4, erkeklerin %7.1'i kızların %5.0'i hiç yemem, 16 yaş erkeklerin %62.9'u kızların %64.7'si her zaman, erkeklerin %32.0'si kızların %33.3'ü haftada 3-4, erkeklerin %5.2'si kızların %2.0'si hiç yemem, 17 yaş erkeklerin %76.1'i kızların %63.4'ü her zaman, erkeklerin %19.6'sı kızların %31.7'si haftada 3-4, erkeklerin %4.3'ü kızların %4.9'u hiç yemem, 18 yaş erkeklerin %69.6'sı kızların %61.1'i her zaman, erkeklerin %26.1'i kızların %38.9'u haftada 3-4, erkeklerin %4.3'ü hiç yemem, 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %66.0'sı kızların %64.9'u her zaman, erkeklerin %29.0'u kızların %31.9'u haftada 3-4, erkeklerin %5.1'i kızların %3.2'si hiç yemem cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkek ve kızların öğle öğünlerinizi her zaman yer misiniz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark yoktur.

Akşam öğünlerinizi her zaman yer misiniz? sorusuna 14 yaş erkeklerin tamamı kızların %83.9'u her zaman, kızların %12.9'u haftada 3-4 kez yerim, %3.2'si hiç yemem, 15 yaş erkeklerin %88.6'sı kızların %88.8'i her zaman, erkeklerin %11.4'ü kızların %10.0'u haftada 3-4, %1.2'si hiç yemem, 16 yaş erkeklerin %92.8'si kızların %83.3'ü her zaman, erkeklerin %7.2'si kızların %15.7'si haftada 3-4, kızların %1.0'i hiç yemem, 17 yaş erkeklerin %95.7'si kızların %90.2'si her zaman, erkeklerin %4.3'ü kızların %8.5'i haftada 3-4, kızların %1.2'si hiç yemem, 18 yaş erkeklerin %95.7'si kızların %83.3'ü her zaman, erkeklerin %4.3'ü kızların %16.7'si haftada 3-4 kez yerim, 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %93.3'ü kızların %86.6'sı her zaman, erkeklerin %6.7'si kızların %12.1'i haftada 3-4, kızların %1.3'ü hiç yemem cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş (toplam) erkek ve kızların akşam öğünlerinizi her zaman yer misiniz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Öğün atlıyorsanız sebebi nedir? sorusuna 14 yaş erkeklerin %50.0'si kızların %18.2'si vakit olmuyor, erkeklerin %12.5'i okulda imkanım yok, kızların %4.5'i evde hazırlanmıyor, erkeklerin %37.5'i kızların %77.3'ü canım istemiyor cevabını vermiştir.

15 yaş erkeklerin %28.0'i kızların %7.8'i vakit olmuyor, kızların %2.0'si evde hazırlanmıyor, erkeklerin %4.0'ü kızların %5.9'u okulda imkanım yok, erkeklerin %60.0'ı kızların %72.5'i canım istemiyor, erkeklerin %8.0'i kızların %11.8'i diğer cevabını vermiştir.

16 yaş erkeklerin %28.6'sı kızların %28.8'i vakit olmuyor, erkeklerin %1.8'i kızların %1.4'ü evde hazırlanmıyor, erkeklerin %8.9'u kızların %2.7'si okulda imkanım yok, erkeklerin %51.8'i kızların %60.3'ü canım istemiyor, erkeklerin %8.9'u kızların %6.8'i diğer cevabını vermiştir.

17 yaş erkeklerin %56.0'sı kızların %23.1'i vakit olmuyor, erkeklerin %6.0'sı kızların %3.8'i evde hazırlanmıyor, erkeklerin %2.0'si kızların %1.9'u okulda imkanım yok, erkeklerin %28.0'i kızların %59.6'sı canım istemiyor, erkeklerin %8.0'i kızların %11.5'i diğer cevabını vermiştir.

18 yaş erkeklerin %30.8'i kızların %41.17'si vakit olmuyor, erkeklerin %15.4'ü evde hazırlanmıyor, erkeklerin %30.8'i kızların %50.0'si canım istemiyor, erkeklerin %23.1'i kızların %8.3'ü diğer cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %37.3'ü kızların %28.9'u vakit olmuyor, erkeklerin %3.4'sı kızların %2.8'i evde hazırlanmıyor, erkeklerin %5.1'si kızların %3.9'u okulda imkanım yok, erkeklerin %45.2'i kızların %55.6'sı canım istemiyor, erkeklerin %9.0'i kızların %8.8'i diğer cevabını vermiştir.

17 yaş erkek ve kızların öğün atlıyorsanız sebebi nedir? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,05$ düzeyinde, 14-15-16-17-18 (toplam) erkek ve kızların verdikleri cevaplar arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Sabah öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz sorusuna 14 yaş erkeklerin %86.7'si kızların %80.6'sı evde, erkeklerin %6.7'si kızların %12.9'u okulda, erkeklerin %6.7'si kızların %6.5'i diğer; 15 yaş erkeklerin %85.7'si kızların %81.2'si evde, erkeklerin %8.6'sı kızların %15.0'i okulda, erkeklerin %5.7'si kızların %3.8'i diğer; 16 yaş erkeklerin %73.2'si kızların %64.7'si evde, erkeklerin %16.5'i kızların %21.6'sı okulda, erkeklerin %10.3'ü kızların %13.7'si diğer; 17 yaş erkeklerin %68.5'i kızların %64.6'sı evde, erkeklerin %26.1'i kızların %28.0'i okulda, erkeklerin %5.4'ü kızların %7.3'ü diğer; 18 yaş erkeklerin %65.2'si kızların %72.2'si evde, erkeklerin %34.8'i kızların %27.8'i okulda; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %74.7'si kızların %70.9'u evde, erkeklerin %18.5'i kızların %21.1'i okulda, erkeklerin %6.7'si kızların %8.0'i diğer cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkek ve kızların sabah öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark yoktur.

Öğle öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz? sorusuna 14 yaş erkeklerin %93.3'ü kızların %96.8'i okulda, erkeklerin %6.7'si kızların %3.2'i diğer; 15 yaş erkeklerin %8.6'sı kızların %5.0'i evde, erkeklerin %84.3'ü kızların %90.0'ı okulda, erkeklerin %7.1'i kızların %5.0'i diğer; 16 yaş erkeklerin %15.5'i kızların %29.4'ü evde, erkeklerin %76.3'ü kızların %62.7'si okulda, erkeklerin %8.2'si kızların %7.8'i diğer; 17 yaş erkeklerin %38.0'i kızların %35.4'ü evde, erkeklerin %41.3'ü kızların %50.0'si okulda, erkeklerin %20.7'si kızların %14.6'sı diğer; 18 yaş erkeklerin %34.8'i kızların %66.7'si evde, erkeklerin %52.2'si kızların %22.2'si okulda, erkeklerin %13.0'ü kızların %11.1'i diğer; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %21.5'i kızların %24.0'ü evde, erkeklerin %66.3'ü kızların %67.4'ü okulda, erkeklerin %12.1'si kızların %8.6'sı diğer cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkek ve kızların öğle öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark yoktur.

Akşam öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz? sorusuna 14 yaş erkeklerin tamamı kızların %90.3'ü evde, kızların %9.7'si diğer; 15 yaş erkeklerin %92.9'u kızların %96.2'si evde, erkeklerin % 1.4'ü kızların %1.2'si okulda, erkeklerin %5.7'si kızların %2.5'i diğer; 16 yaş erkeklerin %92.8'i kızların %99.0'u evde, erkeklerin %7.2'si kızların %1.0'i diğer; 17 yaş erkeklerin %93.5'i kızların %97.6'sı evde, erkeklerin %2.2'si okulda, erkeklerin %4.3'ü kızların %2.4'ü diğer; 18 yaş erkeklerin %91.3'ü kızların %88.9'u evde, erkeklerin %4.3'ü kızların %5.6'sı okulda, erkeklerin %4.3'ü kızların %5.6'sı diğer; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %93.3'ü kızların %96.5'i evde, erkeklerin %1.3'ü kızların %0.6'sı okulda, erkeklerin %5.4'ü kızların %2.9'u diğer cevabını vermiştir.

16 yaş erkek ve kızların akşam öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 5-11).

Türkmen tarafından 1996 yılında Ostim Çıraklık Eğitim Merkezi'ne devam eden 13-17 yaş grubu çocukların beslenme durumları üzerine yapılan araştırmada, çırakların %76.0'sının günde üç, %13'ünün iki, %10.0'unun dört öğün yemek yediği, %74.0'ünün öğün atlamadığı, %50.0'sinin canı istemediği için, %23.0'ünün zaman yetmezliği nedeniyle öğün atladığı, 13-14 yaş grubunun %66.7'sinin, 15-17 yaş grubunun %77.2'sinin sigara kullandığı, %95.2'sinin alkollü içecek tüketmediği belirlenmiştir Türkmen, 1996).

Yıldırım (2006), adölesan voleybolcuların beslenme ve genel antropometrik profillerinin belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada sporcuların %44,4'ü öğün atladığını, öğün atlayan sporcuların %27,8'inin öğle öğününü atladığını tespit etmiştir. Adölesan sporcuların %16,7'sinin düzenli kahvaltı etmediği belirlenmiştir.

Yapılan bir başka araştırmada, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına bakıldığında; düzenli yemek yedikleri (kızlar %61.90, erkekler %69.70), içecek

olarak suyu tercih ettikleri (kızlar %49.20, erkekler %64.40), öğün aralarında birşeyler tüketme (kızlar %86.10, erkekler %86.70) ve yemek seçme eğilimleri (kızlar %67.90, erkekler %59.10) olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %76.90'ı beslenme eğitimi almak istemişlerdir. Beslenme eğitimi almak isteyen öğrencilerin, daha çok yaşlarına uygun beslenme eğitimi almak istedikleri belirlenmiştir (Daşbaşı, 2003).

Yıldırım ve ark. (2011) beden eğitimi yüksek okul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörleri araştırdıkları çalışmalarında öğrencilerin %83,2'sinin öğün atladıklarını, atlanan öğünler içinde sabah kahvaltısının önemli bir yer tuttuğu, akşam öğünlerinin daha düzenli olduğu ve öğrencilerin ortalama öğün sayısının iki olduğunu tespit etmiştir.

Yıldırım'ın 2009 yılında erkek yıldız basketbol oynayan sporcularla yaptığı çalışmada en fazla atlanan öğün sabah kahvaltısı olarak tespit edilmiş, öğün atlama nedeni olarak alışkanlığın olmadığı gösterilmiştir (Yıldırım, 2009).

Yapılan bir başka çalışmada en çok atlanan ana öğün %22,5 ile sabah kahvaltısıdır. Ana öğünlerden akşam yemeğini hiçbir sporcu atlamamaktadır. Diğer spor çalışmalarından farklı olarak yüzücülerin antrenmanları sabah erken saatlerde. Bu nedenle sporcuların öğün atladığı düşünülebilir. Bu çalışmada öğün atlama nedeni sorulduğunda sporcuların %61,3'ü alışkanlık, %32,3'ü zamansızlık, %3,2'si kilo vermek için, %3,2'i acıkmadığım için yanıtını vermiştir (Unutmazduman, 2011).

Yapılan bir çalışmada sporcuların %37'si canı istemediği için, %50'si unuttuğu veya fırsat bulamadığı için, %25'i okulda bulamadığı için öğün atladığını söylemiştir (Yıldırım, 2006).

Parlak'ın (2009) çalışmasında öğün atlayan bireylerin %30,8'i alışkanlığı olmadığından, %61,5'i yeterli zaman olmadığından, % 7,7'si aç hissetmediğinden dolayı öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Yıldırım ve ark.'nın (2011) yaptığı çalışmada öğün atlama nedeni olarak %46,6'sının zaman, %26,4'ünün de iştahsızlık nedeni ile öğün atladıkları belirlenmiştir. Akıl'ın (2007) çalışmasında sporcuların

%52,4'ü fırsat bulamadığı için, %25,7'si canı istemediği için, %10,5'i zayıflamak için öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmanın bulgularına göre; öğün aralarında herhangi bir yiyecek veya içecek tüketiyor musunuz? sorusuna 14 yaş erkeklerin %86.7'si kızların %93.5'i evet, erkeklerin %13.3'ü kızların %6.5'i hayır; 15 yaş erkeklerin %82.9'u kızların %83.8'i evet, erkeklerin %17.1'i kızların %16.2'si hayır; 16 yaş erkeklerin %85.6'sı kızların %88.2'si evet, erkeklerin %14.4'ü kızların %11.8'i hayır; 17 yaş erkeklerin %80.4'ü kızların %86.6'sı evet, erkeklerin %19.6'sı kızların %13.4'ü hayır; 18 yaş erkeklerin %87.0'si kızların %61.1'i evet, erkeklerin %13.0'ü kızların %8.9'u hayır; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %83.5'i kızların %85.6'sı evet, erkeklerin %16.5'i kızların %14.4'ü hayır cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkek ve kızların öğün aralarında herhangi bir yiyecek veya içecek tüketiyor musunuz? sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark yoktur.

Eğer 6.soruya cevabınız evet ise atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi kısmında oluyor? sorusuna 14 yaş kızların %17.2'si sabah, erkeklerin %92.3'ü kızların %72.4'ü öğle, erkeklerin %7.7'si kızların %6.9'u akşam, kızların %3.4'ü gece; 15 yaş erkeklerin %18.6'sı kızların %17.4'ü sabah, erkeklerin %62.7'si kızların %69.6'sı öğle, erkeklerin %16.9'u kızların %13.0'ü akşam, erkeklerin %1.7'si gece; 16 yaş erkeklerin %13.1'i kızların %13.3'ü sabah, erkeklerin %71.4'ü kızların %67.8'i öğle, erkeklerin %14.3'ü kızların %16.7'si akşam, erkeklerin %1.2'si kızların %2.2'si gece; 17 yaş erkeklerin %6.8'i kızların %11.3'ü sabah, erkeklerin %74.3'ü kızların %73.2'si öğle, erkeklerin %16.2'si kızların %14.1'i akşam, erkeklerin %2.7'si kızların %1.4'ü gece; 18 yaş erkeklerin %15.0'i kızların %9.1'i sabah, erkeklerin %65.0'i kızların %81.8'i öğle, erkeklerin %20.0'si kızların %9.1'i akşam; 14-15-16-17-18 (toplam) erkeklerin %12.0'si kızların %14.1'i sabah, erkeklerin %70.8'i kızların %70.7'si öğle, erkeklerin %15.6'sı kızların %13.7'si akşam, erkeklerin %1.6'sı kızların %1.5'i gece cevabını vermiştir.

14-15-16-17-18 yaş erkek ve kızların eğer 6.soruya cevabınız evet ise atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi kısmında oluyor? sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı fark yoktur (Tablo 14-15).

Araştırmanın bulgularına göre; Şu an bulunduğunuz kilonuzdan memnun musunuz? sorusuna 14 yaş erkeklerin %46.7'si kızların %51.6'sı evet, erkeklerin %53.3'ü kızların %48.4'ü hayır; 15 yaş erkeklerin %72.9'u kızların %48.8'i evet, erkeklerin %27.1'i kızların %51.2'si hayır; 16 yaş erkeklerin %63.9'u kızların %58.8'i evet, erkeklerin %36.1'i kızların %41.2'si hayır; 17 yaş erkeklerin %54.3'ü kızların %56.1'i evet, erkeklerin %45.7'si kızların %43.9'u hayır; 18 yaş erkeklerin %52.2'si kızların %44.4'ü evet, erkeklerin %47.8'i kızların %55.6'sı hayır; 14-15-16-17-18 yaş erkeklerin %61.3'ü kızların %54.0'ü evet, erkeklerin %38.7'si kızların %46.0'sı hayır cevabını vermiştir.

15 yaş erkek ve kızların şu an bulunduğunuz kilonuzdan memnun musunuz ? sorusuna verdikleri cevaplar arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer yaşlarda ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 18).

Demir (2006) adölesan kızların beslenme alışkanlıklarını ve beden algısını etkileyen etmenleri araştırmak amacıyla yaptığı çalışmasını, İzmir'de liseye devam eden 152 kız öğrenci ile çalışmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; öğrencilerin yaş ortalaması $16.3 + 0.9$ yıl, BKİ ortalaması $21.2 + 3.2 \text{ kg/m}^2$ dir. Öğrencilerin %1.3'ü çok zayıf, %13.8' i zayıf, %72.4' ü normal, %12.5' i ise şişmandır. Kahvaltı, öğle ve akşam öğünlerini atlayan öğrenci oranı sırasıyla %14.5, %5.9, %3.9' dur. Öğün aralarında bazı besinleri atıştırma oranı çok yüksek çıkmıştır (%99.4). Araştırmaya katılan öğrencilerin %63.2' sinin zayıflamak, %13.2' sinin ise şişmanlamak istedikleri belirlenmiştir. Ağırılığınan memnun olan öğrencilerin oranı %23.6' dır. Ağırılık kaybetmek isteyen öğrenciler diğerlerine oranla daha çok öğün atlamaktadırlar. Ağırılık kaybetmek isteyen öğrencilerin %78.11' inin normal ağırlıkta olduğu saptanmıştır.

Benlik ve benlikle ilgili kavramlar, kişinin günlük yaşamındaki mutluluğu, yaşamın farklı boyutlarındaki başarısı, insanlarla etkili ve iyi bir ilişki kurmasındaki

önemli rolünden dolayı egzersiz ile ilişkisi en çok araştırılan psikolojik kavramlar arasında yer almaktadır (Altıntaş ve ark., 2009).

Benlikle ilgili kavramların zihinsel sağlığın ve bireyin psikolojik işlevlerinin bir göstergesi olması, spor, sağlık, eğitim, gelişim, klinik ve sosyal psikoloji gibi birçok farklı disiplinden araştırmacıları olumlu benlik kavramının gelişimini inceleye yöneltmiştir. Benlik kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar sonrası, benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik yapısı üzerinde görüş birliğine varılmış ve bu yapı içerisinde yer alan fiziksel benlik kavramı araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir. Çok yönlü ve hiyerarşik benlik kavramı yapısının, fiziksel etkinliğe katılımdan etkilenen en önemli boyutu olan 'fiziksel benlik algısı (physical self-perception)', çocukluktan itibaren, fiziksel çevremizle ilişki kurma sağlıklı gelişim için önemlidir. Kendine güvenin ve genel benlik kavramının önemli bir ögesi olan fiziksel benlik algısı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak da tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle, fiziksel benlik algısı atletik beceri ve kuvvet gibi özelleştirilmiş kişilik özelliklerine ait algılardır (Altıntaş ve ark., 2009).

Araştırmanın bulgularına göre; 14 yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından fiziksel kondüsyon ve vücut çekiciliği oranlarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Spor yeteneği alt boyutu, genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet oranlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

15 yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından spor yeteneği alt boyutu, fiziksel kondüsyon ve kuvvet oranlarında $p<0,001$ düzeyinde, genel fiziksel yeterlilik oranlarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Vücut çekiciliği oranlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

16 yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından spor yeteneği alt boyutu ve fiziksel kondüsyon oranlarında $p<0,001$ düzeyinde, kuvvet oranlarında $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Vücut çekiciliği ve genel fiziksel yeterlilik oranlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

17 yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından spor yeteneği alt boyutu ve fiziksel kondüsyon oranlarında $p < 0,001$ düzeyinde, kuvvet oranlarında $p < 0,01$ düzeyinde, genel fiziksel yeterlilik oranlarında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Vücut çekiciliği oranlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

18 yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından spor yeteneği alt boyutu oranlarında $p < 0,01$ düzeyinde, kuvvet oranlarında $p < 0,05$ düzeylerinde anlamlı fark vardır.

Fiziksel kondüsyon, vücut çekiciliği ve genel fiziksel yeterlilik oranlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

14-15-16-17-18 (toplam) yaş grubu erkek ve kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından spor yeteneği alt boyutu, fiziksel kondüsyon, genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet oranlarında $p < 0,001$ düzeyinde, vücut çekiciliği oranlarında ise $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 19-24).

Araştırmanın bulgularına göre; 14-15-16-17-18 yaş grubu kız adölesanların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından vücut çekiciliği değerlerinde $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı fark vardır.

Diğer değişkenlerde ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

14-15-16-17-18 yaş grubu kız adölesanların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından vücut çekiciliği değerlerinde $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farka rastlanırken, diğer tüm değişkenlerde anlamlı fark bulunmamıştır. Vücut çekiciliği değerindeki fark 14 yaş kızların değerinin, 16 ve 18 yaş değerlerinden küçük olmasından kaynaklanmaktadır (Tablo 26-27).

Benlik saygısının cinsiyet ve yaş değişkenleri ile ilişkisini araştıran bir çalışmada 9. sınıftan 12. sınıfa benlik saygısının değişip değişmediğini ve benlik saygısının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ve aynı şekilde lise öğrenimi boyunca öğrencilerdeki değişimi, ANOVA yöntemi kullanılarak yapılan analiz sonunda iki cinsiyet arasında önemli farklar olduğu, ancak sınıf düzeyinde bu farklılığın olmadığı ayrıca cinsiyet ve yaş değişkenlerinin birbirini önemli şekilde etkilemediği görülmüştür. Erkek lise öğrencilerinin kız öğrencilerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları göstermektedir ki, dört yıldan daha uzun bir süre öğrencilerin benlik saygısı puanları önemli bir değişikliğe uğramamaktadır. Bu sonuç, diğer araştırmalarda elde edilen “benlik saygısı zamanla değişmemektedir” bulgusuyla paralellik göstermektedir (Chubb ve Fertman, 1997)

Çankaya (1997) lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. 294 kişilik örneklemin söz konusu olduğu araştırmanın sonuçları, düşük benlik saygısına sahip öğrencilerin, yüksek benlik saygısına sahip öğrencilere oranla daha yüksek sınav kaygısına sahip oldukları yönündedir. Ayrıca sonuçlar, kızların erkeklere oranla daha fazla sınav kaygısına sahip olduklarını göstermiştir.

Tarhan (1995), lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisini 790 kişilik lise öğrencisinden oluşan örnekleme incelemiştir. Sonuçlar beden imajının özsaygı ve akademik başarı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu yönündedir.

Altıntaş ve ark. (2009) çalışmasında yapılan tek yönlü varyans analiz sonuçlarına göre, sporcu olan erkek öğrenciler ile sporcu olmayan erkek öğrencilerin sportif yeterlik ve fiziksel kondisyon alt boyutlarında elde ettikleri puanlar arasında sporcu olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılan erkek öğrenciler ile fiziksel aktiviteye katılmayan erkek öğrencilerin fiziksel benlik algısının tüm alt boyut puanlarının, fiziksel aktiviteye katılan grup lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Öte yandan, yüksek sıklıktaki fiziksel aktivite grubunda yer alan erkek öğrencilerin sportif yeterlik, kuvvet yeterliği ve fiziksel kondisyon yeterliği alt

boyut puanları düşük sıklıktaki fiziksel aktivite grubunda yer alan erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur.

Başka bir çalışmada ise, Raustorp ve arkadaşları, 11-12 yaş grubu katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel benlik algıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışma sonucunda, fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel benlik algısının sportif yeterlik, fiziksel kondisyon ve vücut çekiciliği alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Raustorp ve ark., 2005).

Örsel ve ark. (2004) yaptığı çalışmada beden imajı açısından karşılaştırıldığında, kilosundan memnun olanların daha olumlu beden imajına sahip oldukları saptanmıştır.

‘Çocuklar ve gençler için fiziksel benlik algısı envanterinin’ yapı ve ölçüt bağıntılı geçerliğini sınamak amacı ile yapılan araştırma bulguları, katılımcıların envanter puanlarının bilinen gruplar olarak ele alınan değişkenler (sporcu olma, fiziksel aktiviteye katılma ve fiziksel aktivite sıklığı) açısından hem kız hem de erkek öğrenciler için farklılaştığını ortaya koymuştur (Altıntaş ve ark., 2009).

Elde edilen bulgular sporcu olan, fiziksel aktiviteye katılan ve yüksek sıklıktaki fiziksel aktivite grubunda yer alan kız öğrencilerin tüm fiziksel benlik algısı alt boyutlarında elde ettikleri puanların, sporcu olmayan, fiziksel aktiviteye katılmayan ve düşük sıklıktaki fiziksel aktivite grubunda yer alan kız öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Altıntaş ve ark., 2009).

Bilinen grup değişkenleri açısından fiziksel benlik algısı puanlarında elde edilen farklılıklar, kız öğrenciler için ‘Çocuklar ve gençler için fiziksel benlik algısı envanterinin’ yapı geçerliğini destekler niteliktedir. Diğer bir deyişle, ‘Çocuklar ve gençler için fiziksel benlik algısı envanteri’ fiziksel benlik algısı bakımından birbirinden farklı olması beklenen grupları birbirinden ayırt edebilmektedir. Ayrıca elde edilen bulgular, yazılı kaynaklarda spor yapan, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin, sporcu olmayan ve düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerden daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduklarını ortaya koyan birçok çalışma sonucu ile benzerlik göstermektedir (Altıntaş ve ark., 2009).

Öte yandan, çalışmada ele alınan diğer iki bilinen grup değişkenleri (sporcu olma ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığı) açısından, erkek öğrencilerin bazı ‘Çocuklar ve gençler için fiziksel benlik algısı envanteri’ alt boyut puanlarında (sportif yeterlik, kuvvet yeterliği ve fiziksel kondisyon) fark bulunurken, fiziksel benlik değeri, genel benlik algısı ve vücut çekiciliği puanlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Sporcu olma ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığına göre, vücut çekiciliği, genel benlik algısı ve genel fiziksel benlik algısı arasında fark bulunmaması yazılı kaynaklarda elde edilen bulgular çerçevesinde irdelendiğinde, elde edilen bu bulgu Fox ve Corbin’ in fiziksel olarak aktif olan bireyler ile aktif olmayan bireylerin fiziksel algılamanın sadece kuvvet yeterliği, spor yeteneği ve fiziksel kondisyon boyutlarında farklılaştığını ortaya koyduğu çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Altıntaş ve ark., 2009).

Benzer şekilde ortaya çıkan sonuçlar, literatürde yer alan birçok çalışmanın bulguları ile örtüşmektedir.

Öte yandan, çalışmamıza katılan erkeklerin fiziksel benlik algısı değerlerinde anlamlı farka rastlanmazken, kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından vücut çekiciliği değerlerinde $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farka rastlanmaktadır.

Spora katılımın bedene ilişkin psikolojik kavramlara etkisini ortaya koymak amacı ile sporcu olan ve olmayan bireylerin sosyal fizik kaygı ve beden imgelerinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırıldığı bir başka çalışma bulguları sporcu ve sporcu olmayanların sosyal fizik kaygı düzeyleri arasında sporcular lehine anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur (Mülazımoğlu ve ark., 2006).

Sportif performansı etkileyen faktörlerden biri de bedensel yapı, yani fiziksel özelliklerdir. Çünkü bu özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir (Şenel ve ark., 2009).

Fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki olumlu ilişki birçok bilimsel çalışma ile ortaya konmuştur. Sağlıklı yaşam için tercihen haftanın her günü orta düzeyde en az 30 dakika fiziksel aktivite önerilmektedir.

Düşük fiziksel aktiviteye bağlı oluşan hastalıklardaki artış, günümüzün en önemli halk sağlığı problemlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Cengiz ve ark., 2009).

Günümüzde özellikle de gelişmiş ülkelerde, modern teknolojik gelişmelerin de etkisiyle bireylerin daha sedanter bir yaşam tarzına yöneldikleri bilinmektedir. Yapılan çalışmalar fiziksel aktivite eksikliğinin koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, yüksek kan lipid düzeyi, obezite ve kas-iskelet hastalıklarına neden olduğunu gösterirken, düzenli yapılan egzersizlerle artan fiziksel aktivite düzeyinin bireyin fiziksel uygunluk düzeyini geliştirerek bu rahatsızlıkların gelişmesini ve ilerlemesini engellediği bilinmektedir (Tunç ve İşler, 2007).

Araştırmanın bulgularına göre; 14 yaş erkeklerin %73.33'ü normal ve altı, %20.00'si hafif şişman, %6.66'sı şişman; 15 yaş erkeklerin %81.42'si normal ve altı, %17.15'i hafif şişman, %1.43'ü şişman; 16 yaş erkeklerin %78.36'sı normal ve altı, %15.46'sı hafif şişman, %6.18'i şişman; 17 yaş erkeklerin %79.35'i normal ve altı, %18.48'i hafif şişman, %2.17'si şişman; 18 yaş erkeklerin %73.91'i normal ve altı, %26.08'inin hafif şişman olduğu bulunmuştur.

14 yaş kızların %96.77'si normal ve altı, %3.23'ü hafif şişman; 15 yaş kızların %85.00'i normal ve altı, %12.50'si hafif şişman, %2.50'si şişman; 16 yaş kızların %92.15'i normal ve altı, %7.85'i hafif şişman; 17 yaş kızların %89.02'si normal ve altı, %8.53'ü hafif şişman, %2.44'ü şişman; 18 yaş kızların %83.33'ü normal ve altı, %16.67'sinin hafif şişman olduğu bulunmuştur.

14-15-16-17-18 (toplam) erkeklerin %78.78'i normal ve altı, %17.85'i hafif şişman, %3.36'sı şişman; 14-15-16-17-18 (toplam) kızların %89.46'sı normal ve altı, %9.26'sı hafif şişman, %1.28'inin şişman olduğu bulunmuştur (Tablo 37-39).

Bilindiği gibi fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerden bir tanesi de yaştır. Epidemiyolojik çalışmaların belki de en tutarlı bulgusu fiziksel aktivite düzeyinin artan yaşla birlikte azalmasıdır denilebilir. Yapılan çalışmalar çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde artan yaşla birlikte fiziksel aktivite düzeyinde önemli oranda azalma olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktiviteyi etkileyen bir başka önemli faktör ise

cinsiyettir. Birçok farklı ülkede yapılan çalışmalar, erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Tunç ve İşler, 2007).

Yapılan çalışmamızda da erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeni çocukluktan beri ailelerin genel olarak kızları spora daha az yönlendirmesi olarak düşünülebilir.

Öte yandan kız ve erkek katılımcılarda fiziksel aktivite düzeyinde yaşa bağlı dalgalanmalar görülmektedir. Bunun sınav kaygısı, yıllara göre ders yoğunluğu gibi çeşitli sebepleri olduğu düşünülmektedir.

Yıldız tarafından 1992 yılında yapılan bir araştırmada; yaşa göre ağırlık değerlendirmesinde erkek ve kız adölesanlarda şişmanlık prevalansı %4.7 olup adölesanlar hafif şişman olarak bulunmuştur. Genelde erkeklerde şişmanlık oranı (13.9), kızlardan (%4.4) daha yüksektir. Ağırlık durumu BKİ'ye bakılarak değerlendirildiğinde katılımcıların %27.9' u zayıf, %63.3' ü normal, %3.8' i hafif şişman olarak bulunmuştur. Adölesanların %34.9' unun beslenme bilgisi, %20.3'ünün beslenme alışkanlığı kötü bulunmuştur ve iki grupta beslenme bilgi düzeyi ile beslenme alışkanlığı istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.001$) (Yıldız, 1992).

Beslenme öğrenimi gören ve görmeyen kız meslek lisesi son sınıf öğrencilerinin beslenme durumları üzerine yapılan başka bir araştırmada, BKİ' ye göre yapılan değerlendirmede öğrencilerin %71.33' ünün normal ağırlıkta, %21.50'sinin zayıf ve %7.6' sının da fazla ağırlıkta olduğu saptanmıştır. Spor faaliyetleri olanlar %58.70 oranında olup, %33.79 oranıyla en fazla yapılan spor yürüyüştür. Spor yapma ile beslenme öğrenimi görme arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin %62.46' sı günde üç öğün, %24.57' si iki öğün, %10.92' si dört öğün yemek yemekte olup, %61.90' ı kahvaltıyı, %40.60' ı öğle yemeğini, %23.55' i akşam yemeğini değişik sıklıklarda atlamaktadır. Kahvaltının öğrencilerin %83.62' si gibi büyük çoğunluğunda evde yapıldığı, öğle öğününde öğrencilerin %52.22' sinin okul kantini ve kafeteryadan satın alındığı, %42.66' sının evden getirdiği yiyecekleri tükettiği, akşam yemeğini ise (%98.98) evde yedikleri

saptanmıştır (Ahsen, 1994).

Tokuç ve ark. (2010) çalışmasında beden ağırlığının nasıl olduğunu düşünüyorsunuz sorusuna öğrencilerin % 53.3'ü normal, % 12.9'u kilolu, % 14.9'u zayıf şeklinde yanıt vermiştir. Göksan'ın (2007) çalışmasında öğrencilerin beden ağırlıklarının % 32.6'sı zayıf, % 60.6'sı normal, % 6.4'ü aşırı kilolu, %0.4'ü obez olarak bulunmuştur. Güneş'in (2004) çalışmasında öğrencilerin % 5.2'si kendisini çok zayıf, %17.4'ü biraz zayıf, % 58,1'i normal ağırlıkta, % 13.5'i biraz şişman ve % 2.2'si çok şişman olarak tanımlamıştır.

BKİ ortalamaları yaşla birlikte artış göstermekte ve erkeklerde kızlara göre biraz daha yüksek olduğu görülmektedir (Sivaslı ve ark 2006).

Araştırmanın bulguları da BKİ değerlerinin yaşla birlikte arttığını göstermektedir.

Tunç ve İşler' in (2007) lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada, lise öğrencilerinin üniversite öğrencilerine oranla daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmaları, fiziksel aktivitede yaşla birlikte azalma olduğunu gösteren birçok çalışma ile benzerlik göstermektedir. Çünkü birçok çalışmada yaşın fiziksel aktivite düzeyiyle ters orantılı olduğu belirlenmiştir. Örneğin Telama ve Yang' ın 9-27 yaşları arasındaki Finlandiyalı çocuk ve yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyini inceledikleri çalışmada 12 yaştan itibaren bireylerin fiziksel aktivite düzeyinde belirgin bir düşüş olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Caspersen ve arkadaşlarının 12-64 yaşları arasındaki Amerikalı bireylerin fiziksel aktivite düzeylerindeki yaşa bağlı değişimleri inceledikleri kesitsel çalışmada 15 yaştan itibaren ergenlerdeki fiziksel aktivite düzeyinin belirgin bir düşüş göstermeye başladığı, 18-29 yaşları arasında ise fiziksel aktivite düzeyinde sürekli bir azalma olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre; 14 yaş grubu erkekler ile kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketiminde $p<0,001$, bazal metabolizma oranı ve FAD değerlerinde $p<0,01$ oranlarında anlamlı farklılık vardır.

15 yaş grubu erkekler ile kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi, bazal metabolizma oranı ve FAD değerlerinde $p<0,01$ oranlarında anlamlı farklılık vardır.

16 yaş grubu erkekler ile kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi, bazal metabolizma oranı ve FAD değerlerinde $p<0,001$ oranlarında anlamlı farklılık vardır.

17 yaş grubu erkekler ile kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi, bazal metabolizma oranı ve FAD değerlerinde $p<0,001$ oranlarında anlamlı farklılık vardır.

18 yaş grubu erkekler ile kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketiminde $p<0,01$ düzeyinde, bazal metabolizma oranı değerlerinde $p<0,001$ düzeyinde, fiziksel aktivite düzeyi değerlerinde ise $p<0,05$ oranlarında anlamlı farklılık vardır.

14-15-16-17-18 (toplam) erkek ve kızların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi, bazal metabolizma oranı ve fiziksel aktivite düzeyi değerlerinde $p<0,001$ oranlarında anlamlı farklılık vardır.

14-15-16-17-18 yaş grubu erkek adölesanların fiziksel aktivite düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi ve bazal metabolizma oranlarında $p<0,001$ düzeyinde, fiziksel aktivite düzeyi oranlarında ise $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

14,15,16,17,18 yaş grubu erkeklerin fiziksel aktivite kategori düzeyi değerlerinin günlük enerji tüketimi, bazal metabolizma oranı ve fiziksel aktivite düzeyi oranlarında anlamlı farklılık vardır. Bu fark günlük enerji tüketimi değişkenleri için 15 yaş değerinin 17 ve 18 yaş değerinden, 16 yaş değerinin de 18 yaş değerinden küçük olmasından kaynaklanırken, bazal metabolizma oranı ve fiziksel aktivite düzeyi değişkenleri için 15 yaş değerinin 17 ve 18 yaş değerinden küçük olmasından kaynaklanmaktadır.

14-15-16-17-18 yaş grubu kız adölesanların antropometrik özelliklerine bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 40-48).

Elde edilen bir başka bulgu ise haftalık toplam fiziksel aktivite düzeyinde bir cinsiyet farklılığı bulunmamasıdır. Bu sonuç fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelendiği birçok çalışmayla farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalar erkeklerin kızlara oranla daha aktif bireyler olduğunu ve daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Caspersen ve arkadaşları hem ergenlerde hem de yetişkinlerde erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kızlardan daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir (Tunç ve İşler, 2007).

Yine Klasson-Heggebo ve Andersen 9-15 yaşları arasındaki Norveçli çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemiş ve tüm yaş gruplarında erkeklerin kızlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını belirlemişlerdir. Benzer şekilde Trost ve arkadaşları 1-12. Sınıflardaki çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinde yaşa ve cinsiyete bağlı farklılıkları inceledikleri çalışmalarında her yaş grubunda erkeklerin kızlara oranla daha aktif olduklarını belirlemişlerdir (Tunç ve İşler, 2007).

Araştırmanın bulgularına göre; 14-18 Yaş Erkeklerin Kilo memnuniyeti ve Fiziksel Benlik Algısının Spor Yeteneği Alt Boyutu arasında negatif yönde ($r=-,239$, $p=0,000$), Fiziksel Kondüsyon arasında negatif yönde ($r=-,263$, $p=0,000$), Vücut Çekiciliği arasında negatif yönde ($r=-,375$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında negatif yönde ($r=-,292$, $p=0,000$), Kuvvet arasında negatif yönde ($r=-,229$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında pozitif yönde ($r=,244$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır. Spor Yeteneği Alt Boyutu ve Fiziksel Kondüsyon arasında pozitif yönde ($r=,691$, $p=0,000$), Vücut Çekiciliği arasında pozitif yönde ($r=,456$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,502$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,407$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,243$, $p=,000$) anlamlı ilişki vardır. Fiziksel Kondüsyon ve Vücut Çekiciliği arasında pozitif yönde ($r=,584$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,536$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,619$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,178$, $p=0,002$) anlamlı ilişki vardır. Vücut

Çekiciliği ve Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,636$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,544$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,308$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır. Genel Fiziksel Yeterlilik ve Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,537$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,207$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır. Beden Kitle İndeksi ve fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde ($r=,426$, $p=0,000$), Yaş arasında pozitif yönde ($r=,166$, $p=0,004$) anlamlı ilişki vardır. Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaş arasında pozitif yönde ($r=,245$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır (Tablo 49).

14-18 Yaş Kızların Beslenme ve Fiziksel Benlik Algısının Fiziksel Kondüsyon Alt Boyutu arasında negatif yönde ($r=-,218$, $p=0,000$), Vücut Çekiciliği arasında negatif yönde ($r=-,463$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında negatif yönde ($r=-,457$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında pozitif yönde ($r=,434$, $p=0,000$), Fiziksel Aktivite Düzeyi arasında pozitif yönde ($r=,351$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır. Spor Yeteneği Alt Boyutu ve Fiziksel Kondüsyon arasında pozitif yönde ($r=,750$, $p=0,000$), Vücut Çekiciliği arasında pozitif yönde ($r=,311$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,383$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,522$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır. Fiziksel Kondüsyon ve Vücut Çekiciliği arasında pozitif yönde ($r=,478$, $p=0,000$), Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,535$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,546$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,166$, $p=0,003$) anlamlı ilişki vardır. Vücut Çekiciliği ve Genel Fiziksel Yeterlilik arasında pozitif yönde ($r=,746$, $p=0,000$), Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,321$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,365$, $p=0,000$), fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönde ($r=-,197$, $p=0,000$), Yaş Düzeyleri arasında pozitif yönde ($r=,159$, $p=0,005$) anlamlı ilişki vardır. Genel Fiziksel Yeterlilik ve Kuvvet arasında pozitif yönde ($r=,405$, $p=0,000$), Beden Kitle İndeksi arasında negatif yönde ($r=-,275$, $p=0,000$), Fiziksel Aktivite Düzeyi arasında negatif yönde ($r=-,129$, $p=0,022$), Yaş Düzeyleri arasında pozitif yönde ($r=,120$, $p=0,033$) anlamlı ilişki vardır. Kuvvet ve Fiziksel Aktivite Düzeyi arasında pozitif yönde ($r=,141$, $p=0,012$) anlamlı ilişki vardır. Beden Kitle İndeksi ve Fiziksel Aktivite Düzeyi arasında pozitif yönde ($r=,642$, $p=0,000$) anlamlı ilişki vardır (Tablo 50).

Yapılan bir başka çalışmada korelasyon sonuçlarına göre, erkek ve kız çocukların fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen değişkenler; boy, vücut ağırlığı, yaşadığı bölge, BKİ, BMO gibi değişkenler Fiziksel Aktivite Düzeyi ile negatif ilişki içerisinde bulunmuştur (Bayrakdar, 2010).

Evans ve ark. (1999) elde ettikleri sonuçlarla, egzersiz artı diyetle meydana gelen kilo kaybının sadece diyetle meydana gelenden farklı olduğunu ve yağ kitlesinde büyük kayıpla beraber yağ dışı kitlenin korunduğunu gözlemlemişlerdir.

Boyce ve ark. (2008) egzersiz yapılmamasından dolayı obezitenin arttığını bildirirken, ayrıca kilo vermenin egzersiz ile ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir.

Sonuç olarak; yapılan bu çalışma diğer çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Ana öğünler içerisinde en fazla atlanan öğün sabah kahvaltısı, en düzenli öğün ise akşam yemeği olarak bulunmuştur. Diğer çalışmalardaki gibi bu çalışmada da en fazla verilen yanıtlar zamansızlık ve canları istemediği için olmuştur. Öğün aralarında atıştırmaların büyük çoğunlukta olduğu görülmüş, bunun sebebi olarak da okul ve ders saatlerinin uzun olması düşünülmektedir.

Kızların fiziksel benlik algısı alt boyutlarından vücut çekiciliği değerlerinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark bulunurken, erkeklerin fiziksel benlik algısı değerlerinde anlamlı farka rastlanmamıştır. Bu bulguya dayanarak kızların dış görünüşlerine daha fazla önem verdikleri düşünülebilir.

Erkek ve kızların boy, beden ağırlığı ve beden kitle indeksi değerlerine baktığımızda 15 yaş beden kitle indeksi değerleri dışında tüm yaş gruplarında erkeklerin kızlardan daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmektedir.

Erkek ve kız adölesanların fiziksel aktivite düzeyi değerleri yaşla birlikte değişkenlikler göstermektedir.

Çalışmanın bu konu ile ilgili yapılacak diğer çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği seviyeye yükseltebilmek amacıyla çocuklara ve gençlere, beden eğitimi öğretmenlerine, antrenörlere, beden eğitimi ders müfredatına, ilgili kurumlara yönelik önerilerimiz şunlardır:

1. Okullar, belediye ve federasyonlar gibi kurumlar tüm çocuklara, gençlere ve yetişkinlere yönelik ilgi çekici aktiviteler sunabilmeli.

2. Aileler fiziksel aktiviteye aile bireylerinin katılımı için desteklemeli, fiziksel olarak aktif rol almasını cesaretlendirmeli ve hep birlikte fiziksel aktiviteye katılmalı.

3. Haftada 5 veya daha fazla gün ve en az 30 dk. orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalı.

4. Günde 2 saat veya daha az TV seyredilmeli ve bilgisayar oyunları v.b oynanmalı.

5. Bisikletle veya yürüyerek gezintiye çıkılmalı.

6. Tüm öğrenciler için beden eğitimi dersi günlük yapılmalı ve her öğrencinin katılımı sağlanmalı, beslenme dersi olarak da bir ders konulmalı.

7. Okul ders saatleri dışında fiziksel aktivite alanları ve olanaklarından herkesin yararlanabilme fırsatı sağlanmalı.

8. Öğretmenler ve antrenörler eğlenceli aktiviteler yaptırmalı.

9. Okullarda öğretmenler fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk özelliklerini ölçebilmeli, test edebilmeli ve değerlendirme yapabilmeli.

10. Öğrencilere kendine güvenlerini geliştirici uygulamalara yer verilmeli.

11. Okullarda sağlıklı besinlerin bulundurulması desteklenmeli ve sağlıksız yiyeceklerin okul kantinlerinde satılması ve yemekhanelerde servis edilmesi önlenmeli.

6. KAYNAKLAR

ADA, Position Paper, (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of the Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. J.Am. Diet. Assoc. 109: 509-527.

Adelman, W., Ellen, J. (2003). ‘Adölesan.’ Rudolph’s Fundamentals of Pediatrics. Çeviri Editörü: Murat Yurdakök, Güneş Kitabevi, 3. baskı, s. 70-83, Ankara.

Ahsen, Ü. (1994). Beslenme Öğrenimi Gören ve Görmeyen Kız mEslek Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerinde Bir Araştırma, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 1-11, Ankara

Akgün, N. (1994). Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, 5. Basım, s. 206, Ankara.

Akıl, C. (2007). Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Alaçam, H. (2002). Niğde İlinde Özel ve Devlet Okullarında Okuyan 12-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.

Altıntaş, A., Çağlar, E., Aşçı, H., Krahan, B., Uygurtaş, M. (2009). Çocuklar ve Gençler İçin Fiziksel Benlik Algısı Envanterinin Yapı ve Ölçüt Bağıntılı Geçerliğinin Test Edilmesi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9, 2: 3.

Arı, R., Üre, Ö., Yılmaz, H. (1999). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Mikro Yayınları, 2. baskı, s. 3-18, Konya.

Aşçı, H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Aşçı, A., Zorba, E. (1993). Sportif Katılımın Liseli Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:4, Sayı:3, s. 38-47, Ankara.

Aşçı, H. (1994). Genç Milli Erkek Basketbolcuların Kendini Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:7, Sayı:4, s.13-20, Ankara.

Aşçı, H. (2004a). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:15, Sayı:1, s. 39-48, Ankara.

Aşçı, H. (2004b). Benlik Algısı ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:15, Sayı:4, s.37- 39, Ankara.

Bass, S., Inge, K. (2006). Nutrition for Special Populations: Children and Young Athletes (L. Burke and V. Deakin editors). Clininal Sports Nutrition, 3th edition, The McGraw-Hill publications, Australia, p. 589.

Bayrakdar, A. (2010) Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Kitle İndeksinin Değerlendirilmesi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Baysal, A. (1995). Genel Beslenme, Hatiboğlu Yayınevi, 9. Baskı, s. 7-13, Ankara.

Baysal, A. (1997). Genel Beslenme, Hatiboğlu Yayınevi, s. 2-9, Ankara.

Baysal, A. (1999). Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, s. 152, Ankara.

Baysal, A. (2002). Beslenme, Hatiboğlu Yayınları, s. 9-18, Ankara.

Baysal, A. (2007). Beslenme, Hatiboğlu Yayınevi, 11. Basım, Ankara.

Boyce RW., Boone EL., Cioci BW., Lee AH. (2008). Physical activity, weight gain and occupational health among call centre employees. Occupational Medicine;58:238- 244.

Bozionelos, G., Bennett, P. (1999). The theory of planned behavior as predictor of exercise. Journal of Healt Phyhology. 4, 517-529.

Caspersen, C.J., Pereira, M.A., Curran, K.M. (2000). Changes in physical activity patterns in United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 32, 1602-1609.

Cengiz, C., İnce, L., Çiçek, Ş. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Aktivite Tercihleri, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt XIV, Sayı 2, Ankara.

Chatterjee, S., Mandal, A., Das, N. (1993). Physical and Motor Fitness Level of Indian School-Going Boys. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33: 268-277

Chubb, N., Fertman, F. (1997), "Adolescent Self-Esteem and Locus of Control Longitudinal Study of Gender and Age Difference", *Adolescence*, Vol: 32- 125, p. 113-130.

Cole, T.J., Marry, C.B., Katherine, M.F., William, H.D. (2000). Establishing A Standard Definition For Child Overweight and Obesity Worldwide: International Survey , *BMJ* 2000; 320: 1240-1243, USA.

Çankaya, Ö. (1997), "The Relationships Among Test Anxiety Self-Esteem and Academic Achievement in Eleventh Grade Students", Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.

Daşbaşı, M. (2003). İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Eğitime İhtiyaç Duyma Durumları ve Beslenme Eğitiminden Beklentileri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı.

Demirezen, E., Coşansu, G. (2005) Adölesan Çağı Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14 (8): 174–178.

Demir, B. (2006). Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Bilimleri Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Eisenmann, J.,C., Katzmarzyk, P., T., Theriault, G., Song, M., K., Malina, R., M., Bouchard, C. (1999). Physical activity and pulmonary function in youth: thequebec family study, *Pediatrics Exercise Science*, 11, 208-217.

Ergen, E., Zergeroğlu, A. (2003). IX. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, s. 236, Nevşehir.

Erkan, T. (2003). Sağlıklı Çocuğun Beslenmesinde Sık Karşılaşılan Sorunlar, İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi. 35: 85-92.

Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme Sorular ve Cevapları ile Açıklamalı Sözlük. Nobel Yayınları, 3. Baskı, s. 269-430, Ankara.

Ersoy, G. (2008). Çocuk ve Genç Sporcular İçin Beslenme, Ata Ofset, s. 360, Ankara.

Evans EM., Saunders MJ., Spano MA. (1999). Body composition changes with diet and exercise in obese women: a comparison of estimates from clinical methods and a 4- component model. *Am J Clin Nutr*; 70:5-12.

Eyler, A.A., Brownson, R.C., Donatelle, R.J., King, A.C., Brown, D., Sallis, J.F. (1999). Physical activity social support and middle- and older- aged minority woman: results form a US survey. *Social Science and Medicine*. 49, 781.

Garibağaoğlu, M. (1997). Düünden Bugüne Sağlıklı Beslenme Kavramı, Türkiye Tıp Dergisi. Cilt:4, Sayı:4, s. 1-11, Ankara.

Göksan, B. (2007). Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu, TC. Sağlık Bakanlığı, Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Gültekin, O. (2002). Türkiye’ de Slalom ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkek Kayakçıların Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

Güneş, Z. (2000). Spor ve Beslenme, Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Nobel Yayın Dağıtım, 2. baskı. s. 2, Ankara.

Güneş G., Altınok AY. (2004) Malatya’da Lise Öğrencilerinin Kilo Kontrolüyle İlgili İnanışları ve Kilo Verme Davranışları. Türk Pediatri Arşivi, 17:231-256

Gürman, Ü. (2004). Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulamaları 1, Devlet Kitapları Müdürlüğü. s. 1-3, İstanbul.

Haskell, W.L., Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. American Journal of Clinical Nutrition, 72, 541-550.

İlgaz, Ş. (2001). Obezite ve Tedavisi, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara.

Johnson, M.F., Nichols, J.F., Sallis, J.F., Calfas, K.J., Hovell, M.F. (1998). Interrelationships between physical activity and other health behaviors among university women and men. Preventive Medicine. 27, 536-544.

Karacabey, K., Yılmaz, S. (2004). Türk Spor Eğitiminde Optimum Verimin Alınabilmesinin Şartları, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, Cilt:3, s. 76-80.

Kaynak, E. (2006). Çocukların Fiziksel Zindelikleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Kılıçarslan, E. (2006). Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Diğer Branşların Fiziksel Benlik Algularının Karşılaştırılması, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

King, A.C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A.A., Sallis, J.F., Brownson, R.C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of US middle-aged and older-aged women. *Health Psychology*. 19, 354-364.

Koçoğlu, G. (1992). Beslenme Eğitimi Rehberi. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, No:45, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi, 1. Baskı, s. 151, Sivas.

Köksal, G., Kırılı, N. (1988). İlkokul Öğretmenlerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Eğitim Durumları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, Cilt:17, Sayı:1, s. 259-266.

Mark, D.W. (1991). Physical Changes of Puberty. *Endocrinol Metab Clin Nort Am*. 20: 1-14.

Martens, R. (Çeviri: Büyükonat, T.) (1998). Başarılı Antrenörlük, Beyaz Yayınları, 1.baskı, İstanbul

Mukaddes, N. (2000). Ergenlik Çağı Ruhsal Gelişim Özellikleri. *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*, Editör: Özgür Polvan, Nobel Tıp Kitabevleri Yayınları, s. 15-20, İstanbul.

Müftüoğlu, O. (2002). Yaşasın Hayat, Doğan Kitabevi, 18.Baskı, s.53, İstanbul.

Mülazımoğlu B., Kirazcı S., Aşçı H. (2006). Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Sayı 1, Cilt XI, Ankara.

Öge, B. (2011). Adölesanlarda Vücut Ağırlığının Uyku Süresi, Uyku Kalitesi ve Depresyon Durumuna Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.

Önen, F. (1989). Kişinin Kendini Kabulü ile Başkaları Tarafından Kabulü Arasındaki İlişki. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Örsel S., Canpolat BN., Akdemir A. (2004) Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması. Türk Psikiyatri Dergisi, 15(1): 5-15

Özcebe, H. (2002). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, 10:37, Ankara.

Özçelik, Ö., Sürücüoğlu, M.S. (2000). Tıp Doktorlarının Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi, Cilt:29, Sayı:1, s. 11-16, Ankara.

Öztürk, M.A. (2009). Obez Çocuklarda Aerobik Egzersizin Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Unsurlarına ve Kan Lipidlerine Etkisi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Paker, S. (1991). Sporda Beslenme, 2. Baskı, Bağırhan Yayınevi, s. 5-24, Ankara.

Parlak, E. (2009). Bayan Yıldız Basketbol Takımı Sporcularının Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri ve Performanslarının Değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Pekcan, G. (2001). Türkiye’de Beslenme Yetersizliği Sorunları, Besin ve Beslenme Politikaları, Beslenme ve Diyet Dergisi, Cilt:30, Sayı:1, s.101.

Raustorp, A., Stahle, A., Gudasic, H., Kinnunen, A., Mattsson, E. (2005). Physical Activity and Self-Perception in School Children Assessed With the Children and Youth-Physical Self-Perception Profile. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. 15, 126-134.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Türk Kardiyoloji Derneği Araştırmaları, 34: 166-172, İstanbul.

Saygın, Ö. (2003). 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.

Saygın, Ö. (2012). Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kompozisyonlarının Belirlenmesi, Muğla Üniversitesi Yayınları, s. 28, Muğla.

Shephard, R. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. British Journal of Sports Medicine. 37, 197.

Sivashlı E., Bozkurt A.İ., Özçirpıcı B. (2006) Gaziantep yöresinde 7-15 yaşındaki çocuklarda vücut kitle indeksi. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 49: 30-3.

Smith, S.C., Allen, J., Blair, S.N., Bonow, R.O., Brass, L.M., Fonarow, G.C. (2006). American Heart Association, American College of Cardiology guidelines for secondary prevention for patients with coronary and other atherosclerotic vascular disease update. Circulation. 113, 2363-2372.

Şenel, Ö., Taş, M., Harmancı, H., Akyüz, M., Özkan, A., Zorba, E. (2009). Güreşçilerde Vücut Kompozisyonu, Anaerobik Performans, Bacak ve Sırt Kuvveti Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi, Cilt XIV, Sayı 2, Ankara.

Şimşek, H. (1991). Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s. 1-8, 1991

Şirinoğlu, V. (2008). 10-14 Yaş Grubu Farklı Spor Branşlarındaki Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Tarhan, S. (1995), 'Lise Öğrencilerinin Beden İmajlarından Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsayıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi', Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tokuç B., Ekuklu G., Bakaroğlu Ö. (2010) Edirne'de Okul Çocuklarında Beden Algısı Ve Okul Saatleri Dışında Fiziksel Egzersiz Sıklığı. 1. Ulusal Okul Sağlığı Sempozyumu, Bildiri Özetleri Kitabı, s:202, Mersin

Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Allis, J.F., Brown, N. (2002). Correlates of Adults participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science and Exercise*. 34, 1996-2001, Sayı 2, Ankara.

Tunç, İ., İşler, A. (2007). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşa ve Cinsiyete Göre İncelenmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt X

Türkmen, A.E. (1996). Ostim Çıraklık Eğitim Merkezine Devam Eden 13-17 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Durumları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İşçi Sağlığı İş Güvenliği Anabilim Dalı.

Unutmazduman, E. (2011). 10-18 Yaş Grubu Yüzücülerin Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Bazı Parametrelerin Saptanması. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı , İstanbul.

Üstdal. M., Köker, A.H. (1991). Spor Dallarında Beslenme ve Yüksek Performans Bilgisi, Can Ofset Matbaacılık, Kayseri.

Üstdal. M., Köker, A.H. (1998). Sporda Yüksek Performans Nasıl Kazanılır, Nobel Kitabevi, s. 12, Ankara.

Vanhees, L., Lefever, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *Eurj Cardiovasc Prev Rehabil*. 12, 102-114.

Yıldırım, M. (2006). Adölesan Erkek Voleybolcuların Beslenme ve Antropometrik Profilleri. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yıldırım Ş. (2009). Erkek Yıldız Basketbol Takımı Sporcularının Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri ve Performanslarının Değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y., Poyraz, A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1).

Yıldız, B. (1992). Diyarbakır İl Merkezinde Yaşayan Adölesanlarda Şişmanlık Prevelansı, Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, Enerji Tüketimi ve Harcamalarına İlişkin Bir Araştırma. Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yörükoğlu, A. (1990). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar, Özgür Yayınları, s. 102, İstanbul.

Zeki, D. (2000). Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

Zorba, E. (2006). Yaşam Boyu Spor, 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, s. 43, Ankara.

Zorba, E., Saygın, Ö. (2009). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk, 2. Baskı, İnceler Ofset, İstanbul.

Welk, G.J. (2002). Physical Activity Assessment for Healt. Related Research. United States of Amerca: Human Kinetics Publishers.

Wickelgren, I. (1998). Obesity: How Big A Problem. Science. 280: 1364- 1367.

7.ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Mutlu ILDIZ

Doğum Yeri : Ödemiş-İzmir

Doğum Yılı : 1980

Medeni Hali : Evli

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 1994-1997 : Ödemiş Lisesi

Lisans 2000-2004 : Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Yabancı Dil : İngilizce - İyi

8. EKLER

BOUCHARD FİZİKSEL AKTİVİTE SINIFLAMASI

AKTİVİTE SINIFI	AKTİVİTE ÖRNEKLERİ	ENERJİ HARCAMASI	
		Kcal/kg/ 15 dk.	MET
1	UYKU YATARAK DİNLENME	0.26	1
2	OTURARAK İŞ (Ders dinleme, Yemek Yeme, TV seyretme, Radyo dinleme, Yazı yazma)	0.38	1.5
3	AYAKTA İŞ-HAFİF AKTİVİTELER (El yüz yıkama, Toz alma, Saç bakımı, Yemek pişirme)	0.57	2.3
4	GİYİNME BANYO YÜRÜYÜŞ (Salınarak)	0.70	2.8
5	HAFİF EL İŞLERİ (Ev işleri, Orta düzeyde yürüyüş, Alış veriş, Yatak yapma, Boyama, Bitki bakımı, Motersiklete binmek)	0.83	3.3
6	HAFİF SPOR AKTİVİTELERİ (Voleybol, Masa Tenisi, Baseboll, Golf, Bisiklet ile dolaşma)	1.20	4.8
7	ORTA DÜZEY EL İŞLERİ (Kütüphane düzenleme, Giysi düzenleme, Çantaların hazırlanması)	1.40	5.6
8	ORTA DÜZEY SPOR AKTİVİTELERİ (Badmington, Hafif koşu, Yüzme, Tenis, Jimnastik, Yoğun olmayan sokak oyunları, Ata binme, Bisikletle yarış)	1.50	6
9	YOĞUN EL İŞLERİ YOĞUN SPOR AKTİVİTELERİ (Basketbol, Futbol, Sokak oyunları, Yarışma koşuları, Squash, Dağa tırmanma, Raketbol)	2.0	7.8

Kişi Bilgi Formu

Tarih:...../04/2013

BOUCHARD FİZİKSEL AKTİVİTE SINIFLAMASI

Adı Soyadı:.....
 Cinsiyet:.....
 Yaş:.....
 Okulu/Sınıfı/No:.....

Fiziksel Ölçümler

Boy(cm):.....
 Vücut Ağırlığı(kg):.....

BOUCHARD FİZİKSEL AKTİVİTE KAYDI:

Fiziksel Aktivite Hafta İçi 1.Gün:.....
 Fiziksel Aktivite Hafta İçi 2.Gün:.....
 Fiziksel Aktivite Hafta Sonu 1.Gün:.....
 FİZİKSEL AKTİVİTE TOPLAMI:.....

VÜCUT YAĞ YÜZDESİ:

1-Biceps(mm):.....
 2-Triceps(mm):.....
 3-Subscapula(mm):.....
 4-Supralliac(mm):.....

PEDOMETRE (Adım Sayısı)

a)Hafta İçi 1.Gün (Perşembe) Adım Sayısı:.....
 b)Hafta İçi 2.Gün (Cuma) Adım Sayısı:.....
 c)Hafta Sonu 1.Gün(Cumartesi) Adım Sayısı:.....
 d) 3 Günlük Adım Sayısı Toplamı:.....

AKTİVİTE SINIFI	AKTİVİTE ÖRNEKLERİ
1	UYKU YATARAK DİNLENME
2	OTURARAK İŞ (Ders dinleme,Yemek Yeme, TV seyretme, Radyo dinleme,Yazı yazma
3	AYAKTA İŞ-HAFİF AKTİVİTELER (El yüz yıkama, Toz alma, Saç bakım, Yemek pişirme)
4	GİYİNME BANYO YÜRÜYÜŞ (Salınarak)
5	HAFİF EL İŞLERİ (Ev işleri, Orta düzeyde yürüyüş, Alış veriş, Yatak yapma, Boyama, Biki bakımı, Motorsiklette binmek)
6	HAFİF SPOR AKTİVİTELERİ (Voleybol, Masa Tenisi, Baseball, Golf, Bisiklet ile dolanma)
7	ORTA DÜZEY EL İŞLERİ (Kütüphane düzenleme, Giysi düzenleme, Çantaların hazırlanması)
8	ORTA DÜZEY SPOR AKTİVİTELERİ (Badmington, Hafif koşu, Yüzme, Tenis, Jimnastik, Yoğun olmayan sokak oyunları, Aşa binme, Bisiklete yarış)
9	YOĞUN EL İŞLERİ YOĞUN SPOR AKTİVİTELERİ (Basketbol, Futbol, Sokak oyunları, Yarışma koşuları, Squash, Dağa tırmanma, Raketbol)

1.Gün (Perşembe)

DAKİKA SAAT	0-15	16-30	31-45	46-60
00.00				
01.00				
02.00				
03.00				
04.00				
05.00				
06.00				
07.00				
08.00				
09.00				
10.00				
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				
22.00				
23.00				

2.Gün (Cuma)

DAKİKA SAAT	0-15	16-30	31-45	46-60
00.00				
01.00				
02.00				
03.00				
04.00				
05.00				
06.00				
07.00				
08.00				
09.00				
10.00				
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				
22.00				
23.00				

3.Gün (Cumartesi)

DAKİKA SAAT	0-15	16-30	31-45	46-60
00.00				
01.00				
02.00				
03.00				
04.00				
05.00				
06.00				
07.00				
08.00				
09.00				
10.00				
11.00				
12.00				
13.00				
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				
22.00				
23.00				

Değerli Öğrenciler,

Bu bilimsel çalışma bilimsel bir araştırma amacı ile hazırlanmış olup vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Ankete vereceğiniz samimi cevaplar için şimdiden teşekkür ederim.

Mutlu ILDIZ

Beden Eğitimi Öğretmeni

KENDİNİ FİZİKSEL OLARAK ALGILAMA ENVANTERİ

AÇIKLAMA:

Burada sizin kendinizi tanımlamanıza imkan veren bazı cümleler verilmiştir. Her birey diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Öncelikle yapmanız gereken farklı iki bireyi anlatan cümlelerden sizi en iyi tanımlayanı seçmektir; daha sonra seçtiğiniz cümlenin tarafında **“TAM BANA UYGUN”** ve **“BANA KISMEN UYGUN”** ifadeleri ile belirtilen benzeşme derecelerinden birisini işaretlemektir.

Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederim.

1.	TAM BANA UYGUN	BANA KISMEN UYGUN	Bazı kişiler konu spor olunca çok iyi olmadıklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri bütün sporlarda kendilerini gerçekten iyi hissederler.	BANA KISMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN
2.			Bazı kişiler fiziksel kondüsyon düzeyleri ve fiziksel uygunlukları konusunda çok rahat değillerdir.	FAKAT	Diğerleri her zaman mükemmel bir kondisyon ve fiziksel uygunluğu sağladıklarından kendilerini rahat hissederler.		
3.			Bazı kişiler çoğularına göre çekici bir vücuda sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri çoğularına göre vücutlarının o kadar da çekici olmadığını hissederler.		
4.			Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki insanların çoğundan fiziksel olarak daha kuvvetli olduklarını düşünürler.	FAKAT	Diğerleri kendi cinsiyetinden birçok insanla karşılaştıklarında fiziksel kuvvetlerinin yetersiz olduğunu düşünürler.		
5.			Bazı kişiler fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından aşırı gurur duyarlar.	FAKAT	Diğerleri fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından o kadar da gurur duymazlar.		
6.			Bazı kişiler konu atletik yeteneğe geldiğinde en iyilerden birisi olduklarını düşünürler.	FAKAT	Diğerleri konu atletik yetenek olunca en iyiler arasında yer almadıklarını düşünürler.		
7.			Bazı kişiler düzenli ve ağır fiziksel egzersizlerin bazı çeşitlerine katılabileceklerinden emindirler.	FAKAT	Diğerleri çoğunlukla düzenli ve ağır fiziksel egzersizleri sürdürmeyi başaramazlar.		
8.			Bazı kişiler çekici bir vücudun sağlanmasında zorluklan olduğunu hissederler.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının çekici görünüşünü kolaylıkla sağlayabileceklerini düşünürler.		
9.			Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki çoğu kişiden kaslarının daha güçlü olduğunu düşünürler.	FAKAT	Diğerleri tüm kaslarının kendi cinsiyetindeki çoğu kişininki kadar güçlü olmadığını hissederler.		
10.			Bazı kişiler bazen oldukları görünümünden veya fiziksel olarak yapabildiklerinden o kadar da hoşnut değillerdir.	FAKAT	Diğerleri her zaman fiziksel olarak oldukları görünümünden hoşnuturlar		
11.			Spor aktivitelerine katılmaya gelindiğinde bazı kişiler o kadar rahat değillerdir.	FAKAT	Diğerleri ise spor aktivitelerine katılmaya gelince en rahat olanlar arasındadırlar.		

12.	TAM BANA UYGUN	BANA KİSMEN UYGUN	Bazı kişiler çoğunlukla Yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahip değillerdir.	FAKAT	Diğerleri her zaman Yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahiptirler.	BANA KİSMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN
13.			Bazı kişiler vücut hatlarını belirten giysileri giymeye gelince vücutlarından utanç duyarlar.	FAKAT	Diğerleri vücut hatlarını belirten giysileri giydiklerinde vücutlarından utanç duymazlar.		
14.			Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ilk katıldılar.	FAKAT	Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ise son katılanlardandırlar.		
15.			Konu kişilerin kendi fiziksel özelliklerine geldiğinde bazı kişiler rahatsızlık hissederler.	FAKAT	Diğerleri kendi fiziksel özelliklerinden gerçekten rahat duyguya sahip görünürler.		
16.			Bazı kişiler konu spor etkinliklerine katılma olunca her zaman en iyilerden biri olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri konu spor etkinliklerine katılma olunca en iyilerden biri olmadıklarını hissederler.		
17.			Bazı kişiler fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında biraz endişeli olma eğilimindedirler.	FAKAT	Diğerleri her zaman fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında güven ve rahatlık hissederler.		
18.			Bazı kişiler fiziki yapılarını çekici olarak kabul ettiklerinden çoğunlukla kendilerini beğenilmeye değer hissederler.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının görünüşleri için nadiren beğeni aldıklarını hissederler.		
19.			Bazı kişiler fiziksel kuvvetleri konu olunca kendilerine güvensizlik eğilimi gösterirler.	FAKAT	Diğerleri ise fiziksel kuvvetleri konu olunca aşırı derecede rahatırlar.		
20.			Bazı kişiler her zaman kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.	FAKAT	Diğerleri nadiren kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.		
21.			Bazı kişiler spor ortamındaki yeni becerileri öğrenmede çoğularından biraz daha yavaşlırlar.	FAKAT	Diğerleri yeni spor becerilerini öğrenmede her zaman en hızlılar arasında yer alırlar.		

22.	TAM BANA UYGUN	BANA KİSMEN UYGUN	Bazı kişiler egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondüsyonu korumadaki yetenekleri hakkında aşırı rahatlık hissederler.	FAKAT	Diğerleri egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondüsyonu korumadaki yetenekleri hakkında o kadar çok rahatlık hissetmezler.	BANA KİSMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN
23.			Bazı kişiler çoğuları ile karşılaştırdıklarında, vücutlarının en iyi şekilde görünmediğini hissederler	FAKAT	Diğerleri çoğuları ile karşılaştırdıklarında, vücutlarının her zaman mükemmel bir fiziksel görünümde olduğunu hissederler.		
24.			Bazı kişiler çoğu insanla karşılaştırdıklarında, kendilerinin çok güçlü ve iyi gelişmiş kaslara sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri kendilerinin o kadar güçlü olmadıklarını ve kaslarının da gelişmemiş olduğunu hissederler.		
25.			Bazı kişiler fiziksel özellikleri için daha fazla saygı görmek isterler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel özellikleri için her zaman büyük saygı gördüklerine inanırlar.		
26.			Bazı kişiler fırsat verildiğinde her zaman spor etkinliklerine ilk katılanlardandırlar.	FAKAT	Diğer kişiler bazen geride kalırlar ve çoğunlukla da spora ilk katılanlardan değillerdir.		
27.			Bazı kişiler çoğuları ile karşılaştırdıklarında her zaman yüksek düzeyde fiziksel kondüsyona sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri çoğu insanla karşılaştırdıklarında çoğunlukla fiziksel kondüsyon düzeylerinin o kadar yüksek olmadığını hissederler.		
28.			Bazı kişiler vücutlarının görünüşünden aşırı rahattırlar.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının görünüşleri hakkında biraz sıkıldandırlar.		
29.			Fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede bazı kişiler çoğuları kadar iyi olmadıklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede en iyiler arasında olduklarını hissederler.		
30.			Bazı kişiler fiziksel olarak buldukları hallerinden aşırı hoşnutluk duyarlar.	FAKAT	Diğerleri bazen fiziksel özelliklerinden biraz hoşnutsuzdurlar		

FOX KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA ENVANTERİNİN DEĞERLENDİRMESİ

1,2,8,10,11,12,13,15,17,19,21,23,25,29. madde

Tam bana uygun (1)	Kısmen bana uygun (2)	ama	Kısmen (3)	Tam bana (4)
-----------------------	--------------------------	------------	---------------	-----------------

3,4,5,6,7,9,14,16,18,20,22,24,26,27,28,30. madde

Tam bana uygun (4)	Kısmen bana uygun (3)	ama	Kısmen uygun (2)	Tam (1)
-----------------------	--------------------------	------------	---------------------	------------

SPOR YETENEĞİ ALTBOYUTU:

1,6,11,16,21,26

FİZİKSEL KONDÜSYON:

2,7,12,17,22,27

VÜCUT ÇEKİCİLİĞİ:

3,8,13,18,23,28

GENEL FİZİKSEL YETERLİLİK:

5,10,15,20,25,30

KUVVET:

4,9,14,19,24,29

ENVANTER TOPLAM PUAN VERMİYOR. BU ALT ÖLÇEKTEKİ MADDELER TOPLANİYOR. ALT ÖLÇEK TOPLAMLARI ÜZERİNDEN İSTATİSTİKSEL ANALİZLER YAPILYOR.

BESLENME ALIŞKANLIKLARINA YÖNELİK ANKET FORMU

1. Ana öğünlerinizi her zaman yer misiniz?

Sizin için en uygun olan seçeneğin karşısına X işareti koyunuz.

	Her zaman yerim	Haftada 3-4	Hiç yemem
Sabah			
Öğlen			
Akşam			

2. Öğün atlıyorsanız sebebi nedir?

- a) Vakit olmuyor
- b) Evde hazırlanmıyor
- c) Okulda imkanım yok
- d) Canım çoğu zaman istemiyor
- e) Diğer.....

3. Öğünlerinizi genelde nerede yiyorsunuz?

	Evde	Okulda	Diğer
Sabah			
Öğlen			
Akşam			

4. Evde sevmediğiniz yemekler sık pişer mi?

- a) Evet
- b) Hayır

5. Sevmediğiniz yemek piştiğinde yemek zorunda kalıyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

6. Öğün aralarında herhangi bir yiyecek veya içecek (Kola, meyve suyu, sandviç

vb.) tüketiyor musunuz ?

- a) Evet
- b) Hayır

7. Eğer 6. soruya cevabınız evet ise, atıştırmalarınız çoğunlukla günün hangi

kısımında oluyor?

- a) Sabah - öğle arası
- b) Öğle - akşam arası
- c) Akşam yemeğinden sonra
- d) Gece uykudan uyanıp

8. TV ve radyodaki yiyecek içecek reklamları sizi etkiliyor mu?

- a) Evet
- b) Hayır

9. Reklamlardan etkilendiğiniz yiyecek ve içeceği tüketiyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

10. Şu an bulunduğunuz kilonuzdan memnun musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır