



T.C.
NİĞDE ÖMER HALİS DEMİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPOR YAPAN VE SEDANTER ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME BİLGİ TUTUM VE YAŞAM KALİTELERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Samed KARACA

Niğde
Ağustos 2019

T.C.
NIĞDE ÖMER HALİS DEMİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPOR YAPAN VE SEDANTER ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME BİLGİ TUTUM VE YAŞAM KALİTELERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Samed KARACA

Danışman : Doç. Dr. Gürkan YILMAZ

Üye : Doç. Dr. Zait Burak AKTUĞ

Üye : Doç. Dr. Emin SÜEL

Niğde

Ağustos, 2019

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “ Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi “ isimli bu çalışmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kılavuzuna uygun olarak tarafımda yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde buldukları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. **21. 08. 2019**

Samed KARACA



ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Gürkan YILMAZ danışmanlığında Samed KARACA tarafından hazırlanan “ Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi “ adlı bu çalışma jürimiz tarafından Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarih : 21/08/2019

JÜRİ:

Danışman : Doç. Dr. Gürkan YILMAZ

Üye : Doç. Dr. Zait Burak AKTUĞ

Üye : Doç. Dr. Emin SÜEL

G. Yılmaz
Z. B. Aktuğ
E. Süel

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim kurulunun Tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Emin Hüseyin ÇETENAK

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Yüksek lisans tez çalışmam süresince sabırla bana her türlü desteği sağlayan, bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım danışman hocam, Sayın Doç. Dr. Gürkan YILMAZ' a özveri ve fedakârlıklarından dolayı saygı ve sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamın her aşamasında bana yol gösteren, çalışmamda gerekli ölçeklerin temininde ve hazırlanmasında yardımcı olan ve ölçeklerin analizlerini beraber yaptığımız Doç. Dr. Mehmet ALTIN hocama, çalışma sürecinde çalışmaya izin veren ilgili fakültelerin dekanlarına verdikleri izin ve destelerinden dolayı teşekkür ederim.

Ayrıca çalışmaya katılan Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Konya Selçuk Üniversitesi ve Karaman Karamanoğlu Mehmet Bey üniversitesi öğrencilerine katılım ve katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Son olarak eğitim hayatım boyunca bana destek olan annem, babam ve kardeşlerime, her zaman yanımda olan ve beni sürekli destekleyen gece gündüz demeden çağrılarima cevap veren arkadaşım Recep ERGEN 'e, beni her zaman teşvik eden, desteğini her zaman hissettiğim, yol arkadaşım, sevgili eşim Hatice Nagehan KARACA' ya şükranlarımı sunarım.

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YAPAN VE SEDANter ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
BESLENME BİLGİ TUTUM VE YAŞAM KALİTELERİNİN İNCELENMESİ

KARACA, Samed
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gürkan Yılmaz
Ağustos 2019, 58 sayfa

Yapılan çalışmanın amacı; “Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi” dir. Yapmış olduğumuz bu çalışmaya toplam 956 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Beslenme bilgi ve tutumunun belirlenmesinde Laurie ve arkadaşlarının (2003) araştırmasında kullanılan anket baz alınarak hazırlanmıştır. Çalışmanın yaşam kalitesi ile ilgili veri toplama aracı ise; Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu kullanılırken, demografik bilgilerin elde edilmesinde ise kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi, tutum ve yaşam kalitelerinin spor yapma ve sedanterlik faktörü ile beslenme dersi almış ve beslenme dersi almamış faktörlerine bağlı olarak değişim durumları incelenmiştir.

Ankete ait veriler elektronik ortama aktarılmış, istatistiksel değişimler tespit edilmiştir. Grupların varyansları ve homojenlikleri yüzde ve frekans testleri ile belirlenmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmalarda Independent Samples t Testi kullanılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen verilere göre spor yapan katılımcıların ortalamaları (77,19±16,11) beslenme bilgi düzeyleri sedanter katılımcıların beslenme bilgi ortalamalarına (73,99±15,75) oranla istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

Bu sonuçlara bakılarak; spor yapan üniversite öğrencilerin beslenme bilgi ve tutumu düzeylerinde sedanter gruba göre yüksek bulunmuş ve çalışmamızla paralellik göstermiştir. Spor hem beslenme hem de yaşam kalitesi faktörlerinde kişinin hayatına yön veren bir olgudur.

Anahtar Sözcükler: Beslenme, Yaşam Kalitesi, Spor, Sedanter,

ABSTRACT
MASTER THESIS

**EXAMINING THE NUTRITION KNOWLEDGE, ATTITUDE AND
QUALITY OF LIFE OF SPORTS-DOING AND SEDENTARY UNIVERSITY
STUDENTS**

KARACA, Samed
Physical Education and Sports Department
Thesis Consultant: Assoc. Prof. Gürkan Yılmaz
August, 2019, 58 Pages

The purpose of the present study was to examine the “Nutrition Knowledge Attitudes and Quality of Life of Sports-doing and Sedentary University Students”. A total of 956 university students participated in the study.

The questionnaire, which was used to determine nutritional knowledge and attitude, was prepared based on the questionnaire of Laurie et al. (2003). The World Health Organization Quality of Life Scale Short Form was used as the data collection tool related to the quality of life of the study; and the Personal Information Form was used to obtain demographic data. The nutritional knowledge, attitudes and quality of life, sporting and sedentary factors and receiving or not receiving nutritional lessons of the university students were examined.

The data in the questionnaire were transferred into electronic medium, and statistical changes were determined. The variances and homogeneities of the groups were determined with percentage and frequency tests. The Independent Samples *t*-Test was used in paired comparisons. According to the data obtained in this study, a statistically significant difference was detected between the average nutritional knowledge levels (77,19±16,11) of the sports-doing participants were higher than the sedentary participants (73,99±15,75) ($p < 0,05$).

Considering these results, it is possible to argue that nutritional knowledge and attitude levels of sports-doing university students are higher than the sedentary group, and showed parallelism with our study. Sport is a phenomenon that gives direction to one’s life in terms of both nutrition and quality of life.

Keywords: Nutrition, Quality of Life, Sports, Sedentary

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. ÇALIŞMANIN AMACI	1
1.2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ	2
1.3. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI	2
1.4. PROBLEM CÜMLESİ	2

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. GENÇLİK	4
2.2. SPOR.....	5
2.2.1. Sporda Temel Amaç ve Fonksiyonlar	6
2.2.2. Sporun Yararları	8
2.3. SEDANTER.....	9
2.4. BESLENME	10
2.4.1. Besin Öğeleri.....	12
2.4.2. Besin Maddeleri	14
2.4.2.1. Karbonhidratlar.....	14
2.4.2.2. Yağlar	15

2.4.2.3. Proteinler	16
2.4.2.4. Vitaminler	18
2.4.2.5. Mineraller	20
2.4.2.6. Su	20
2.4.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	21
2.4.4. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme	23
2.5. YAŞAM KALİTESİ	24
2.5.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Unsurlar	26

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	28
3.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ	28
3.3. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ	28
3.4. VERİ TOPLAMA ARACININ HAZIRLANMASI.....	28
3.5. EVREN ve ÖRNEKLEM	30

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ANALİZ VE BULGULAR

4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERİ	31
4.2. ARAŞTIRMANIN BESLENME BİLGİ VE TUTUMU VERİLERİNİN ANALİZİ	33
4.3. ARAŞTIRMANIN YAŞAM KALİTESİ VERİLERİNİN ANALİZİ	35

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI.....	38
5.2. GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER	42
KAYNAKÇA.....	43

EKLER.....	50
ÖZ GEÇMİŞ.....	58



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına Göre Dağılımları.....	31
Tablo 2: Katılımcıların Beslenme Dersi Alma Durumuna İlişkin Dağılımları.....	31
Tablo 3: Katılımcıların Okuduğu Bölüme İlişkin Dağılımları.....	31
Tablo 4: Katılımcıların Spor Durumuna Göre Dağılımları.....	32
Tablo 5: Katılımcıların Okudukları Sınıflara Göre Dağılımlar	32
Tablo 6: Katılımcıların Barınma Durumuna Göre Dağılımları	32
Tablo 7: Cinsiyet Durumlarına Göre Gruplar Arasındaki Değişimler.....	33
Tablo 8: Beslenme Dersi Alma Durumlarına Göre Gruplar Arası Değişimler.....	33
Tablo 9: Katılımcıların Okuduğu Bölümlere Göre Gruplar Arası Değişimler	33
Tablo 10: Katılımcıların Sporculuk Durumlarına Göre Gruplar Arası Değişimler	34
Tablo 11: Katılımcıların Okudukları Sınıflara Göre Gruplar Arası Değişimler.....	34
Tablo 12: Katılımcıların Barınma Durumlarına Göre Gruplar Arası Değişimler.....	35
Tablo 13: Cinsiyet Faktörü İle Yaşam Kalitesi Arasındaki Değişimler	35
Tablo 14: Beslenme Dersi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki Değişimler.....	36
Tablo 15: Bölümler İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki Değişimler	36
Tablo 16: Sporculuk Durumu İle Yaşam Kalitesi Arasındaki Değişimler	36
Tablo 17: Katılımcıların Okuduğu Sınıflar İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki Değişimler.....	37
Tablo 18: Katılımcıların Barınma Alanı İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki Değişimler	37

EKLER LİSTESİ

EK 1- KURUMLARDAN İZİN DİLEKÇELERİ	50
EK 2- DEMOGRAFİK BİLGİLER ÖLÇEĞİ	54
EK 3- BESLENME BİLGİ ÖLÇEĞİ	55
EK 4- BESLENME TUTUMU ÖLÇEĞİ	56
EK 5- YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ	57



KISALTMALAR LİSTESİ

ÇA	: Çevresel Alan
FSA	: Fiziksel Sağlık Alanı
N	: Kişi Sayısı
PSA	: Psikolojik Sağlık Alanı
SIA	: Sosyal İlişkiler Alanı
ss	: Standart Sapma
UN	: Birleşmiş Milletler
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim Bilim ve Kültür Kurumu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
X	: Ortalama

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsan yaşamı, doğumdan başlayıp yaşamın bitimine kadar geçen sürede birbirinden farklı evrelerden oluşur. Bu evreler; bebeklik, çocukluk, gençlik, olgunluk ve yaşlılıktır. İnsan yaşamında bulunan bu evreler birbirinin etkisi altındadır. Yaşamda önem taşıyan bu evreler bir önceki evre ile bir sonraki evreyi etkilemektedir. Bu etkileme birbirinden çok keskin bir sınırlarla ayrılmayacak şekilde devam etmektedir (Gökçe, 1972).

Spor, insanların birey ya da takım olarak fiziksel, psikolojik ve düşünsel yeteneklerini önceden belirlenmiş bir düzen ve kurallar içinde geliştirip ortaya koymaya yönelik bir eylemdir. (Holmann, 1980).

Beslenme olgusu geçmişten günümüze kadar gelmiş kişinin var oluşunu sağlayan kendisi ve çevresi için önemli bir konudur. Beslenme; kişinin sağlığını güven altına almak, geliştirerek sürdürmek, yaşam kalitesini yükseltmek için kişinin bünyesinin ihtiyaç duyduğu besinleri yeterli ölçüde vücuda alınmasıdır (Irmak, 2013).

Beslenme olgusu hem sedanter hem de spor yapan bireyler için çok önemli bir olgudur. Beslenme olgusu bireyler için ne kadar elzem ise bu eylemin bilgili, dengeli ve tutumlu olarak sergilemek gerekmektedir. Beslenmenin yanı sıra insanın yaşamında vazgeçilmez olgulardan birisi de yaşamın ne kadar kalitesidir. Yaşam kalitesi bireyin maddi ve manevi boyutunu incelenmektedir (Irmak, 2013).

1.1. ÇALIŞMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgileri, tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Beslenme ve yaşam kalitesi olgusu hem spor yapan bireyler hem de sedanter yaşam sürdüren bireyler için önem arz etmektedir. Bu çalışmada amaç spor yapan ve sedanter bireylerdeki oluşun farklılıkları belirlemektir.

1.2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

Günümüzde beslenme olgusu her geçen gün kötüye gitmekte ve obezite sayısı artmaktadır. Tüketilen besinlere veya beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak birçok çeşitli hastalıkların ortaya çıktığı ya da bu durumun hastalıklara davetiye çıkardığı bilimsel olarak da ispatlanmıştır. Bundan dolayıdır ki doğal, temiz, dengeli ve düzenli beslenmek, hem insan sağlığına çok daha olumlu yansıtacak, hem de yaşam kalitesini arttıracaktır.

Yaptığımız bu çalışma; spor yapan ve sedanter bireylerde beslenme bilgi, tutum ve yaşam kalitelerindeki düzeylerinin ortaya konması için önemlidir. Ortaya çıkan sonuçlara ihtiyaç duyulan gereksinimlerin giderilmesi için önem arz etmektedir.

1.3. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

- Çalışmanın katılımcı grupları Niğde, Konya ve Karaman İllerinde öğrenim gören Spor Bilimleri ve Sağlık Bilimlerinde okuyan öğrenciler ile sınırlanmıştır.
- Araştırma 1167 katılımcı ile yapılması planlanmış ancak verilerin değerlendirilmesi anketin üç bölümünü de dolduran 956 katılımcıya göre yapılmıştır.
- Araştırmanın bulguları veri toplama süreci olan 2017 yılı ile sınırlıdır.
- Araştırmanın bulguları uygulanan veri toplama yöntemi olan anket ile sınırlıdır.
- Araştırma verilerinin geçerliliği ve güvenilirliği, araştırma anket formunda bulunan soruların geçerlilik ve güvenilirliği ile sınırlıdır.

1.4. PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmamızdaki hedef; spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinde beslenme bilgi, tutum ve yaşam kaliteleri arasındaki değişimlerdir. Araştırmanın belirtilen amaçları doğrultusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur. Bu hipotezler şu şekildedir;

H_0 = Niğde, Konya ve Karaman illerinde öğrenimi gören spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve tutumu, yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

***H₁**= Niğde, Konya ve Karaman illerinde öğrenimi gören spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve tutumu, yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin gerek yaşam koşulları, gerek çevre koşulları gerekse de sosyal ortamları bakımından spor yapan üniversite öğrencilerinin daha iyi durumda olacağı düşünülmüş ve spor yapan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi, tutum ve yaşam kaliteleri arasında bir farklılık olacağı öngörülmüştür.



İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. GENÇLİK

İnsan yaşamı, doğumdan başlayıp yaşamının bitimine dek bağımsız birçok evrelerden oluşmaktadır. Bu evreler; bebeklik, çocukluk, gençlik, olgunluk ve yaşlılıktır. İnsan yaşamındaki bu evreler sağlıklı olan insan için sırasıyla birbirini takip etmektedir. Yaşamda önem taşıyan bu evreler bir önceki evre bir sonraki evreyi etkilemektedir ve bu etkileme birbirinden çok keskin bir sınırlarla ayrılmayacak şekilde devam etmektedir. (Gökçe, 1972).

Evrelerden oluşan bir geçiş dönemi şeklinde birçok oluşumu etkilemektedir. Bu evrelerin birinden diğerine geçiş dönemi yalnız bireyin biyolojik durumuyla alakalı olmayıp aynı zamanda da psikolojik gelişimi, ekonomik ve sosyokültürel faktörlerinde katkısı olduğu oldukça geniş kapsamı olan gelişim ve oluşum evresidir (Gökçe, 1972).

Genç kelimesi Latince de büyümek ve olgunlaşmak manasında kullanılan “adolescere” kelimesinden türemektedir. Adolescere kelimesi ise bir durumu değil bir zaman zarfını ifade etmektedir. Bu demektir ki genlik olgusu zamansal bir olgudur. Bu zaman ergenlik belirtilerin başladığı 12 yaşını ve büyümenin durduğu yaş olarak kabul edilen 21 yaş arasındaki zamanı kapsamaktadır (Öztürk, 1998).

Gökçe’ ye göre gençlik temel anlamada insan yaşamında çocukluktan yetişkinliğe geçiş arasındaki gelişim dönemi olarak tanımlamıştır. Başka bir söylemle gençlik ergenlik çağına ulaşma ile başlayan fizyolojik ve psikolojik değişleriyle birlikte kişiyi sosyal olgunluğa erişmeyi hazırlayan bir yaş ve gelişim dönemidir (Gökçe, 1972).

UNESCO’ya göre gençlik ise eğitim, öğrenim gören ve yaşamını devam ettirebilmesi için çalışamayan, bireyin şahsına ait meskeni olmayan kişi ya da oldukça büyük hayal dünyası ve gücüne sahip, kendini tamamen yetiştiremeyecek, kendine

güvenin çekimserliğe, hareketli yaşam isteğinin rahatlığa baskın geldiği birey olarak tanımlamıştır (Unesco, 2006).

Gençlik dönemini belirleyen yaş sınırları incelendiğinde değişik ülke ve birliklerin farklılıkları görülmektedir. Bazı ülkelerde gençlik dönemleri çeşitli yaş aralıklarında oluşan farklılıklarda tanımlanmaktadır. Bu farklılıklar genellikle kişilerin yaşadığı toplumun doğal ve kültürel özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Yetim, 2010).

Gençlik hakkında literatüre bakıldığında herkesçe onaylanmış bir tanım ve yaş skalası bulunmamaktadır. Bununla ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan benzer araştırmaların bazılarında 12-21 yaş arası genç kabul ederken benzer birçok çalışmalarda 15-25 veya 15-30 yaş grubu literatürde genç olarak sayılmaktadır. Oluşan bu farklı tanımlamalardan bazıları; Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu (UNESCO), Birleşmiş Milletler (UN) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 15-24 yaş aralığındaki bireyleri genç olarak saymaktadır. Avrupa Birliği'nin bazı raporlarında ise gençler 15-29 yaş arasındaki bireyleri genç diyerek adlandırmışlardır (Gür, 2012).

Gençlik çocukluk ile olgunluk dönemi içerisinde, biyolojik, psikolojik, sosyal ve zihinsel açıdan gelişim ve yetişkinliğin oluştuğu hayata hazır olma aşamasıdır. Bu hazırlık aşaması kişinin bir ömür hayatında taşıyacağı bir olgudur. Bundan dolayı oldukça hassas ve toplumun geleceği olarak kontrol ve şekillendirilmesi son derece öncelik arz eden sosyal bir olgudur (Öztürk, 1998).

2.2. SPOR

Spor kavramının literatürde birçok tanımı bulunmaktadır. Spor kavramı ile ilgili literatürdeki bazı tanımlar şöyledir.

Spor; inanç, lisan, millet, cinsiyet, yaş, meslek ve benzeri herhangi bir biyolojik, sosyolojik ve kültürel farklılık kabul etmeksizin tün insanlığı kapsayan genel bir olgudur. Spor bir birleştirici ve toplumsal bir yapıdır. Bu yapıda kişilerin birbirinden ayrılmasına imkân yoktur (Amman,1999).

Spor, insanların bireysel ya da toplu olarak fiziksel, psikolojik ve düşünsel yeteneklerini önceden belirlenmiş bir düzen ve kurallar içinde geliştirip ortaya

koymaya yönelik bütün eylemlere verilen isimdir. Bu sporun sadece tek bir olgu üzerinden değil birçok olguyla beraber var olduğunu bize göstermektedir (Holmann, 1980).

Spor bireysel ve takım olarak kişinin yeteneklerini geliştiren, önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde bir materyal yardımı ile ya da materyalsiz olarak yapılan bir aktivitedir. Spor yeri geldiğinde bir, meslek olarak da yapılabilen sosyallik kazandıran ruh ve fiziği geliştiren, kültürel ve sosyal bir olgudur (Yetim, 2010).

Spor, kendine özgü kurallar ve teknikler içeren zihinsel ve kişide birçok gelişim sağlayan eğitici, öğretici ve eğlendirici bir olgudur (İkizler, 1994). Spor, kazanma, kaybetme ve destekleme gibi insan içgüdüsünün hazzını hedef alan, belirli kurallar içinde yapılan rekabete dayalı, yarışmacı, sosyalleşmeye yardımcı, fiziksel ve zihinsel hareketler bütünüdür (Zengin, 2008).

Spor, spor yapan kişi gözünden spor galip gelmeye yönelik, teknik, fizik olarak düşünülmekte, seyirci bakış açısından ise mücadele etmeye bağlı estetik bir görüntü, yeri geldiği zaman ise toplumu yönlendiren etkili bir amaçtır. Toplumun yönlendirilmesinde sporun önemi oldukça büyüktür (Öztürk, 1998).

Genel olarak sporu tanımlamak gerekirse spor, kişinin vücut ve psikolojisinin iyilik halini geliştirmek, belirli kurallar bütününe bakarak rekabet parametrelerine göre yarışma, heyecanlanma, kazanma ve üstünlük kurma gibi hedefler amaçlayan, galibiyet gücünü arttırma, kişisel olarak en yüksek hedefe çıkarmak için gösterilen yoğun bir çabalar ve uğraşlar bütünüdür. Spor çok büyük bir olgudur ve tek bir tanıma sığdırmak mümkün değildir (Aracı, 1999).

2.2.1. Sporda Temel Amaç ve Fonksiyonlar

Sporun temel amaç ve fonksiyonlarına bakıldığında genel olarak bunları dört ana başlıkta toplamak mümkündür (İmamoğlu, 2014).

- Fiziki gelişim
- Motor gelişim(Sinir-kas sistemi)
- Zihinsel gelişim
- Sosyal gelişim

Sporun birçok amaç ve görevi vardır. Fiziki açıdan çeviklik, kuvvet, denge, dayanıklılık, sürat, kondisyon ve düzgün bir vücut duruşu oluşumunu sağlamaktadır. Hırs, yardımlaşma duygusu, disiplin cesaret, mücadele, kazanma ve mağlubiyeti kabullenme gibi ruhani yönden de kazanımlar sağlamakta ve sporun temel amaç ve fonksiyonları arasında yer almaktadır (Atalay, 1998).

Kişide motor gelişim noktasında en çok payı yine spor olgusu almaktadır. Spor ve spor yaparken içinde bulunduğumuz hareketler sayesinde motor gelişim sağlanmaktadır. Sağlanan bu motor gelişim sayesinde kişisel gelişim pozitif yöndedir. Zihinsel gelişim amacı bilgiyi anlama ve bilginin saklanması ile ilgilidir. Zihinsel gelişimde öğrenme çok önemlidir. Spor ayrıca bunlarla beraber sosyal gelişim olarak da öne çıkmaktadır. Sporun sosyal gelişimdeki faydaları hem birey hem de bireyin içinde var olduğu toplum açısından çok önemlidir. Spor toplumda sosyalleşme açısından oldukça önemlidir. Sportif faaliyetler açısından birey çevre kazanmaları ve bireyin kendini ispat etmeleri mümkün olmaktadır (İmamoğlu, 2014).

Spor aktiviteleri esnasında bireylerin birbiri ile olan sürekli iletişim ve ilişkileri, bireysel ve toplumsal hareket etme bakımından kişiye göre bir bilimsel çalışma olarak sayılmaktadır. Spor gerek fizyolojik, gerek psikolojik, gerekse de sosyolojik bir olgu olduğunu göstermektedir (Tamer, 1988). Sporun temel amaç ve fonksiyonlarının içinde bireylerin spor yapmalarını sağlayarak, mutlu, çağdaş, dinamik ve verimli bir toplum oluşturmaktır. Çalışkan amaç ve hedeflerini bilen fizyolojik ve zihinsel ve psikolojik durumu iyi, kreatif, bireyler yetiştirme fonksiyonları vardır. Bu sayede toplumun daha mutlu, huzurlu, birbirini seven hoşgörü içinde yaşadığı bir ortam oluşturmayı amaçlamaktadır (Yetim, 2005).

Sporun temel olarak amaç ve fonksiyonlarına baktığımızda aşağıda belirttiğimiz gibi özetlenebilir;

- Kişinin beden ve ruh sağlığını geliştirmek
- Kişinin iradesini güçlendirmek
- Kişinin yaratıcı yönlerini açığa çıkarmak
- Birliktelik ve grup çalışmalarını kolaylaştırmak ve dayanışma duygusunu oluşturmak
- Kişinin sosyal ihtiyaçlarını karşılamak

- Kişinin postür ve estetik gereksinimi sağlama
- Kişiye spor yoluyla deneyimler kazandırma
- Eğlenmek, sevinç, neşe ve haz gibi duygular kazanmak
- Kendisini ispat etme
- Çeşitli deneyimler kazanmak
- Sosyalleşmek
- Kendisini ifade etmek
- Huzurlu ve ongun olmak
- Kişide kuvvet, sürat, koordinasyon yeteneklerini geliştirmek

Kişinin boş zamanını aktif ve verimli bir şekilde gerçekleştirmesini sağlamak gibi birçok amaç ve fonksiyonlara hizmet etmektedir (İnal,2003).

2.2.2. Sporun Yararları

Spor günümüzde insanların giderek ilgi gösterdikleri bir yapı haline gelmiştir. Spora bu kadar ilginin artmasının arkasında birçok neden yer almaktadır. Sporun insanlara sağlık refah ve mutluluk sağlanmasının çok önemli bir etkisi vardır. Spor bireylerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak daha dengeli, sağlam ve düzgün bir yaşama sahip olmalarına yardımcı olmaktadır (Aytan, 2010).

Sporun insanların hayatlarına kattığı yararları şöyle sıralayabiliriz;

- İnsanların günlük yaşam ve iş hayatında daha fazla verimli olmalarını sağlar.
- Spor insanları daha sağlıklı ve güçlü bir fiziksel yapıya kavuşturur.
- Spor insanların sahip oldukları kültürel duyarlılıklarını geliştirmeye yarar.
- Spor insanların boş zamanlarını daha verimli bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olur.
- Spor insanlara liderlik hoşgörü saygı arkadaşlık gibi erdemleri aşılar.
- Spor insanlara önce kendilerine sonra başkalarına karşı saygılı olmayı öğretir.
- Spor insanların ortaklaşa çalışabilme iş arkadaşı olabilme kabiliyetlerini geliştirir.

Spor insanlara meslek, iş ve görev sorumluluğu verir vb. gibi birçok yararları vardır (Yetim, 2005).

Kişilerin boş zamanlarında spor ve fiziksel aktivite çalışmalarına katılarak kişilerin bilişsel ve sosyal gelişmelerinde katkıda bulunur, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına katkı sağlar ve yaşam kalitesini arttırmaktadır. Bunlara ek olarak spor sağlığımızı tehdit eden akut ve kronik hastalıklara karşı tedavilerinin desteklenmesinde de önemli bir yere sahiptir (Dinç, 2012).

2.3. SEDANTER

Hareketli yaşam biçiminden uzak olarak yaşamaya sedanter yaşam denir. Hareketsiz yaşam tarzı çok ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getirmekte ve insan sağlığını oldukça ciddi bir tehlike ile karşılaştırmaktadır. Hareketsiz yaşam günümüzün en büyük problemlerinden birini oluşturmaktadır. Bu problem gerek yaşlı bireylerde gerekse de genç bireylerde görülmekte ve gelecek için endişe duyulmasına sebep olmaktadır (Akdur vd. 2007).

Sedanter kelimesi oturmak anlamına gelen latince “sedere” sözcüğünden günümüze gelmiştir. Obezitenin sebeplerinden oldukça önemli iki faktör, hareket etme azlığı ve aşırı sabit durma ve oturma alışkanlığı diye belirtilmiştir. Obezite oluşumunda en büyük etkenin sedanter yaşam olması bu konunun üzerinde ne kadar çok dikkat edilmesi gerektiğinin bir göstergesidir (Karaküçük, 2016).

İnsan fizyolojisi varoluşundan ötürü devamlı hareket eden bir varlıktır ve bunun ihtiyacını hissetmektedir. Doğadaki diğer varlıklarda olduğu gibi insanoğlu da doğa olayları ile savaşmak, kendisini korumak zor durumlarda bile gereksinimlerini karşılayabilecek bir varoluşluğa sahiptir. Şuan yaşadığımız zamanda geldiğimiz noktaya kadar insanoğlu devamlı hareket ve faaliyet içinde olmuş, birçok eylemi ve işi ortaya çıkarması için kas gücünü ve fizyolojisini kullanmak mecburiyetinde olmuştur. Bu sayede kişiler yaşamında daha çok hareket etmiş daha fazla çalışmış ve daha fazla iş yapmışlardır (Karaküçük, 2016).

Fakat 19. yüzyılın sonlarına doğru ve 20. yüzyılın başlarında mekanik ve elektrik enerji sistemlerinin oldukça kısa zaman zarfında büyüyen gelişip ilerlemesi ve sanayi devrinin faaliyet göstermesiyle eylem ve hareket ihtiyacı oldukça azalmaya yönelmiştir. 100 yıl önce dünyadaki enerji gereksiniminin yüzde 90'ı insanlar tarafınca sağlanırken içinde bulunduğumuz zamanda bu orantı yüzde 1'in altına inmiştir. Bu gelişmelerin ışığında teknolojinin de giderek ilerlemesi göz önünde

bulundurmak gerekir. Teknolojinin ve uygarlığın sağladığı kolaylaştırma ve sunduğu imkânlar vasıtasıyla bireyler her geçen zamanda, daha az eylem ve hareket eder konumuna gelmişlerdir. Toplumun çoğunluğu zamanının birçok bölümünü oturduğu yerden çalışmakta ve geri kalan sürede ise saatlerce televizyon seyretmektedir. Bu eylemi yaparken bir şeyler tüketme ve kalori alma süreklilik kazanmıştır (Karaküçük, 2016).

2.4. BESLENME

Besin: Besin öğelerinden meydana gelen karmaşık bileşiklerdir. Besinle eş anlamda kullanılan kelimeler; gıda, yiyecek, gıda maddesi gibi kelimelerdir (Baysal, 2012).

Sindirim: Tüketilen besinlerin vücuda alınmasından sonra daha kolay emilebilmeleri için uğradıkları fiziksel ve kimyasal işlemlerin tamamına denir (Baysal, 2012).

Yemek: Besinlerin yenilebilmesi için uygun şekilde hazırlama ve pişirme şeklidir (Baysal, 2012).

Metabolizma: Hayatın devam ettirebilmesi için insan vücudunda meydana gelen kimyasal tepkimelerdir. Besin öğelerinin insan organizmasındaki hücrelerde meydana gelen yapım yıkım olayları için maruz kalmış oldukları kimyasal değişikliklere denir (Baysal, 2012).

Beslenmenin literatürde birçok tanımı bulunmaktadır. Beslenme ile ilgili temel tanımlar şunlardır;

İnsan; anne karnında başlayıp yaşamın sonuna kadar geçen süre boyunca büyümesi, gelişmesi ve yaşamını devam ettirebilmesi için beslenmeye ihtiyacı vardır. Beslenme; vücudun gereksinimleri olan karbonhidratı, yağı, proteini, vitamin ve mineraller gibi besin öğelerini yeterli düzeyde bulduran besinleri özellik ve değer kaybı olmadan vücutta kullanmak ve işlemektir (Baysal, 2002).

Beslenme, gelişmek, vücut görevlerini yerine getirmek, hayatı sağlık içinde, sıhhatli ve mutlu olarak devam ettirebilmek gayesiyle tükettiğimiz besinlerden faydalanması ve kullanmasıdır (Kavas,2003).

Beslenme; bireylerin sağlığını ve sıhhatini gözetmek, ilerletmek, hayat standartlarını yükseltmek için vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini uygun ölçüde, düzeyde ve tam zamanında yapılan bir eylemdir (Irmak, 2013).

Beslenme; büyümek, gelişmek, sağlıklı ve verimli olarak uzunca bir hayat sürdürüebilmek için gereksinim duyduğu enerji ve besin öğelerinin hepsinden uygun ölçü ve düzeyde sağlayacak olan besinleri besin değerlerini kaybetmeden, insan sağlığına zarar verecek şekilde gelmeden önce en tasarruflu biçimde sahip olmak ve kullanmasıdır (Tanır ve ark, 2001).

Beslenme; insan vücudunun yaşayabilmesi için ihtiyaç duyduğu besinlerin yiyecekler vasıtası ile vücuda alınması, sindirimi, emilimi ve metabolizmasını ifade eden bir kelime olarak belirtilmiştir (Fatih, 2007).

Beslenme; canlı varlıkların hayatlarını devam ettirebilmesi, büyümesi, gelişmesi, sağlıklarını korumaları, aksayan sağlıklarını tekrar kazanılabilmesi ve ihtiyacı olan fiziki, fizyolojik hareketlerin yapılabilmesi için, besinlerin yeterli ve dengeli olacak şekilde kullanılması ve vücuda alınmasıdır (Karacadağ, 2013).

İnsanlar için beslenme farklı bir durumdur ve kesinlikle gereklidir. Beslenmenin iyi olmadığı durumlarda insanlar büyüyemez, sağlıklarını kaybeder, başarılı ve mutlu bir yaşama sahip olamazlar. Beslenme insan yaşamında sadece fiziksel evrede değil psikolojik ve ruhsal durumunun iyiliği konusunda da önemli bir yere sahiptir (Kavas,2003).

Kişilerin, ailelerinin ve toplumların temel amaç ve hedefi sıhhatli ve verimli bir birey olmayı hedeflemektedir. Sağlıklı ve verimli olmanın belirtisi ruhsal, fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşantı açısından sağlıklı bir vücut oluşumu ve bu oluşumu bozulmaksızın uzun süre işlenmesidir. Sağlık; beslenme, genetik, çevresel etmenler ve iklim şartları gibi etmenlerin tesirindedir. Beslenme bu faktörlerde ilk sırayı alır. Ayrıca beslenme bir bilim dalıdır. Beslenme kişilerin temel ihtiyaçların başında geldiği gibi sağlıklarını da etkileyen önemli faktörlerin başında gelmektedir. Beslenme faktörü kişinin yaşamında birçok bölümünde etkilidir. Beslenme konusunda gerek okullar gerek sağlık kuruluşları gerekse eğitim kuruluşları üzerine düşenleri yapması temel görev ve fonksiyonlardandır. Beslenme canlıların hayatlarını devam ettirebilmesi, gelişmesi, ihtiyaçları olan hareket ve işleri yapabilmesi ve sıhhatlerini

devam ettirebilmesi için besin öğelerinin uygun ve düzeyli ölçüde vücuda alınmasıdır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013).

Beslenme bilimi kısaca;

- Besinlerin fiziksel ve kimyasal özelliklerini, değerlerini ve bunlara etki eden faktörleri
- Besin öğelerinin çeşitleri ve vücut fonksiyonlarındaki sorumluluklarını
- Yaş, cinsiyet, iş grupları ve özel durumlardaki bireylerin özel ve uygun olan beslenme programlarını araştırır, geliştirir ve hazır hale getirir (TC. Sağlık Bakanlığı, 2013).

Beslenmek kavramının insan sağlığı açısından hayati bir fonksiyonu vardır. Beslenmenin doğru ve düzenli olması sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artması açısından önemlidir. Beslenme sadece sağlık açısından değil psikolojik ve çevresel olarak iyi olma durumuna bağlıdır. Sıhhatli bir hayat için temel faktörlerden birisi de yeterli ve dengeli düzeyde beslenmektir (Sürücüoğlu ve ark. 2004).

2.4.1. Besin Öğeleri

Besin öğeleri yiyecek ve içeceklerde var olan vücutta sindirilip kullanılan ve sağlık yönünden önem teşkil eden kimyasal maddelerdir. Belli başlı besin maddeleri insan vücudunda oluşturulup meydana getirilemediğinden temel nitelikte ve özelliindedir. Bu sebeplerden dolayı dışarıdan takviye edilen besinler ile alınması gerekir ve yoksunluğu insan sağlığı açısından oldukça önem arz etmektedir (Beers, 2002).

Bir başka tanım ise besin öğelerini şu şekilde tanımlamaktadır; besinlerin içinde bulunan, insan vücudu için gereksinim arz eden, vücuda enerji ve ısı sağlayan, yıpranmış dokuları iyileştirme gibi hayatsal ihtiyaçları karşılayıp sağlayan ve sürdürülebilmesi için elzem öğelerdir (Acar, 2012).

Besin öğeleri ayrıca vücut için elzem ve bedenın ana işlevini oluşturur. Bu yüzden bireylerin hangi yiyeceklerde ne kadara besin öğesi bulunduğu ve bu yiyeceklerden günlük ne kadar almaları gerektiğini bilmelidirler. Bu besin öğelerinin vücuda alınmasında beslenme eğitiminin doğru biçimde alınması önem taşımaktadır (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

İnsanın yaşamını sürdürebilmesi için besin öğelerine ihtiyaçları vardır. Bu öğelerin hepsinden günlük tüketim miktarının bilinmesi, sağlıklı büyüme ve gelişme, üretken olma için gereklidir. Besin öğelerinin herhangi birisinin gereksiniminden çok veya az kullanıldığında, büyüme ve gelişmenin kısıtlandığı buna bağlı olarak sağlığın olumsuz etkilendiği bilimsel yönden ispatlanmıştır. Besin öğelerinin vücuda alınma miktarı kendi sağlığımız açısından dikkat etmemiz gerektirmektedir (Karaağaoğlu, 2013).

Sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi yönünde kullanılan yiyeceklerin farklılıkları kadar kullanılan miktarına da özen gösterilmeli ve vücut için ihtiyacı olan besin maddelerinin doğru ve bilinçli olarak giderilebilmesi gerekir (Applegate, 2011). Besin öğeleri sağlık açısından zararı bulunmayan tükettiğimiz tüm maddelerin içerisinde var olan, bazıları ise kimyasal yollarla üretilen ve hayatın sürdürülebilmesi için günlük yaşamda tüketilmesi gerekli olan maddelerdir. (Conk, ve ark. 2013).

Kişilerin besin öğesi kullanma durumu kişinin besin tüketimine dayanmaktadır. Kişinin ekonomik durumu, besin alma alışkanlıkları, psikolojik ve ruhsal durumu, mevsim, sosyokültürel farklılıklar, biyolojik rahatsızlıklar ve yemek yeme isteği besin öğelerinin alınımını önemli ölçüde etkilemektedir. Besin öğelerinin alınımını etkileyen faktörler kadar besin öğelerinin alınmasına gereksinim duyulduğu noktalar da önemlidir. Besin öğesine gereksinim duyulması ise; sağlığın devam ettirilmesi, fiziksel gelişme, hamilelik ve emzirme durumu, stres, iltihap, sürekli ya da anlık rahatsızlıklar, vücut ısısının yüksekliği gibi faktörler önemli derecede rol oynamaktadır (Pekcan, 2008).

Yaşamın ana bölümü, yiyeceklerin alınması, sindirilmesi, hücreye geçirilmesi, oksijen varlığı ile enerjiye çevrilmesi, ufak bölümlerin bir araya getirilerek yeni ve yıpranmış hücrelerin oluşturulmasına dayanır. Bu olaya metabolizma adı verilir. Yağ, protein, karbonhidrat, vitamin ve minerallerin vasıtasıyla kullanılıp enerji oluşması sürecindeki olaya katabolizma denir. Küçük parçaların yeniden mineral ve vitamin kullanımıyla birleşerek hücrelerin yapılmasına anabolizma denmektedir. Bunlar vücutta kullanılan besinlerin ne derece önemli olduğunu göstermektedir (Baysal, 1993).

Bireylerin ihtiyaç duyduğu ve besin bileşiminde var olan besin öğeleri, kimyasal yapılarına ve vücuttaki görev aldıkları etkinliklerine göre altı grupta

toplatabilmektedir. Bunlar; karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral ve su olmaktadır (Baysal, 1993).

Vitamin, mineral ve su enerjiden yoksun öğeler olmasına karşın insan vücudu için son derece önemli bir rol oynamaktadır. Diğer besin grupları olan; karbonhidrat, yağ ve protein yaşam için ihtiyaç olan vücudun kullanacağı enerjiyi temin ederler. Enerji temin edilmesinde kullanılan bu üç besin öğeleri yaşamın sürdürülebilmesi kadar kişinin hareket etme ve faaliyet gösterme açısından da oldukça önemlidir (Baysal, 1993).

2.4.2. Besin Maddeleri

2.4.2.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar temel enerji kaynağıdır. Karbonhidrat kasta ve karaciğerde glikojen şeklinde depolanır. Karbonhidratlar; karbon, hidrojen ve oksijen elementlerinden var olan maddelerdir. Karbonhidratlar daha çok bitkisel ürünlerde bulunmaktadır (Applegate, 2011). Karbonhidratlar, en ekonomik besin öğelerindedir. Karbonhidratlar enerjinin yanı sıra vücuda ısı vermek için de kullanılan bir yakıttır. Monosakkaritler, disakkaritler ve polisakkaritler şeklinde kimyasal yapılarına göre karbonhidratlar üç grupta incelenmektedir (Acar, 2012).

Karbonhidratlar kişinin gereksinim duyduğu enerjinin çoğunluğunu karşılamaktadır. Kişinin enerji ihtiyacının büyük bir bölümü karşılanması karbonhidratların önemini arttırmaktadır. Karbonhidratın vücut için elzem olduğu kadar insanda beyin organı için de çok önemlidir. Beyin dokusu gereken enerjiyi sadece karbonhidrattan temin etmektedir. Yoğun aktiviteler için ihtiyaç duyulan en iyi enerji kaynağı karbonhidratlardır (Baysal, 2012).

Karbonhidrat açısından doygun olan besinler şeker ve şeker kullanılarak imal edilmiş besinlerdir. Bu besinleri örneklendirmek gerekirse; tahin, pekmez, bal, reçel vb. Ayrıca tahıl ve tahıl ürünleri, patates, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, sebzeler, meyveler ve oranı az olsa da süt ve süt ürünleri. Besinlerde bulunan karbonhidrat değerleri değişim göstermektedir. Sebze ve meyvedeki bulunan karbonhidrat oranları türlerine göre değişmektedir. 100 gram patatesten 17 gram karbonhidrat varken 100 gram patlıcanda ise 5-6 gram karbonhidrat bulunmaktadır (Şanlıer ve Ersoy, 2005).

Yeterli ve dengeli bir beslenme de karbonhidratlar vücudun toplam enerji ihtiyacının %55'ni karşılamaktadır. 1 gram karbonhidrat 4 kalori enerji vermektedir. Bu miktar az olarak gözükebilir ama yüzde ellisinden fazla bir paya sahip olduğundan önemi artmaktadır. Bireylerin enerji gereksinimleri arttıkça vücuda alınan karbonhidrat miktarı da artmaktadır. Karbonhidratlar doğru bir şekilde tüketildiğinde insan sağlığını olumlu yönde etkilemektedir fakat eksikliği bulunduğu durumlar vücut için tehlikeli bir durum arz etmektedir (Erdoğan, 2005).

Vücuda alınan karbonhidratlar glikojen olarak kas ve karaciğerde depolanmış şekilde bulunur. Karbonhidratların yetersiz alındığı durumlarda enerji kaynağı olarak proteinler kullanılır ve bu vücut için olumsuz bir durumdur. Karbonhidratların gereğinden fazla alınması durumunda ise vücut fazla alınmış karbonhidratların yağla çevirerek kişinin şişmanlığına neden olmaktadır. Buda gereğinden fazla karbonhidrat alımının vücudumuza ne kadar zarar verdiğini göstermektedir (Ceviz, 2008).

Vücutta kullanılan karbonhidrat depolarının 245 gram kaslarda kas glikojeni, 17 gramı kan glikojeni ve 108 gramı karaciğer glikojeni olarak depo edilmektedir. Ortalama vücutta 370 gram karbonhidrat deposu bulunmaktadır (Ceviz, 2008).

2.4.2.2. Yağlar

Yağlar varlıklarını sürdüren tüm canlıların yaşamları için bulunması gereken maddelerden biridir. İsim olarak ne kadar gereksiz gözükse de vücudumuz için olmazsa olmaz besin öğelerinin birisidir. Yağlar en çok hayvan ve bitki dokularında yer almaktadırlar. Vücut yağı, vücut için fazla tüketilen karbonhidrat ve proteinlerin vücutta yağla dönüştürülmesi ve yağ tüketimi ile alınan yağların vücutta depolanmasıyla oluşur (Baysal, 2012).

Yağlar, karbonhidratlar ve proteinlerin verdikleri enerjiden iki kat daha fazla enerji sağlayan besin öğesidir. Yağların sağladıkları enerji karbonhidratlara göre daha fazladır. Yağlar, yağ asitleri ve gliserolden oluşan saf doğal maddelerdir. İnsan vücudundaki alınan enerjinin fazlası vücutta lipit deposu için depolanmaktadır. Yağların temel olarak görevi vücuda enerji ve ısı vermektir. Vücutta bulunan 1 gram yağ hücresinin vücutta kullanılması sonucunda ortaya çıkan enerjinin 9 kaloridir. Buda yaklaşık karbonhidrata oranla iki katıdır. Hücrelerin temelinde bulunan yağların

mide organında daha fazla sürede kalması diğer besinlere oranla daha fazla tokluk hissi sağlamaktadır (Çakmakçı ve Kahyaoğlu, 2012).

Yağların kullanımı arasında sadece besin ögesi olarak kullanmak yoktur. Besin ögesi olması dışında koruma görevi de vardır. Yağlar, organların çevresinde bulunarak onları dış etkenlere karşı korurlar. Adipoz dokusu denilen derinin altındaki yağ dokusu vücut sıcaklığının korunmasını sağlar ve vücut ısısını korur. Yağlar bitkisel ve hayvansal kaynaklı besinler aracılığı ile vücuda alınırlar. Bitkisel kaynaklı yağ ürünleri, zeytin, ayçiçeği, susam, pamuk çekirdeği, soya, fıstık, fındık, mısır ve ceviz gibi ürünleri bu kaynaklara sayabiliriz. Hayvansal yağ ürünleri olarak ise tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı gibi ürünlerin yanında balık, tavuk, et ve süt gibi ürünlerde de yağ mevcuttur. Kullandığımız enerjinin günlük yüzde 30-40 oranı yağlardan sağlanmaktadır. Aldığımız yağların cinsi doymamış yağ şeklinde olmalıdır. Doymamış yağlar insan sağlığı için yararlı yağlardır (Dündar, 2012).

Yağların, vücudumuz için belli başlı görevleri vardır. Bunlar;

- Hücre ve sinir liflerinin oluşumu için ihtiyaçtır.
- Yaşamımız için önemli olan organlarımız yağlar tarafından desteklenir.
- Vücut ısısının deri altı yağ tabakası ile korunması.
- Vücuttaki üretilen steroid hormonlarının üretiminde görevlidir.
- Vücudumuzdaki birçok fonksiyon ve göreve hizmet etmektedir.
- Vücudun dinleme ve istirahat sırasında kullanılan enerji kaynağının %70'ni sağlayan enerji kaynağıdır (Gürsoy ve ark. 2001).

Vücudumuzdaki bazı durumlarda ise yağ kullanımında düzenlemeler gerekir. Bunlar;

- Karaciğer rahatsızlığı ve safra kesesi rahatsızlıklarında, yağların tüketilmesi güç olduğu için kullanılan yağ miktarının azaltılması gerekir.
- Vücuttaki yağların emilmeme durumu olan malabsorpsiyon (emilme bozukluğu) durumlarında yağ miktarının azaltılması gerekir.

Vücudumuzdaki kanlarda bulunan lipit değerlerinin artması olaylarında, tüketilen total lipit miktarlarının azaltılması gerekir (Baysal, 2012).

2.4.2.3. Proteinler

Proteinlerin önemi vücudumuz için oldukça fazladır. Proteinler hücre yapısının temel taşı oluşturur. Her canlının kendine has protein bileşimi farklı yapıdadır. Bundan dolayı bir organizmadan, başka bir organizmaya organ, kan ve doku yapısının direk aktarımı çok zordur. Her hücrede binlerce protein çeşidi vardır. Bunların çoğu enzimdir. Hücre yapıtaşı olan proteinler, amino asitlerin bir araya gelmesinden oluşurlar. Yirmi iki amino asitin sekiz tanesi vücutta yapılamadığından dışarıdan alınmaktadır. Buda protein alımının sağlığımız için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Timurkaan ve ark. 2012).

Organizmaların büyümesi ve gelişmesi için oldukça önemlidir. Proteinler vücudumuzun en küçük yapı parçalarını oluştururlar ve hücrelerde, dokularda ve vücut sıvılarında bulunmaktadır. Proteinler bağışıklık sisteminin güçlenmesi, hastalıklarla savaşan antikorların yapımı, vücudun osmotik basınç, sıvı ve asit-baz dengesini sağlaması, enzim ve hormonların yapımında gibi birçok önemli görevde yer almaktadırlar. Proteinler vücutta büyüme, gelişme, eski dokuların yenilenmesi ve dokuların oluşması için görev almaktadır. Ayrıca proteinler sinirsel uyarıların oluşmasında ve iletiminde görev almaktadırlar. Bu nedenle proteinler vücutta en önemli besin öğelerinden birisidir (Baysal,2012).

Proteinlerin vücuda alınımında ise hem hayvansal besinler hem de bitkisel besinler ile alınabilir. Hayvansal protein kaynakları et, süt, balık ve yumurta gibi besinlerden oluşmaktadır. Bitkisel protein besin kaynakları ise; fasulye, fındık, tahıllar ve sebzeler gibi besin maddelerinden de protein almak mümkündür. Fakat hayvansal protein kaynakları daha değerlidir çünkü içerdikleri amino asit profili insan profiline çok yakındır. Bu yüzden beslenmede hayvansal gıdaların alımı da önemlidir. Hayvansal besin tüketmeyen vejetaryenler vücutta gerekli miktarda protein ve amino asit alımını sağlamak için besin seçimlerinde daha geniş davranmalıdırlar. İnsan vücudunda sekiz amino asit üretilemez iken bebeklerde on amino asit üretilemez. Bu amino asitlerin mutlaka kaliteli bir protein kaynağından alınması gerekir (Şanlıer, 2002).

İnsan vücudunda hücreler sürekli yenilenir. Hücre yapısının en küçük birimini proteinlerin yapı taşları olan amino asitler oluşturur. İnsan vücudunda bulunan herhangi bir protein deposu bulunmamaktadır. Vücudun bir protein deposu olmadığı için vücudumuza protein alınmazsa hücreler yenilenemez ve yıkılır. Yağlar gibi

karbonhidrat birikimi ile de proteinler oluşmaz. Karbonhidratlardan ya da yağlardan protein oluşmadığı için proteinin dışarıdan alınması zorunludur (Baysal, 2012).

Proteinin bir enerji kaynağı olarak kullanılması oldukça zordur. İnsan vücudunda ancak karbonhidrat ve yağ miktarında yetersizlik olduğunda vücut proteini bir enerji kaynağı olarak kullanır. Bu olay meydana geldiği takdirde ise; kaslarda ve dokularda kayıplar meydana gelir. Bu durum insan sağlığı için oldukça zararlıdır. Protein yoksunluğu kadar proteinin vücuda fazla alınması da zararlıdır. Proteinin fazla alınması durumlarında fazla olan protein idrar ile vücuttan atılır. Bu olay dehidrasyona sebep olmaktadır, verimi ve dayanıklılığı engeller. Aşırı protein alımı böbreklerin ve karaciğerin görevlerini yerine getirmesini engeller (Timurkaan ve ark. 2012).

2.4.2.4. Vitaminler

Vücutta sağlıklı büyüme ve hücrel olayların oluşabilmesi için ihtiyaç duyulan besin öğelerinden biridir ve oldukça önemlidir vitaminler (Arlı ve ark. 2010). Vitaminler direk olarak vücuda enerji vermezler. Fakat insan vücudunda organizmalarında rol alarak bazı enzimlerin kimyasına dâhil olarak protein, yağ ve karbonhidrattan enerji oluşması için gereken kimyasal tepkilerin ortaya gelmesi ve yapılanmasına katkı sağlarlar. Bundan dolayı bünye tarafınca sınırlı miktarda kullanılmaktadır (Baysal, 2012).

Vitaminler kan oluşumunda, fosfor ve kalsiyum maddelerinin kemiklere oturmasında, bağışıklık sisteminin düzenlenmesinde, sindirim ve sinir sistemlerinde oldukça önemli görev alırlar. Vitaminlerin vücutta çalışmasında benzer görevleri vardır. Vitaminler yağda ve suda erime durumlarına göre iki gruba ayrılırlar (Applegate, 2011)

A, D, E, K yağlarda eriyen vitaminlerdir. B1, B2, B6, B12, Folik asit, Biotin ve C vitaminleri ise suda eriyen vitaminlerdir.

A vitamini: Bulunduğu besinler; tereyağı, balık, karaciğer, süt, yoğurt, peynir, kayısı, brokoli, ıspanak, elma, havuç, patates, şeftali gibi besinlerdir. Bu vitaminin yokluğunda ise; kemik ve diş gelişimi olumsuz etkilenir. Çocuklarda enfeksiyonel hastalıklar, anemi, gece körlüğü, gibi birçok rahatsızlıklar görülebilir (Toprak ve Hatun, 2004).

D vitamini: Bulunduğu besinler; balık, süt, tereyağı, tahıl, mantar, yumurta, peynir, karaciğer besinlerinde mevcuttur. Bu vitaminin yokluğunda ise; çocukluk döneminde raşitizm rahatsızlığına rastlanmaktadır (Toprak ve Hatun, 2004).

E vitamini: bulunduğu besinler; bitkisel yağlar, yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler, tahıl ürünleri, kuru baklagiller gibi besinlerde bulunur. Bu vitaminin yokluğunda ise; kas ağrıları, yürümede zorluk ve zayıflık başlıca belirtileridir (Ersoy, 2005).

K vitamini: bulunduğu besinler; ıspanak, lahana, karaciğer, balık ve kuru baklagiller gibi besinlerde bulunur. Vücutta kanın pıhtılaşması gibi önemli bir faktörde görev almaktadır. Bu vitaminin yokluğunda ise; organ ve derilerde kanamalar görülür. Bu rahatsızlık insan sağlığı açısından ölümcül derecelere gidilebilecek kadar önemlidir. Karaciğer ve sindirim sistemi bozukluklarında görülür (Ersoy, 2005).

B1 vitamini: bulunduğu besinler; et, süt, karaciğer, ceviz, tahıllar, fındık gibi besinlerde bulunurlar. Yokluğunda ise; kalp rahatsızlıkları, kilo kaybı ve iştah azalması gibi rahatsızlıklar görülmektedir (Acar, 2012).

B2 vitamini: bulunduğu besinler; süt ve süt ürünleri, kuru baklagiller, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, en iyi besin depolarıdır. Yokluğunda ise; ağız, burun kenarlarında yaralar, görmede bozukluk, zorluk ve büyümede yavaşlık görülmektedir (Karabudak, 2012).

B12 vitamini: bulunduğu besinler; peynir, yumurta, et, süt ve süt ürünlerinden oluşan gıdalar en güzel besin örnekleridir. B12 vitamininin vücut için önemi çok fazladır. Folik asit eşliğinde alyuvar hücrelerinin yapım aşamasında, yağların ve amino asitlerin kullanımında görev almaktadır. Bu vitaminin yokluğunda ise vücutta; baş ağrıları, kas kasılmaları, üst ve alt uzuvlarda uyuşma duyu azalması, uyuşma, ruhsal çöküntü, unutkanlık ve sinir sisteminde bozukluklar görülmektedir (Karabudak, 2012).

C vitamini: bulunduğu besinler başlıca; yeşil yapraklı sebzeler, mandalina, portakal, limon, turp, soğan, çilek, asma yaprağı gibi besinler en iyi kaynaklarıdır. Bu vitaminin yokluğunda ise vücutta iştah kaybı, sık sık hastalanma, diş etlerinde

kanama, anemi, yaraların iyileşmesinde gecikmeler ve çabuk yorgunluk oluşumu görülmektedir (Şimşek ve ark., 2005).

2.4.2.5. Mineraller

Vücudumuzda ortalama yüzde 4 ile yüzde 6 oranında mineral bulunmaktadır. Vücudumuzdaki minerallerin büyük bir bölümü kalsiyum ve fosfor olup kemiklerde ve dişlerimizde, az bir miktarı ise yumuşak dokularda ve vücut sıvılarında bulunmaktadır (Baysal, 2012).

Vücudumuz için önemli ve besinlerde bulunan bazı mineraller; Kalsiyum, Fosfor, Potasyum, Kükürt, Klor, Sodyum, Magnezyum, Demir, Bakır ve İyot gibi mineraller örnek söylenebilir (Acar, 2012).

Mineraller bütün canlı hücrelerde bulunurlar. Doğada toprak ve suda serbestçe oluşmaktadırlar. Mineraller diş ve kemiklerin oluşumu ve sağlıklı bir yaşam için oldukça elzem bir ihtiyaçtır (Göktaş, 2010).

Minerallerin vücudumuz için belli başlı görevleri şöyle sıralanabilir;

- Kalsiyum, magnezyum ve fosfor gibi mineraller kemik ve dişlerin yapısında yer almaktadırlar.
- Sıvı metabolizması ve asit-baz dengesi için oldukça önemli olan mineraller vardır. Hücrenin görevini tam anlamıyla yerine getirebilmesi için iç ve dış sıvısının nötr ortamda olması şarttır. Kükürt, klor ve fosfor gibi mineraller asit ortamı, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve demir gibi mineraller ise baz ortamın oluşmasını sağlarlar.
- Mineraller hücrelerin osmotik basıncını sabit tutarlar. Oluşan bu dengeyi ise minerallerde hücre içinde bulunan potasyum ile hücre dışındaki sodyum ve bazı protein ve mineraller sağlamaktadır.
- Kas ve sinir sistemi uyarılmasına katılırlar. Bu göreve katılan mineraller ise; sodyum, potasyum, kalsiyum, demir ve magnezyumdur.

Mineraller enzimlerin çalışması ve yapılarında kimyasal reaksiyonları veya kimyasal reaksiyonları hızlandıran protein yapısında görev yapmaktadır (Güneş, 1998).

2.4.2.6. Su

Vücutumuz için su çok önemli ve gerekli bir kimyasal birleşimdir. Olgun bir bireyin toplam kütlelerinin yaklaşık yüzde 60'ını su oluşturmaktadır. Bu oran kişinin cinsiyeti, yaşı, yağ yüzdesi ve aktivite uygunluk durumuna göre farklılık göstermektedir (Demirkan, 2010). Bu oran çocukluk dönemlerinde yüksek yetişkin yaşlarda düşüktür. Yani bir insanın vücuttaki su oranı yetişkin yaşlarında yaklaşık yüzde 60, çocukluk dönemlerinde yüzde 70, yeni doğan bebeklerde ise su miktarı yaklaşık yüzde 90'a kadar çıkmaktadır. Bu oranlar suyun insan yaşamı için neden bu kadar önemli bir yer ettiğini göstermektedir (Acar, 2012).

İnsan besin almaksızın günlerce haftalarca yaşamını sürdürmesine rağmen, susuz sadece birkaç gün yaşamaya dayanabilir. İnsan vücudunun 2/3'ü sudan oluşarak meydana gelmektedir. Canlılarda yaşam hücreden başlayarak dokulara, dokulardan organlara ve organlardan sistemlere diye devam etmektedir. Bütün bu olaylar su olan sıvı ortamında oluşmaktadır. Bunların yanı sıra su vücudumuzun farklı görevlerinde de kullanılmaktadır. Su vücut ısısının kontrolünün sağlanması için gereklidir. Böbreklerin sağlıklı bir şekilde görevini yerine getirmesi için yeterli miktarda su alımına ve tüketilmesine ihtiyaç vardır (Megep, 2007).

Bireyin vücut yağ oranı arttıkça vücutta bulunan total su miktarı azalmaktadır. Yağsız kas kütlelerinin yaklaşık yüzde 73'ünü su oluşturmaya karşın, bu yüzde yağ dokusunda yüzde 10'dur. Suyun görevi vücutta başlıca besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması; besin öğelerinin hücrelerde metabolizmaları sonucu oluşan atıkların parçalanıp akciğer ve böbreklere taşınıp dışarı atılmalarını, vücut ısısının denetimini ve düzenini, eklemlerin kayganlığını ve elektrolitlerin taşınmasında görevini yapmaktadır (Demirkan, 2010).

Kişiler su ihtiyaçlarını genelde, metabolizma, meşrubat ve gıdalar olmak üzere üç grupta gerçekleştirir. Vücutta su miktarının yeterli ölçü ve miktarda olmaması hayati önem taşımaktadır. Vücudun kaybettiği ölçüdeki suyun alınması gerekmektedir. İnsanın uygun koşullarda gereksinim duyduğu günlük su miktarı yaklaşık 2,5 litredir. Bu oran kişinin yaşı, boyu, kilosu gibi fiziksel özelliklere göre değişkenlik göstermektedir (Gül, 2011).

2.4.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Sağlıklı beslenme literatüründe akla gelen ilk düşünce dengeli beslenmedir. Dengeli beslenme ise; vücudun gelişimi, vücudun yenilenebilmesi ve doğru çalışabilmesi için ihtiyacı olan enerji ve gıda maddelerinin ölçülü miktarda alınmasıdır (TC. Sağlık Bakanlığı, 2013).

Kişilerin sağlıklı, üretken, kaliteli ve verimli bir şekilde yaşamına uzun süre devam edebilmesi için gereksinim duyduğu besin öğelerini alıp kullanabilmelidir. Yeterli ve dengeli beslenme dediğimiz zaman ise; vücudun gelişmesi, tazelenmesi ve görevlerini yerine getirebilmesi için ihtiyacı bulunan gıda öğelerinin hepsini yeterli ölçüde vücuda dâhil edilmesi ve organizmaya uyacak şekilde kullanılması olarak açıklanabilir. Vücut için bu beslenme algısına yeterli ve dengeli beslenme olarak adlandırılır (TC. Sağlık Bakanlığı, 2013).

Sağlıklı beslenmede pek çok faktör varken bunların temelini sosyoekonomik durum oluşturmaktadır. Eğitim düzeyi, gelir, meslek gibi sosyal ve ekonomik faktörler beslenme imkânı ve davranışını doğal olarak sıhhat ve sağlık durumuna dokunmaktadır (TC. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Bir başka sağlıklı beslenme tanımı ise; büyüme ve gelişme, yaşamın devam ettirilmesi, sağlığın muhafaza edilmesi, iyi hale getirilmesi ve gelişmesi, hayat kalitesinin yükseltilmesi için besinlerin kullanılıp giderilmesidir. Kişinin beslenme davranışı birçok nedenden dolayı değişkenlik gösterebilmektedir. Bunlar; genetik faktörler, yaş, beslenme durumu ve hayat standartları, sosyal, kültürel ve çevresel etmenler, stres, iş hayatı koşulları ve aile koruması ve durumuna benzer farklı kültürler sağlıklı beslenme de önemli rol oynamaktadır (Pekcan, 2008).

Uluslararası İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nde beslenme her insan için bir haktır. Ülkelerin beslenme durumları, refah ve gelişmişlik belirtisi olarak değerlendirilir. Bir ülkenin vatandaşının beslenme durumuna bakarak o ülkenin gelişmişlik düzeyi hakkında bilgi sahibi olmak mümkündür. Birey ve toplumların daha güzel ve iyi şartlarda yaşamasında yeterli ve dengeli beslenmenin önemi oldukça önemlidir (Çelik, 2013).

Halkın yeterli ve dengeli beslenmesi için ulusal beslenme programlarına ihtiyaç vardır. Bu programların oluşturulabilmesi için seçili topluma ilişkin beslenme verilerinin elde edilmesi gerekmektedir. Türkiye'de günümüze kadar en kapsamlı

yapılmış olan 1974 yılındaki sağlık ve gıda tüketimi araştırması şimdiye kadar yapılmış en geniş çalışmadır. Diğer Avrupa ülkelerinde olduğu gibi Türkiye’de de bunun gibi çalışmaların beş yılda bir düzenli olarak bu araştırmanın yapılması gerektiği düşünülmektedir (Ildız, 2014).

Sağlıklı ve yeterli düzeyde beslenebilmek için, dört ana besin grubu olarak bilinen

- Süt ve süt ürünleri
- Et, yumurta ve kuru baklagiller
- Ekmek ve tahıl grubu
- Taze sebze ve meyve grubu

gibi besinlerden vücudun yeteri kadar ve miktarda tüketmesi gerekmektedir. Bütün kişilerin yeterli ve dengeli beslenmesi için, yukarıdaki besin gruplarından her gün düzenli olarak tüketilmesi gereken ölçüler farklılık göstermektedir. Tüketilmesi gereken bu besin ölçüleri bireyde; yaş, cinsiyet ve sağlık durumu (çocuk, yetişkin, hamile ve emzikli kadınlar ile menopoz sonrası kadınlar) gibi faktörlere bağlı olarak değişim göstermektedir (TC. Sağlık Bakanlığı, 2014).

2.4.4. Yetersiz ve Dengesiz Beslenme

Besin maddelerinin vücut için gereksinim hissettiği oranda sağlanmadığında, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut hücreleri yapılanamadığında yetersiz beslenme durumu meydana gelmektedir. Bu durumun meydana gelmesi durumunda ise kişinin sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir (Kutluay ve ark. 2013).

Kişiler yeterince yemek yemesine rağmen, uygun besin seçimleri yapamadıklarında veya besinleri yanlış pişirme teknikleri kullandıklarında besin maddelerinin birkaçında değer kayıpları ortaya çıkar ve vücut işlevselliğindeki görevlerini düzgün ortaya getiremediklerinden sağlık durumları bozulabilir. Bu durumun oluşma nedeni ise dengesiz beslenme olarak adlandırılır (Baysal, 2012).

Vücudun gereksinimi olan enerji ve besin değerlerinin istenilen ölçüde, istenilen çeşitte ve istenilen nitelikte vücuda alınmaması durumu yani yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda fizyolojik büyüme ve gelişiminin yanına ek olarak beyin gelişimi ve zekâ gelişimini de olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum zekâ

beyin gelişiminde beslenmenin önemini bir kez daha ortaya koymaktadır (Baysal, 2012).

Uygun besin ögesi tercihlerinin seçilmesine karşın yemekleri pişirme evresinde gereğinden fazla kaynatıp pişirme veya pişirme sularının gereğinden fazla eklenmesi ve bu suların tüketilmemesi durumunda besinlerin içindeki besin maddelerinden yeterince faydalanamamaktadır. Bunun gibi yanlış uygulamalarda besin öğelerini hazırlama ve pişirme sırasında oluşan besin değerlerinin yitirilmesine sebep olmaktadır (Wollnsky, 1989).

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin başlıca nedenleri arasında coğrafi faktörler, iklim faktörü, kültürel değişkenler, gelenek ve görenekler, sosyolojik ekonomik durum ve eğitim seviyesi gibi birçok neden ve faktörlerden dolayı kaynaklanmaktadır (Krause ve Mahan, 1984).

Yapılan çalışmalarda yetersiz ve dengesiz beslenmenin başlıca olarak fiziksel ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilediği gibi buna ek olarak öğrenmede zorluk, davranış bozuklukları ve zekâ seviyelerinde azalmalara neden olduğu saptanmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenme insan sağlığı açısından oldukça önem arz etmekte ve sağlıklı yaşamı etkilemektedir (Baysal, 2012).

2.5. YAŞAM KALİTESİ

Yaşam kalitesi insanlık tarihinde eski çağlardan günümüze yaşamış olduğumuz şartların değişikliğine uyum sağlayarak kademe kademe şekillenen bir kavramdır. Yaşam kalitesi tanımı için günümüze kadar gelen birçok tanım oluşmuştur. Literatürlere baktığımızda yaşam kalitesini konu alan ve bu olguya değinen ilk insanın yunan filozof Aristo olduğu bilinmektedir. Aristo “Eudamania” kavramını yaşam süreci boyunca son hedef olarak tanımlanmış ve anlam olarak iyi bir ruh, iyi bir enerji ile kutsanmak ve bununla beraber hayata başlamak olduğunu savunmuştur (Tekkanat,2008).

Yaşam kalitesine ait ölçekler Thurstone ve Likert tarafından 1920 ve 1930 yılları arasında geliştirilmiş ve günümüzde hala kullanılmaktadır (Zorba,2008).Yaşam kalitesi çok uzun süreler boyunca münakaşa konusu olmuştur. Yaşam kalitesi uzun yıllar önce erdem, güzellik, mükemmellik vbkonuların en uç noktasına, en yüksek aşamasına sahip olmak anlamında konu olunmuştur. Ayrıca yaşam kalitesi politikada

da konu olmuştur. Bunu sebebi ise yaşam kalitesinin gelir, eğitim, sağlık, gelişmişlik düzeyi ve barınma gibi durumlarıyla ilişkili olması sebebi ile 19. yüzyılda politikaya girmiştir. Ekonomistler ilk defa Gayrisafi Milli Hasılanın hesaplanmasında bir gösterge olarak kullanmışlardır (Tekkanat,2008).

Yaşam kalitesi laboratuvar ortamda veya tıbbi deneyler ile ölçülebilen bir nitelik değildir. Yaşam kalitesi sübjektif bir nitelikte bir kavramdır. Yaşam kalitesi çok geniş bir konudur. Yaşam kalitesi verileri ulusal kalkınma, siyaset, sağlık ve istihdam alanlarında olmak üzere geniş bir alanda da kullanılmaktadır. Kişinin, fiziksel sağlığı, psikolojik faktörü, sosyal ilişkileri, bağımsızlık düzeyi ve çevredeki faktörlerden etkilenir (Ergün, 2013).

Yaşam kalitesi geçtiğimiz son zamanlarda günümüzde değerini arttırmış ve başta sosyoloji ve ekonomi alanında literatüre girmiştir. Hastalıkların değerlendirilmesinde psikolojik ve sosyal faktörler daha çok önem kazanmış ve 1960'lı yıllarda yaşam kalitesi psikoloji bilimine de girmiştir. Buda yaşam kalitesinin birçok bilim dalına konu edildiğini bize göstermektedir(Arslan ve kutsal, 1999).

Burtchard, yaşamdan zevk alma, kişilerin fiziksel ve parasal açıdan iyi durumda olması, diğer insanlar ile pozitif ilişkiler içinde olma toplumsal ve medeniyete ait hareketlerde toplumsal güç yeterliliğe dâhil olması, kişinin kendi kendini yetiştirmesi ve eğlenceli vakit geçirmeye süre ayırabilmesi gibi kapsamlı bir tanımlama yapmıştır (Öksüz ve Malhan,2005).

Dünya Sağlık Örgütünün (WHO) yaşam kalitesi tanımına göre yaşam kalitesi, içinde buldukları sosyo-kültürel ve değerler sistemi dâhilinde hedefleri, beklentileri, standartları ve endişeleri olarak kişilerin hayattaki yerini algılaması olarak tanımlamıştır (Geçici, 2013).

Yapılan tanımlara göre yaşam kalitesi insanın hayattan mümkün olduğunca aldığı en yüksek verim olarak kabul edilmektedir. Yaşam kalitesinin standart bir ölçümü yoktur, bunun sebebinin ise yaşam kalitesinin doğrudan kişinin kendi algısıyla bağlantılı bir olgudur. Yaşam kalitesi ile ilgili tanımların çevre, ekonomi, sosyolojik ve psikolojik özelliklerden oluşan alt unsurları vardır. Bunları dört maddede incelenebilir (Tekkanat, 2008).

- **İçsel Alan:** İnançlar, arzular, problemler ile sorunları giderme, bireysel amaçlar gibi özelliklerdir.
- **Sosyal Alan:** Aile, gelir düzeyi, çalışılan meslek, toplumun sunduğu imkânlar gibi özelliklerdir.
- **Doğa ve Çevre Alanı:** Çevre temizliği, gürültü kirliliği, hava kirliliği, su kalitesi gibi özelliklerdir.
- **Toplumsal Çevre Alanı:** Kültürel unsurlar, toplumsal ve dini kurumlar, sağlık hizmetleri, ulaşım, güvenlik, gibi toplumsal imkânları barındıran özelliklerdir.

Yaşam kalitesinin Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımladığı çeşitli yaşam kalitesi alanları ise;

- **Fiziksel Sağlık:** Ağrı rahatsızlık, enerji düşüklüğü, halsizlik, yorgunluk, uyku, dinlenme.
- **Psikolojik Durum:** Pozitif düşünceler, düşünme, öğrenme, kendine güven, imaj ve dış görünüm, negatif düşünceler.
- **Bağımsızlık Düzeyi:** Hareket edebilmek, günlük yaşam aktiviteleri, ilaç kullanımı, çalışma kapasitesi.
- **Sosyal İlişkiler:** Kişisel ilişkiler, sosyal destek, seksüel aktivite.
- **Çevresel Özellikler:** Fiziksel güvenlik, ev çevresi, maddi durum, sağlık ve sosyal kalite, yeni bilgi ve becerilere ulaşma imkânı.
- **Manevi Özellikler:** Dinsel, kişisel inanç (Perim, 2007)

2.5.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Unsurlar

Yaşam kalitesini arttırmak aynı zamanda bireysel kalitenin de yükseltilmesi anlamına gelmektedir. Bununla beraber kişinin çalışma ve sosyal hayatındaki kalitenin de artması sağlanmış olacaktır. Yaşam kalitesinin artması veya yaşam kalitesinin düşmesi için unsurlar vardır. Yaşam kalitesinin azaltan unsurlar arasında; yaşam için temel ihtiyaç ve gereksinimlerin yetersiz kalması, kişisel bakımın ve günlük yaşam aktivitelerinin azlığı, kişide oluşan kronik yorgunluk ve bitkinliğin olması, seksüel fonksiyonlarda bozulma ve yetersizlik, kişide oluşan gelecek ile ilgili kaygı ve olumsuz düşünceler, kişinin vücudundaki destek sistemindeki yetersizlikler, kişide oluşan akut veya kronik rahatsızlıklar gibi unsurlar kişide yaşam kalitesini

azaltmaktadır. Yaşam kalitesinin olgusu kişinin yaşamını ne kadar rahat veya ne kadar zor olarak yaşadığı ile doğrudan ilişkilidir (Savcı, 2006).

Bununla beraber yine kişilerin yaşam kalitelerini arttırması için bazı gereksinimlere ihtiyaç duymaktadır. Bu gereksinimler yaşam kalitesi kavramına anlam ve önem kazandırmaktadır. Huzur ve güven içinde yaşamak her insanın isteyeceği bir duygu ve olgudur. Bunun yanında rahat ve konforlu bir yaşama sahip olmak, eğlenebilmek, hayattan zevk alınan aktiviteler yapmak, sosyal çevre ile kurulan uyum, pozitif ilişkiler, itibar görmek, aktif ve anlamlı bir hayatın sürdürülmesi, kişinin fonksiyon ve hareket olarak yeterli durumda olması, kişinin kendini ifade edebilme yeterliliğinin oluşması ve kişi kendini özgün bir birey olarak algılaması için yaşam kalitesinin artmasında önemli unsurlar olarak görülmekte ve değerlendirilmektedir (Savcı, 2006).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Yapmış olduğumuz bu çalışmanın amacı beslenme bilgisi ve tutumunun insan sağlığı üzerine doğrudan ve dolaylı olmak üzere etkisi vardır. Tüketilen besinlere veya beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak birçok çeşitli hastalıkların ortaya çıktığı ya da bu durumun hastalıklara davetiye çıkardığı bilimsel olarak da ispatlanmıştır. Bundan dolayıdır ki doğal, temiz, dengeli ve düzenli beslenmek, hem insan sağlığına çok daha olumlu yansıtacak, hem de yaşam kalitesini arttıracaktır.

Yapmış olduğumuz bu çalışma; Niğde, Konya ve Karaman illerinde öğrenim gören spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerin beslenme bilgi, tutum ve yaşam kalitesi olgularını belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaçla Niğde, Konya ve Karaman illerinde öğrenim gören öğrencilere anket uygulaması yapılmıştır.

3.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma, hali hazırda süregelen bir durumu sorgulayan betimsel bir çalışmadır. Bu çalışmanın örnekleminin beslenme bilgi, tutum ve yaşam kalitelerini araştırmak için, ilişkisel tarama modeli şeklinde yapılmıştır.

3.3. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Bu araştırmada kullanılan veri toplama yöntemleri ilk başta sosyo-demografik bilgileri belirlemek amacıyla Kişisel Bilgiler Formu oluşturulmuştur. Araştırmanın beslenme ile ilgili bölümünde ise iki ana bölümden oluşan beslenme anketi uygulanmıştır. Beslenme anketinin ilk bölümü katılımcıların beslenme bilgi düzeyini, ikinci bölümü ise beslenme tutumlarını ölçmektedir. Araştırmanın üçüncü bölümünde ise katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerini ölçmek için yaşam kalitesi anketi uygulanmıştır.

3.4. VERİ TOPLAMA ARACININ HAZIRLANMASI

Bu araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu katılımcıların; katıldığı il, cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm, sınıfı, gelir durumu, anne ve baba eğitim durumu, spor durumu, beslenme dersi alıp almadığı gibi faktörler bulunmaktadır.

Çalışmanın beslenme ile ilgili veri toplama aracı ise; Laurie ve arkadaşlarının 2003 yılında yaptıkları araştırmalarında kullanılan anket baz alınarak hazırlanmıştır. Testin beslenme bilgi ve tutumu ile ilgili bölümünün analiz edilmesinde “Likert Skalası” leğine başvurulmuştur. Bu gösterge izelgesi, kişilerin belirli bir alandaki davranış puanlarını sonuçlandırmayı hedef alan bir ölçektir. X sayısında bulunan sualler için ayrı ayrı sayıda seçenekler belirlenir. Seçenekler sıralı biçimde ardışık olarak dizilirler. Bu skalada, doğru bilgi ve tutumlara kesinlikle katılanlara +2, katılanlara +1, emin olmayanlara 0, katılmayanlara -1, kesinlikle katılmayanlara -2 puan verilir. Araştırmamızda kullanılan ankette beslenme bilgisi ile ilgili 27 soru, tutum ile ilgili 11 önerme yer almaktadır. Bütün önermelere doğru olarak cevap vermeleri durumunda, maksimum beslenme bilgi puanı 54, tutum puanı 22 olarak belirlenmiştir.

Çalışmanın yaşam kalitesi ile ilgili veri toplama yöntemi ise; dünya sağlık rgtnn (WHO) yaşam kalitesi kısa formu olan leği kullanılmıştır. Bu lek 27 sorudan ve 5’li Likert Skalası kullanılmıştır. Ölçeğin temel olarak dört alt alandan oluşmaktadır. Ölçekte kullanılan 4 alt alanın konusu aşağıdaki maddelerde anlatılmıştır.

1. Fiziksel Sağlık Alanı (FSA): kişinin günlük işlerini çok rahat bir Şekilde sürdürebilmesi ve kassal ağrı bitkinlik ve yorgunluk duymadan rahat bir Şekilde kendini iyi hissetme ve kendi işlerini kendisinin yapabilmesi durumudur.
2. Psikolojik Sağlık Alanı (PSA): Vücut imgesi zihinsel ve psikolojik düşünce duyguları içeren alandır.
3. Sosyal İlişkiler Alanı (SİA): Başta diğer bireyler ile olan ilişkisini konu alan sosyal yaşam cinsel yaşamı da konu edinen alandır.
4. evre Alanı (A): başlıca konu alanları ekonomik kaynak, fiziksel korunma, sağlık hizmetlerinden yararlanabilme, ulaşım, ev ve aile ortamı, uygun biçimde dinlenme, kişinin boş zaman faaliyetlerinin uygun biçimde değerlendirilmesi gibi birçok alanı kapsamaktadır.

3.5. EVREN ve ÖRNEKLEM

Çalışmanın evrenini Niğde, Konya ve Karaman illerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini ise Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Konya Selçuk Üniversitesi ve Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Sağlık Bilimleri bölümündeki öğrenciler oluşturmaktadır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ANALİZ VE BULGULAR

4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERİ

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına Göre Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Erkek	527	55,1
Kadın	429	44,9
Toplam	956	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %55,1 (527)'i Erkek, %44,9 (429)'u Kadın katılımcı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Beslenme Dersi Alma Durumuna İlişkin Dağılımları

Beslenme Dersi	N	%
Evet	569	59,5
Hayır	387	40,5
Toplam	956	100

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %59,5 (569)'i beslenme dersi görmüş iken %40,5 (387)'i daha önce beslenme dersi görmemişlerdir.

Tablo 3: Katılımcıların Okuduğu Bölüme İlişkin Dağılımları

Bölüm	N	%
Sağlık Bilimleri	349	36,5
Spor Bilimleri	607	63,5
Toplam	956	100

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %36,5 (349)'i Sağlık Bilimlerinde öğrenim görmekte iken %63,5 (607)'i Spor Bilimlerinde öğrenim görmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Spor Durumuna Göre Dağılımları

Spor Durumu	N	%
Spor Yapıyor	566	59,2
Spor Yapmıyor	390	40,8
Toplam	956	100

Tablo 4'deki analizlerin sonuçlarına bakıldığında çalışmaya katılan öğrencilerin %59,2' si aktif olarak spor yapmaktadır. Katılımcıların %40,8 (390)'i ise aktif olarak hiçbir spor faaliyeti göstermemektedirler. Spor yapmayan katılımcıların çoğunluğu Sağlık Bilimlerindeki öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 5: Katılımcıların Okudukları Sınıflara Göre Dağılımlar

Sınıf	N	%
1	254	26,6
2	266	27,8
3	200	20,9
4	236	24,7
Toplam	956	100

Tablo 5'deki sonuçların analizlerine bakıldığında çalışmaya dâhil olan katılımcıların %27,8 (266)'i 2. Sınıf, %26,6 (254)'sı 1. Sınıf, %24,7 (236)'si 4. Sınıf ve %20,9 (200)'u 3. Sınıfta öğrenim gördükleri tespit edilmiştir. Oluşan bu yüzdeler katılımcıların homojen bir yapıda oluşturulması amaçlanmıştır.

Tablo 6: Katılımcıların Barınma Durumuna Göre Dağılımları

Barınma	N	%
Aile Yanı	208	21,8
Akraba Yanı	17	1,8
Yurt	325	34,0
Öğrenci Evi	406	42,5
Toplam	956	100

Tablo 6'daki sonuçların analizlerine bakıldığında çalışmaya dâhil olan katılımcıların %42,5 (406)'i öğrenci evinde, %34,0 (325)'ü yurtlarda, %21,8 (208)'i aile yanında, %1,8 (17)'i ise akraba yanında kalmaktadırlar.

4.2. ARAŞTIRMANIN BESLENME BİLGİ VE TUTUMU VERİLERİNİN ANALİZİ

Tablo 7: Cinsiyet Durumlarına Göre Gruplar Arasındaki Değişimler

Cinsiyet	N	Beslenme Bilgisi		P	Beslenmem Tutumu		P
		x	Ss		x	Ss	
Erkek	527	75,36	17,63	,295	32,46	7,47	,737
Kadın	429	76,53	13,81		32,05	6,00	

*(P<0.05)

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınlara ait beslenme bilgi ve tutum değerlerinin erkeklere oranla yüksek sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiş fakat bu değişimin istatistiksel açıdan önemli olmadığı bulunmuştur.

Tablo 8: Beslenme Dersi Alma Durumlarına Göre Gruplar Arası Değişimler

	N	Beslenme Bilgisi		P	Beslenmem Tutumu		P
		x	Ss		x	Ss	
Beslenme Dersi Almış	569	78,23	16,90	.000*	33,05	6,67	.000*
Beslenme Dersi Almamış	387	72,44	14,98		31,14	6,96	

*(P<0.05)

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılan beslenme dersi almış ve almamış üniversite öğrencilerin beslenme bilgileri incelenmiştir. Beslenme dersi alan üniversite öğrencilerin (78,23±16,90) beslenme dersi almamış üniversite öğrencileri ortalamalarına (72,44±14,98) nazaran daha yüksek bulunmuş ve bu değişimin istatistiksel açıdan da farklılığa neden olduğu sonuçlanmıştır (P<0.05). Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin beslenme tutumlarında da beslenme dersi alan üniversite öğrencilerin (33,05±6,67) beslenme dersi almış üniversite öğrencileri ortalamalarına (31,14±6,96) nazaran daha yüksek bulunmuş ve bu değişimin istatistiksel açıdan da farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (P<0.05).

Tablo 9: Katılımcıların Okuduğu Bölümlere Göre Gruplar Arası Değişimler

Bölüm	N	Beslenme Bilgisi		P	Beslenmem Tutumu		P
		x	Ss		x	Ss	
Sağlık Bilimleri	349	75,43	16,72	0,50	31,71	6,77	0,05 *
Spor Bilimleri	607	76,15	15,63		32,60	6,88	

*(P<0.05)

Tablo 9 incelendiğinde üniversite öğrencilerin bölümlere göre beslenme tutumu faktöründe beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin ($32,60\pm 6,88$) sağlık bilimleri fakültesi bölümü öğrencileri ortalamalarına ($31,71\pm 6,77$) nazaran daha yüksek bulunmuş ve bu değişimin istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($P<0.05$). Sağlık bilimleri fakültesi ile beden eğitimi ve spor bilimlerinde öğrenim gören katılımcıların arasında beslenme bilgisi arasında istatistiksel açıdan değerli bir sonuç çıkmamıştır.

Tablo 10: Katılımcıların Sporculuk Durumlarına Göre Gruplar Arası Değişimler

Sporculuk	N	Beslenme Bilgisi		P	Beslenmem Tutumu		P
		x	Ss		x	Ss	
Spor Yapan	566	77,19	16,11	,002 *	33,05	6,72	,000 *
Spor Yapmayan	390	73,99	15,75		31,16	6,89	

*($P<0.05$)

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencilerin sporculuk durumlarına göre beslenme bilgi ve tutumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapan üniversite öğrencilerin ($77,19\pm 16,11$) beslenme bilgi düzeyleri spor yapmayan üniversite öğrencileri ortalamalarına ($73,99\pm 15,75$) nazaran daha yüksek bulunmuş ve bu değişimin istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($P<0.05$). Spor yapan üniversite öğrencilerin ($33,05\pm 6,72$) beslenme tutumları spor yapmayan üniversite öğrencileri ortalamalarına ($31,16\pm 6,89$) nazaran daha yüksek bulunmuş ve bu değişimin istatistiksel açıdan da değerli bir farklılık ortaya çıkmıştır ($P<0.05$).

Tablo 11: Katılımcıların Okudukları Sınıflara Göre Gruplar Arası Değişimler

Sınıflar	N	Beslenme Bilgisi		P	Beslenmem Tutumu		P
		x	Ss		x	Ss	
1.Sınıf	254	77,51	14,81	,003 *	32,25	6,41	,000 *
2.Sınıf	266	72,80	17,87		30,87	7,43	
3.Sınıf	200	77,11	15,63		33,69	6,47	
4.Sınıf	236	76,58	15,02		32,68	6,67	

*($P<0.05$)

Tablo 11 incelendiğinde üniversite öğrencilerin sınıflardaki beslenme bilgi ve beslenme tutumlarında öğrenim gördükleri sınıflar arasındaki değişimler incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Beslenme bilgisi

faktöründe 2. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin (72,80±17,87) diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarına nazaran daha yüksek bulunmuştur. Yine beslenme tutumu faktöründe 2. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin (30,87±7,43) diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarına nazaran daha yüksek bulunmuş ve bu değişimin istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu tespit edilmiştir (P<0.05).

Tablo 12: Katılımcıların Barınma Durumlarına Göre Gruplar Arası Değişimler

Barınma	N	Beslenme Bilgisi		P	Beslenmem Tutumu		P
		x	Ss		x	Ss	
Aile Yanı	225	74,73	17,60		31,65	7,31	
Öğrenci Yurdu	325	76,27	15,33	,463	32,57	6,31	,274
Öğrenci Evi	406	76,22	15,68		32,39	6,99	

*(P<0.05)

Tablo 19 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin barınma durumlarına göre yapılan gruplar arasındaki değişimlerde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

4.3. ARAŞTIRMANIN YAŞAM KALİTESİ VERİLERİNİN ANALİZİ

Tablo 13: Cinsiyet Faktörü İle Yaşam Kalitesi Arasındaki Değişimler

Cinsiyet	FSA			PSA			SIA			ÇA		
	x	Ss	p	x	Ss	p	x	Ss	p	x	Ss	p
Erkek	12,88	1,93	,508	14,27	2,43	,936	13,96	3,13	,000*	13,81	2,29	,004*
Kadın	12,80	1,93		14,26	2,45		13,23	2,74		13,39	2,21	

*(P<0.05)

Tablo 13 incelendiğinde cinsiyet faktörüne bağlı olarak erkek öğrencilerin Sosyal İlişkiler Alanı (SIA) ortalamasının (13,96±3,13) kadın öğrencilerin ortalamalarına (13,23±2,74) nazaran daha yüksek sahip olduğu ortaya çıkarılmış ve bu değişimin istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05). Yine erkek öğrencilerin Çevre Alanı (ÇA) ortalamasının (13,81±2,29) kadın öğrencilerin ortalamalarına (13,39±2,21) nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiş ve bu değişimin istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05). Cinsiyet faktöründe erkek öğrenciler ile kadın öğrenciler arasında yaşam kalitesinin FSA ve PSA alt boyutlarında ise herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 14: Beslenme Dersi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki Değişimler

Beslenme Dersi	N	FSA			PSA			SIA			ÇA		
		x	Ss	P	x	Ss	P	x	Ss	P	x	Ss	P
Evet	569	13,03	1,86	,001*	14,54	2,41	,000*	13,78	2,96	,064	13,83	2,25	,001*
Hayır	387	12,58	1,99		13,87	2,42		13,42	3,01		13,32	2,25	

*(P<0.05)

Tablo 14 incelendiğinde, öğrencilerin beslenme dersi faktörüne bağlı olarak beslenme dersi alan öğrencilerin Fiziksel Sağlık Alanı (FSA) ortalamasının (13,03±1,86) beslenme dersi almayan öğrencilerin ortalamalarına (12,58±1,99) nazaran daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ortaya çıkarılmış ve bu değişimin istatistiksel açıdan da farklılık olduğu belirlenmiştir. (P<0.05) Beslenme dersi alan öğrencilerin Psikolojik Sağlık Alanı (PSA) ortalamasının (14,54±2,41) beslenme dersi almayan öğrencilerin ortalamalarına (13,87±2,42) nazaran daha yüksek sahip olduğu ortaya çıkarılmış ve bu değişimin istatistiksel açıdan da farklılık olduğu belirlenmiştir (P<0.05). Beslenme dersi alan öğrencilerin Çevre Alanı (ÇA) ortalamasının (13,83±2,25) beslenme dersi almayan öğrencilerin ortalamalarına (13,32±2,25) nazaran daha yüksek sahip olduğu ortaya çıkarılmış ve bu değişimin istatistiksel açıdan da farklılık olduğu belirlenmiştir (P<0.05). Beslenme dersi faktörüne bağlı olarak beslenme eğitimi almış ve beslenme eğitimi almamış öğrenciler arasında yaşam kalitesinin SIA alt boyutunda ise herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 15: Bölümler İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki Değişimler

Bölüm	N	FSA			PSA			SIA-			ÇA		
		x	Ss	P	x	Ss	P	x	Ss	P	x	Ss	P
Sağlık	349	12,72	1,90	,134	14,20	2,62	,548	13,60	2,92	,774	13,51	2,26	,243
Spor	607	12,92	1,94		14,30	2,33		13,65	3,02		13,69	2,27	

*(P<0.05)

Tablo 15 incelendiğinde üniversitelerde okuyan öğrencilerin okuduğu bölümler faktörüne bağlı olarak yaşam kalitesinin alt boyutları sonuçlarının analizlerinde önemli bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 16: Sporculuk Durumu İle Yaşam Kalitesi Arasındaki Değişimler

Sporculuk	N	FSA			PSA			SIA			ÇA		
		x	Ss	p	x	Ss	p	x	Ss	p	x	Ss	p
Evet	566	13,12	1,93	,000*	14,40	2,20	,046	13,84	3,10	,008	13,82	2,31	,001*
Hayır	390	12,45	1,86		14,07	2,74		13,33	2,78		13,33	2,17	

*(P<0.05)

Tablo 16'daki analizlerin sonuçlarına bakıldığında katılımcıların sporculuk durumu faktörüne ilişkilendirilerek spor yapan öğrencilerin Fiziksel Sağlık Alanı (FSA) ortalamasının (13,12±1,93) spor yapmayan öğrencilerin ortalamalarına (12,45±1,86) nazaran daha yüksek sahip olduğu ortaya çıkarılmış ve bu değişimin istatistiksel açıdan da farklılık olduğu belirlenmiştir (P<0.05). Yine spor yapan öğrencilerin Çevre Alanı (ÇA) ortalamasının (13,82±2,31) spor yapmayan öğrencilerin ortalamalarına (13,33±2,17) nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiş ve bu değişimin istatistiksel açıdan da farklılık bulunduğu ortaya çıkarılmıştır (P<0.05). Sporculuk durumu faktörüne bağlı olarak spor ile uğraşan ve spor ile uğraşmayan katılımcıların arasında yaşam kalitesinin PSA ve SIA alt boyutlarında ise herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 17: Katılımcıların Okuduğu Sınıflar İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki Değişimler

Sınıflar	N	FSA			PSA			SIA			ÇA		
		x	Ss	p	x	Ss	p	x	Ss	p	x	Ss	p
1	254	12,87	1,93		14,06	2,27		13,73	3,03		13,36	2,38	
2	266	12,62	2,05	,137	14,14	2,30	,035	13,42	3,06	,595	13,54	2,26	,044
3	200	12,95	1,97		14,23	2,29		13,75	3,02		13,73	2,16	
4	236	12,99	1,73		14,66	2,82		13,67	2,82		13,91	2,21	

*(P<0.05)

Tablo 17 incelendiğinde üniversitelerde okuyan öğrencilerin okuduğu sınıflar faktörüne bağlı olarak yaşam kalitesi alt boyutları kıyaslandığında istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunamamıştır.

Tablo 18: Katılımcıların Barınma Alanı İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki Değişimler

Barınma	N	FSA			PSA			SIA			ÇA		
		x	Ss	p	x	Ss	p	x	Ss	p	x	Ss	p
Aile Yanı	225	12,87	1,99		14,20	2,31		13,93	2,75		13,86	2,42	
Yurt	325	13,01	1,91	,104	14,42	2,61	,386	13,46	3,00	,190	13,49	2,27	,155
Öğrenci Evi	406	12,70	1,90		14,18	2,36		13,61	3,08		13,59	2,17	

*(P<0.05)

Tablo 18'deki analizlerin sonuçlarına bakıldığında katılımcıların barınma alanı faktörüne bağlı olarak yaşam kalitesi alt boyutları arasında istatistiksel sonuçlara göre önemli bir fark bulunamamıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI

Bu çalışma, spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinde beslenme bilgi, tutum ve yaşam kaliteleri arasındaki değişimleri incelemek ve bu iki grup arasındaki farklılıkları kıyaslamak amacıyla planlanmıştır. Beslenme konusu günümüzde insan yaşamında önemi genel olarak kabul görmüş bir parametre olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcuların ise sedanter bireylere oranla üç dört kat daha fazla enerji tüketimine sahip olduğu düşünülürse, sporcu beslenmesinin ve sporcuların beslenmeye ilişkin doğru bilgi ve tutuma sahip olmasının önemi tartışmaya açık olmayacak şekilde karşımıza çıkmaktadır.

Beslenme kadar yaşam kalitesi de insan yaşamında geçmişten günümüze kadar yerini koruyan bir olgudur. Yaşam kalitesi kişinin sadece maddi durumu değil manevi, ruhsal, sosyokültürel, psikolojik ve çevresel olarak da ele alınan bir olgudur.

Bu çalışmada spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerin beslenme bilgi, tutum ve yaşam kalitelerine ilişkin verileri araştırmak amacıyla Niğde, Konya ve Karaman illerinde üniversitelerin spor bilimleri ve sağlık bilimlerinde öğrenim gören öğrenciler çalışmaya katılmıştır.

Çalışma kapsamında uygulanan anket verilerine göre çalışmaya 956 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın demografik verileri incelendiğinde; cinsiyet faktöründe %55,1 erkek, %44,9 kadın katılımcı bulunmaktadır.

Katılımcıların yaş yüzdeleri; %50,9 21-24 yaş, %42,8 17-20 yaş, %5,2 25-28 yaş, %0,8 29-32 yaş ve %0,2'si 33 yaş ve üzeridir. Katılımcıların genel dağılımına bakıldığında %93,7'sinin 17-24 yaş aralığında dağılım gösterdiği gözlemlenmektedir. Arlı 2012'de yapmış olduğu çalışmasında üniversite öğrencilerinin genel yaş skalasını 17-24 arası yaş olarak kabul etmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmaya baktığımızda üniversite öğrencilerinin genel yaş dağılımı 17-24 yaş aralığına tekabül etmektedir. Yapılan bu çalışmaya bakıldığında bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir (Arlı, 2012).

Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme dersi durumu yüzdelerine bakıldığında; %59,5'i beslenme eğitimi almış, %40,5'i ise beslenme eğitimi

almamıştır. Yılmaz ve Özkan (2007)'ın araştırmasında da üniversite öğrencilerinin beslenme dersi alma durumları %69,7 olarak yansımıştır. Yapılan çalışmada elde edilen bulgulara göre; Yılmaz ve Özkan öğrencilerin %69.7'si beslenme ile ilgili eğitim aldıklarını, eğitim alanların ise bu eğitimi okul (%95.9), konferans ve panel gibi toplantılar (%4.1) ile aldıkları saptanmıştır. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) öğrencilerin %47.2 sinin beslenme ile ilgili eğitim aldığını ve bu eğitimi alanların %27.7'si ders dışında beslenmeyle ilgili bir konferans ya da eğitime katıldıklarını, Erten, (2015) ise çalışmasında üniversite öğrencilerinin %27.7'sinin beslenme eğitimi aldığını ve %98.5'i bu eğitimi okul eğitimi içinde aldıklarını bildirmişlerdir. Bu çalışmada da beslenme eğitimi alan öğrenci sayısının diğer çalışmalardan yüksek olma nedeninin araştırma yapılan grubun sağlıklı ilgili bir bölüm olmasından ve öğrencilerin bu konuyu zorunlu dersler içinde almasından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere ilişkin yüzdeleri; %63,5'i spor bilimleri öğrencileri iken %36,5'i ise sağlık bilimleri öğrencisidir. Katılımcıların spor yapma durumuna bakıldığında spor yapan katılımcı %59,2 iken sportif faaliyet göstermeyen katılımcı yüzdesi %40,8 oranında bulunmuştur. Sportif faaliyetlere katılmayan katılımcıların büyük çoğunluğunu Sağlık Bilimleri bölümünde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Satıcı 'nın çalışmasında araştırma kapsamında öğrencilerin sağlıklı yaşamın vazgeçilmez öğelerinden sayılan sportif faaliyet ve uygulamalarına katılım profillerine bakıldığında, yaklaşık yarıya yakınının %47,1 düzenli olarak bu aktivitelere katılmadığı anlaşılmaktadır. Yıldırım vd. (2006)'nin yapmış olduğu çalışmada da öğrencilerin %20'sinin aktif olarak spor yaparken,%70'ninde aktif olmasa da farklı spor branşlarına katılım gösterdiği belirlenmiştir. Nitekim, Vançelikve ark.'nın yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerin %77,1'inin düzenli olarak spor yapmadığı, Korkmaz'ın çalışmasında ise öğrencilerin %84'ünün spor aktivitelerine katılmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflara bakıldığı zaman; %26,6'sı 1. sınıf, %27,8'i 2. sınıf, %20,9'u 3. sınıf, %24,7's, 4. sınıfta eğitim ve öğretim görmektedir. Katılımcıların sınıflara göre ortalamaları homojen bir yapıya sahip olmuştur. Katılımcıların barınma yüzdeleri; %42,5'i öğrenci evinde, %34'ü yurtlarda, %21,8'i ailelerinin yanında ve %1,8'i ise akraba yanında ikamet etmektedir. Yılmaz ve Özkan (2007)'nin çalışmasında %32,0' yurtta %48,6'sı öğrenci evinde barındığı ifade

edilmiştir. Durmaz ve ark, (2002) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin %34.71'inin yurttta, %18.46'sının öğrenci evinde kaldığı, Filiz ve Demir'in çalışmasında (2004) üniversitede okuyan kız öğrencilerin %53.7'sinin evde, %21.5'inin ailesi ile birlikte evde, %18.2'sinin yurttta kaldığını tespit etmişlerdir. Erten, (2006) Yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin büyük bölümünün (%82.4) yüksek öğrenim için kent merkezinden geldiği, kız öğrencilerin 98%40.8'inin yurttta kaldığı, %28.5'inin ailesi ile birlikte yaşadığı bildirilmiştir. Buradan hareketle çalışmanın verileriyle de paralellik gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara baktığımızda öğrencilerin büyük bir bölümü ya öğrenci evlerinde ya da yurtlarda kalmaları buldukları illerin çevresel faktörlerine bağlı değişiklik göstermektedir.

Cinsiyet faktörü ile yaşam kalitesi arasındaki değişimlere baktığımızda ise erkek öğrencilerin Sosyal İlişkiler Alanı (SIA) ortalaması (13,96±3,13) kadın öğrencilerin ortalamasından (13,23±2,74) daha yüksek bulunmuştur. Erkek öğrencilerin Çevre Alanı (ÇA) ortalamaları (13,81±2,29) kadın öğrencilerin ortalamalarından yüksek bulunmuş buda kayda değer bir fark oluşturmuştur (P<0.05). Öğrencilerin üniversite yaşam kalitesi seviyeleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulguya dayanarak, kız öğrencilerin üniversite yaşam kalitesini daha olumlu buldukları söylenebilir. Doğanay ve Sarı (2007) de yaptıkları çalışmaya göre; Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında, cinsiyete yönelik anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir. Yine benzer bir çalışmayı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştiren Salici (2010) da, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmıştır. Bu çalışmada cinsiyete göre anlamlı fark bulunmasının sebebi, Düzce Üniversitesi'ndeki öğrenci profilinin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Low (2000) ve Ren (2009), tıpkı bu çalışmada olduğu gibi kız öğrencilerin üniversite yaşamlarına ilişkin tatmin düzeyinin erkeklere göre belirgin şekilde farklı olduğunu bulmuşlardır. Kangal'ın (2009) Akdeniz Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptığı üniversite yaşam kalitesi araştırmasında da, bu çalışmadaki bulguları destekler şekilde, cinsiyet bakımından kız öğrenciler lehine anlamlı fark olduğu sonucuna varmıştır. Diener vd. (1995), 31 ülkede 13,118 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin %70'inin erkek öğrencilerin %63'unun yaşam doyumu yüksek olduğunu bulmuşlardır. Vural vd. (2010), yapmış oldukları çalışmada da erkek öğrencilerin ortalamaları kadın öğrencilerin ortalamalarına nazaran daha fazla ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiş

ve bu farklılığın istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu bulunmuştur. Bulunan bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Yaşam kalitesi boyutunda beslenme dersi almış katılımcılar ile beslenme dersi almamış katılımcıların yaşam kalitesinin FSA, PSA ve ÇA alt boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır. Yine oluşan bu farklılık çalışmamızın hipotezi ile paralellik göstermiştir. Yaşam kalitesinin SIA alt boyutunda ise herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Kavas (1985)'inde yapmış olduğu çalışmada beslenme eğitimi görmüş katılımcıların beslenme bilgi ve beslenme tutumu ortalamalarına bakıldığında, beslenme eğitimi almamış katılımcıların ortalamalarına nazaran daha fazla ortalamaya sahip olduğu bulunmuş ve oluşan bu farklılık çalışmamızla paralellik göstermiştir.

Katılımcıların okuduğu bölüm ile yaşam kaliteleri faktörleri arasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bozkurt (2001)'in yapmış olduğu çalışmada spor fakültelerinde okuyan öğrencilerin beslenme bilgi ve tutumlarının diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin ortalamalarına nazaran daha fazla ortalamaya sahip olduğu bulunmuş ve anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bulunan bu farklılık bizim çalışmamızla da paralellik göstermektedir.

Yaşam kalitesi faktöründe spor yapan katılımcıların FSA ortalamaları ($13,12 \pm 1,93$) spor yapmayan katılımcıların ortalamalarına ($12,45 \pm 1,86$) baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık vardır. ÇA alt boyutunda spor yapan öğrencilerin ($13,82 \pm 2,31$) spor yapmayan öğrencilerin ortalamalarına ($13,33 \pm 2,17$) yüksek olduğu tespit edilmiş ve fark olduğu ortaya çıkmıştır ($P < 0.05$). Yaşam kalitesinin PSA ve SIA alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ermiş vd. (2015)'nin yapmış oldukları çalışmalarında spor yapan katılımcıların beslenme tutum ve bilgilerinde spor yapmayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Bulunan bu sonuca baktığımızda çalışmamızla paralellik göstermektedir. (Ermiş, 2015)

Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflarda 2. Sınıfta okuyan öğrencilerin beslenme bilgi ortalamaları ($72,80 \pm 17,87$) ve beslenme tutumu ortalamaları ($30,87 \pm 7,43$), diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilere oranla daha fazla olduğu ve anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ($P < 0.05$). Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflar ile yaşam kalitesi alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Sonuç olarak, spor yapan ve sedanter, üniversite öğrencilerinde beslenme ve yaşam kalitesi durumlarında sporun ne kadar önemli olduğu görülmektedir. Spor

yapan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme tutumları sedanter öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Sporun başlı başına bilimsel bir olgu oluşu kişilerin yaşamının her alanında dikkatli ve özenli yaşamasını gerektirmektedir. Bunlardan başlıca olanı da beslenme olgusudur. Spor yapmanın vermiş olduğu bilişsel ve araştırmacı düşünce ile kişi beslenmenin her alanına hâkim olmak gerekmektedir. Spor yapmak bireyde sadece beslenme olgusunda değil yaşam kalitesi olgusunda da katkı sağlayacaktır. Yapılan çalışmada ise yaşam kalitesinin Fiziksel Sağlık Alanı (FSA) ve Çevresel Alan (ÇA) alt boyutlarında istatistiksel açıdan spor yapmayan üniversite öğrencilerine oranla anlamlı bir farklılık sağlamaktadır.

5.2. GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinde beslenme bilgi, tutum ve yaşam kaliteleri arasındaki değişimler isimli çalışmamızın yapılacak olan diğer çalışmalar için önerilerimiz;

- 1- Çalışmanın örneklemini genişleterek benzer çalışmalarla karşılaştırma yapılabilir.
- 2- Çalışmanın yapıldığı bölgeleri ve illeri değiştirerek benzer çalışmaların çoğaltılması yapılabilir.
- 3- Çalışmanın sadece üniversitelerin spor bilimleri ve sağlık bilimleri dışında başka fakültelerde uygulanabilir.
- 4- Beslenmenin farklı parametrelerle etkileri araştırılarak çalışma genişletilebilir.

Yapılan bu çalışmalarla beslenme kavramının ne kadar önemli ve elzem olduğu tam donanımlı bir eğitim verilmesi ve bu eğitimin ilkokul sınıflarından başlayarak yapılabilir. Beslenmenin sadece kişinin fizyolojik sağlığı açısından değil yaşam kalitesi olarak da etkilediği görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, A. (2012). *Sağlıklı Anne ve Çocuk Beslenmesi*, Eğiten Kitap Yayınları: İstanbul.
- Akdur, H., Sozen, A. B., Yigit, Z., Balota, N., and Guven, O. (2007). The Effect of Walking and Step Aerobic Exercise on Physical Fitness Parameters in Obese Women. *J Ist Faculty Med*, 70(3), 64-67.
- Applegate, L. (2011). *Beslenme ve Diyet*. (Editör: Özpınar H.) 2. baskı, Tıp Kitapevi, İstanbul.
- Arlı, E. (2013). Barınma Yerinin Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim ve Akademik Başarı Üzerindeki Etkilerinin Odak Grup Görüşmesi İle İncelenmesi. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(2).
- Arlı, M. (2012). Ergenlerin yeme tutum ve davranışları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakülte Dergisi,45(1),229-248
- Amman, M. T. (1999). Dünyada ve Türkiye’de Spor Sosyolojisi, Tarihçe ve Günümüzdeki Durum. *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 74.
- Arslan, Ş. (1999). Geriatriye Yaşam Kalitesinin Değerlendirmesi. *Geriatri*, 2(4), 173-8.
- Atalay, A. (1998). *Spor Sosyolojisi*. Kurtiş Matbaacılık, İstanbul.
- Aytan, G. K. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara*.
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. Bağırın Yayınları: Ankara.
- Arlı, M. ve ark (2010). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Pegem Akademi Yayınevi: Ankara.
- Baysal, A. (1993). *Beslenme Kültürümüz*. Ankara Kültür Bakanlığı Yayınları: Ankara.
- Baysal, A. (2012). *Beslenme*. (12.basım). Hatipoğlu Yayınları: Ankara.
- Beers, M. ve Berkow, R. (2002). *Tanı Tedavi El Kitabı*. Yüce Yayınevi: Ankara.

- Boyacı, H., Çorapçıoğlu, A., Ilgazlı, A., Başıyigit, İ., ve Yıldız, F. (2003). Kocaeli Üniversitesi Öğrencilerinin Sigara İçme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Solunum Hastalıkları*, 14(3), 169-75.
- Boylu, A. A., ve Paçacı, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137-150.
- Bozkurt, M (2001). Çeşitli meyve ağaçlarında beslenme durumlarının belirlenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 11(1), 39-45.
- Ceviz, D. (2008). *Kamuda Çalışan Erkek ve Kadınların Fiziksel Uygunluk, Beslenme ve Spor Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (Elazığ İli Örneği)*. Fırat Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi: Elazığ.
- Conk, Z. (2013). *Çocuklarda Beslenme*. Akademisyen Tıp Kitapevi: Ankara.
- Çakmakçı, S., ve Kahyaoğlu, D. T. (2012). Yağ Asitlerinin Sağlık ve Beslenme Üzerine Etkileri. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Bölümü, Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, 5(2), 133-137.
- Çelik, F., ve Toksöz, P. (1999). Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Besin Tüketim Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 28(1), 4-9.
- Demirkan, E., Mitat, K. O. Z., ve Kutlu, M. (2010). Sporcularda Dehidrasyonun Performans Üzerine Etkileri ve Vücut Hidrasyon Düzeyinin İzlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 81-92.
- Dinç, N. (2012). Gençlerde Rekreatyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *I. Rekreatyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı: Antalya*.
- Dündar, U. (2012). *Antrenman Teorisi*. (8. Baskı) Nobel Akademik Yayınları: Ankara.
- Erdoğan, S. (2005). *Beslenme ve Besin Teknolojisi*. (1. Baskı). Detay Yayıncılık: Ankara.

- Ergün, A. Varan, F. Olgun, N. Kuşuoğlu, S. (2013). *Sağlık Bakımından Gelişmeler ve Bakım Uygulamaları Dâhili ve Cerrahi Hastalıklarda Bakım*. Nobel Kitabevi: Adana.
- Ersoy, G. (2005). *Besinlerde Ergonomik Yardım*. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyet Bölümü: Ankara.
- Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N., ve Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.
- Erten, M. (2006). Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. *TC Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara*.
- Fatih, O. (2007). *Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Sebze-Meyve Tüketim Alışkanlıklarının İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi: Ankara.
- Geçici, N. (2013). *Kemoterapi Alan Opere Meme Kanseri Hastalıklarında Karakter ve Mizaç Özelliklerinin Semptomlar ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi*. Uzmanlık Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Antalya.
- Gökçe, B. (1972). *Gecekondu Gençliği*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları: Ankara.
- Göktaş, A. (2010). *Futbol Eğiticilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. (Ankara İlinde Görev Yapan Futbol Eğiticileri Üzerine Bir Çalışma)*. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Gül, T. (2011). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ekonometri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi: Adana.

- Gunes, Z. (1998). *Spor ve Beslenme Antrenor ve Sporcu El Kitabı*. Ankara: Bağırğan Kitabevi.
- Gür, B. (2012). *Türkiye'nin Gençlik Profili*. Pelin Ofset: Ankara
- Gürsoy, R., Aktaş, Ö., ve Dane, Ş. Beslenme ve Besinsel Ergojenikler I: Karbonhidrat, Yağ ve Proteinler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2).
- Ildız, M. (2014). *14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Fiziksel Benlik Kaygısı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Muğla.
- Irmak, H. (2013). *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı*. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü: Ankara.
- İkizler, C. (1994). *Sporda Başarının Psikolojisi*. Alfa Yayınları: İstanbul.
- İmamoğlu, A. F. (1992). Beden Eğitimi ve Sporun Türk Sporü Üzerindeki Yeri. Ankara, *Eğitim Dergisi*, 1(2), 52-53.
- İnal, A.N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Nobel Yayınları: Ankara.
- Karabudak, E. (2012). *Vejetaryen beslenmesi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Karacadağ, Ö. (2013). *12-18 Yaş Arası Çocukların Beslenme Durumlarının, Ailelerin Beslenme Konusundaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi ve Hematolojik Biyokimyasal Değerler ile İlişkisi*. Celal Bayar Üniversitesi. Tıp Fakültesi. Tıpta Uzmanlık Tezi: Manisa.
- Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon Bilimi*. Gazi Kitabevi: İlksan Matbaası.
- Karağaoğlu, N. (2013). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Pegem Akademi. Ankara.
- Kavas, A., ve Kavas, A. (1985). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi Beslenmeye Karşı Tutumları ve Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet dergisi*, 14, 63-73.
- Kavas, A. (2003). *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*. (3. Baskı). Mart Matbaacılık.

- Krause, V.M. and Mahan L.K. (1984). *Food Nutrition Diet Therapy* 17th Cilt Washington. WB Saunders Company.
- Mazıcıoğlu, M. M., & Öztürk, A. (2003). Üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4), 172-178.
- MEGEP (2007). *Yiyecek İçecek Hizmetleri Besin Öğeleri-2*. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. (1. Baskı) Ankara.
- Muratlı, S. (1993). 1994 Sezonuna Girerken Antrenman Bilimi. *Yedi Metre Hentbol Antrenörleri Derneği Yayını*, 2, 4-10.
- Nizamlıoğlu, M. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Okuyan ve Halen Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi: Konya.
- Öksüz, E. ve Malhan, S. (2005). *Sağlığa Bağlı Yaşam Kalitesi Kalitemetri*. Başkent Üniversitesi: Ankara.
- Öztaş, C., & Zengin, E. (2008). Yerel Yönetimler ve Çevre. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (54), 181-200.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Bağırhan Yayınları: Ankara.
- Pekcan, G. (2008). *Beslenme Durumunun Saptanması*. Klasmat Matbaacılık: Ankara.
- Perim, A. (2007). *Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi*. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi: Edirne.
- Savcı, S. Öztürk, M. Arıkan, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri*. Türk Kardiyol Dem. Araştırması.
- Schouten, W. J., Verschuur, R., & Kemper, H. C. G. (1988). Physical Activity and Upper Respiratory Tract Infections In a Normal Population of Young Men and Women: The Amsterdam Growth and Health Study. *International journal of sports medicine*, 9(06), 451-455.

- Sürücüoğlu, M. S., ve Özçelik, Ö. (2003). Antropometrik Yöntemlerle Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. 9. *Ulusal Ergonomi Kongresi*, 16-18.
- Şanlıer, N. (2002). *Beslenme ve Besin Öğeleri*. Pegem Yayıncılık: Ankara.
- Şanlıer, N. ve Ersoy, Y. (2005). *Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri*. Morpa Kültür Yayınları: İstanbul.
- Şeker, R., Çınar, D., ve Özkaya, A. (2004). Çevresel Faktörlerin Üniversite Öğrencilerinin Başarı Düzeyine Etkileri. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9.
- Şimşek, F. ve Adıyaman, P. Öcal, G. (2005). Ankara da Bir İlköğretim Okulu ve Lisede Obezite Sıklığı. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*: Ankara.
- Tamer, K. (1988). *Beden Eğitimi ve Oyun Eğitimi*. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi: Eskişehir.
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., ve Bilici, S. (2001). Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 7(2), 22-5.
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri* Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Denizli.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2013). *Birinci Basamak Hekimler İçin Obezite İle Mücadele El Kitabı*: Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). *7-8 Yaş Şişmanlık Araştırması*. Sistem Ofset Matbaacılık: Ankara.
- Timurkaan, H. ve ark. (2012). *Spor ve Beslenme. Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri Devlet Kitapları*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları. (3. Baskı). 4748 Ders Kitapları Dizisi: Ankara.
- Toprak, D. ve Hatun, Ş. (2004). *D Vitamini Yetersizliği ve Desteği Konusunda Pratisyen Hekimlerin Tutumları*. Kocaeli Üniversitesi. *Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı*. c.13.s.1

- Unesco, (2006). *Türkiye Milli Komisyonu Yönetim Kurulu Raporları*. Ankara.
- Wollnsky, I. AndHlckson, J. (1989). *Nutrition in Exercise and Sport*. 2nd Edition, CRC Press.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Morpa Kültür Yayınları: İstanbul.
- Yetim, A. ve Cengiz, R. (2010). *İletişim ve Spor*. Berkan Yayınevi: Ankara.
- Yılmaz, E, ve Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.
- Yılmaz, G. (2002). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde
- Zorba, E. (2010). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Kitapçığı*, 82-85.

EKLER

EK 1- KURUMLARDAN İZİN DİLEKÇELERİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 12/10/2016-E.21794



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü



Sayı : 31850582-044-E.21794
Konu: Anket İzni

12/10/2016

Sayın Samed KARACA

İlgi: 11.10.2016 tarihli ve 9045 sayılı dilekçe.

İlgi dilekçeniz ekindeki anket çalışmanız incelenmiş olup, Yüksekokulumuz öğrencilerine anket çalışmasını uygulamanız uygun görülmektedir. Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Fevzi KILIÇEL
Müdür



Mevcut Elektronik İmzalar

FEVZİ KILIÇEL (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü - Müdür) 12/10/2016 12:06
Evrakı Doğrulamak için : http://dogrulama.kmu.edu.tr/enVision-Sorgula/validate_doc.aspx?V=B6KRHC6R

Yunus Emre Yerleşkesi 70100/ KARAMAN
Tel:0 338 226 2111 Belgegeçer :0 338 226 2119
E-Posta :besyo@kmu.edu.tr Elektronik Ağ :besyo.kmu.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi için İrtibat: Esra Doğançay
Memur
Telefon No: 0 338 226 2111

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü



Sayı : 40148192-902.02-E.22623
Konu: Anket Çalışması İçin İzin

20/10/2016

Sayın Samed KARACA

İlgi: 20/10/2016 tarihli ve bila sayılı yazı.

İlgi yazınızda belirttiğiniz anket çalışmanızı yüksekokulumuzda yapmanız müdürlüğümüz tarafından uygun görülmüştür. Gereğini rica ederim.

Doç .Dr. Metin SEZER
Müdür V.

BU BELGE ELEKTRONİK İMZALI
ASLI İLE AYNI DİR
20.10.2016.

Meliha KANDEMİR
Bilgisayar İşletmeni

Mevcut Elektronik İmzalar

METİN SEZER (Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü - Müdür V.) 20/10/2016 16:37

Evrakı Doğrulamak İçin : http://dogrulama.kmu.edu.tr/enVision-Sorgula/validate_doc.aspx?V=BEAMH1VF

Yunus Emre Yerleşkesi 70100/ KARAMAN
Tel:0338 226 21 92 Belgegeçer :0338 226 21 90

Ayrıntılı Bilgi için İrtibat: Meliha Kandemir
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No: 0 338 226 2192

E-Posta : shmvno@kmu.edu.tr Elektronik A.Ş. : <http://shmvno.kmu.edu.tr>

Evrak Tarih ve Sayısı: 04/11/2016-E.23996



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 31104972-300/
Konu : Öğrenci İşleri (Samed KARACA
dilekçesi Hk.)

Sayın Samed KARACA

Bilimsel çalışmada kullanılmak üzere, 01.11.2016 tarihinde Fakültemize vermiş olduğunuz dilekçede belirtmiş olduğunuz "Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları" üzerine anket formu uygulama isteğiniz uygun görülmüştür.
Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Mehmet Bozkurt ATAMAN
Dekan V.

Evrak Doğrulama İçin : http://193.255.244.181/enVision-Sorgula/Validate_Doc.aspx?V=BECN40J81

Selçuk Üniversitesi SBF Alaeddin Keykubad Kampüsü, Konya-Türkiye Ayrıntılı bilgi için irtibat: Mehmet Devrim SUR
Tel:3322411606 Faks:3322411607

E-Posta :info@selcuk.edu.tr Elektronik Ağ :www.selcuk.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 60249463-044/
Konu : Anket İzni

Sayın Samed KARACA

İlgi : 02.11.2016 tarihli dilekçeniz.

"Beslenme ve Yaşam Kalitesi" adlı anketinizi Fakültemiz Beslenme ve Diyetetik, Çocuk Gelişimi, Ebelik, Sağlık Yönetimi ve Sosyal Hizmet Bölümlerine uygulamanız uygun görülmüştür.

Fakültemiz Hemşirelik Bölümü ise; anketinizin çalışmanın amaç, giriş ve yöntemi bildirildikten sonra tekrar değerlendirme yapacaktır.
Bilgilerinize rica ederim.

e-İmzalıdır
Doç. Dr. Deniz KOÇOĞLU
Dekan Yardımcısı

Gülay ALICI
Bilgisayar İşletmeni
28.11.2016
BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR

Evrakın Doğrulama İçin : http://193.255.244.181/enVision-Sorgula/Validate_Doc.aspx?V=BEKR47HYL

Ardıçlı Mahallesi Yeni İstanbul Caddesi Alaeddin Keykubat Kampüsü 299/1 Selçuklu/KONYA Ayrıntılı bilgi için irtibat: Gülay

ALICI

Tel:3322233521 Faks:3322400056

E-Posta :sbf@selcuk.edu.tr Elektronik Ağ :www.selcuk.edu.tr



EK 2- DEMOGRAFİK BİLGİLER ÖLÇEĞİ

Değerli arkadaşlar;

Ölçeğimiz, Spor Bilimleri Fakültelerinde ve Sağlık Bilimleri Fakültelerinde eğitim gören öğrencilerin beslenme bilgilerini, tutumlarını ve alışkanlıklarını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Toplanan bilgiler çalışmamızın güvenilirliğini etkileyecektir. Lütfen her soru için size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

Samed Karaca

Yapılan il: Karaman () Konya () Niğde ()

Cinsiyetiniz : Kadın () Erkek ()

Yaşınız: 17-20 () 21-23 () 24-27 () 27-30 () 30 ve üzeri ()

Boyunuz: **Kilonuz** **Bölümünüz:**

Sınıfınız: 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf ()

Barınma Durumunuz: Aile ile birlikte () Yurtta () Öğrenci evinde ()

Gelir Durumunuz? Ailem gönderiyor () Burs/Kredi alıyorum () Bir işte çalışıyorum () Hepsi ()

Kardeş Sayınız? Yok () 1 () 2-3 () 4-5 () 6 ve üzeri ()

Annenizin Eğitim Durumu: Okur Yazar Değil () İlkokul ()
Ortaokul () Lise () Üniversite ()

Babanızın Eğitim Durumu: Okur Yazar Değil () İlkokul ()
Ortaokul () Lise () Üniversite ()

Şimdiye Kadarki Eğitim Hayatınız da BESLENME Dersi Aldınız mı?
Evet () Hayır ()

Aktif Olarak Uğraştığınız Bir Spor Branşı Varmı?
Evet () Hayır ()

Spor Branşınız? : Bireysel Sporlar () Takım Sporları ()

Yukarıdaki Soruya Cevabınız Evet İse ; kaç zamandır spor yapıyorsunuz?
0-2 yıl () 3-4 yıl () 5-7 yıl () 8-11 yıl () 12yıl ve üzeri ()

EK 3- BESLENME BİLGİ ÖLÇEĞİ

2. BOLUM BESLENME BİLGİSİ

Aşağıdaki Önergeler İçin Ne Düşünüyorsunuz?

1 = Tamamen Katılıyorum 2 = Katılıyorum 3 = Emin Değilim 4 = Katılmıyorum 5 = Hiç Katılmıyorum

(Uygun gördüğünüz şıkka işaretleyiniz)

Basit karbonhidratlar, kana hızla geçip, kan şekerini yükselten bal, şeker, reçel, pekmez gibi besinlerdir.	① ② ③ ④ ⑤
Egzersiz esnasında yakıt olarak ilk kullanılan karbonhidratlardır.	① ② ③ ④ ⑤
Sporcuların müsabaka sonrası, kaslarında boşalan karbonhidrat depolarını doldurmaları gerekir.	① ② ③ ④ ⑤
Aşırı protein tüketimi bazı sağlık problemlerine yol açabilir.	① ② ③ ④ ⑤
Proteinler, yalnızca hayvansal besinlerde bulunur.	① ② ③ ④ ⑤
Proteinler, vücutta depolanmadıklarından, yükleme şeklinde değil, günlük uygun miktarlarda kullanımı uygundur.	① ② ③ ④ ⑤
Sporcuların günlük protein ihtiyaçları yaklaşık 1.5-2.0 g/kg'dır. Bu miktar, kuvvet sporlarında bir miktar artabilir; ama abartılı tüketimden kaçınmak gerekir.	① ② ③ ④ ⑤
Kas miktarını arttırmak için, en doğru yöntem egzersiz ve doğru beslenmedir.	① ② ③ ④ ⑤
Aşırı yağ tüketmek kadar, hiç yağsız beslenmek de, doğru bir beslenme davranışı değildir.	① ② ③ ④ ⑤
Karbonhidrat yükleme, dayanıklılık sporlarında performansı arttırmak için kullanılan bir yöntemdir.	① ② ③ ④ ⑤
En iyi zayıflama yöntemi müsabakadan hemen önce, uygun kalori ve doğru egzersiz yöntemleri ile zayıflamadır.	① ② ③ ④ ⑤
Sauna, yalnızca vücuttan su ve mineral kaybettiren sağlıksız bir kilo verme yöntemidir.	① ② ③ ④ ⑤
Özellikle sıcak havalarda, sporcunun su tüketimine dikkat etmesi gerekir.	① ② ③ ④ ⑤
İdrar rengi koyulaştığında, ilk akla gelen vücut suyunun azaldığıdır.	① ② ③ ④ ⑤
Müsabaka sonrası, her kayıp için 1,5-2,0 bardak su tüketmek gerekir.	① ② ③ ④ ⑤
Egzersiz öncesi, esnasında ve sonrasında su tüketilebilir.	① ② ③ ④ ⑤
Terle en fazla kaybedilen mineraller, tuz ve potasyumdur.	① ② ③ ④ ⑤
Muz iyi bir potasyum kaynağıdır.	① ② ③ ④ ⑤
Kemik sağlığı için en önemli mineral kalsiyumdur.	① ② ③ ④ ⑤
Kalsiyumun en iyi kaynakları süt ve ürünleridir.	① ② ③ ④ ⑤
Gazlı içecekler, kalsiyumun emilimini engelleyebilir.	① ② ③ ④ ⑤
Kansızlık oluşumunu engelleyen demir minerali en çok kırmızı et ve yumurtada bulunur.	① ② ③ ④ ⑤
Pekmez, tahın, kuru meyveler iyi bir demir kaynağıdır.	① ② ③ ④ ⑤
A, C, E vitaminleri sağlığa zararlı toksik maddelerin etkinliğini azaltan antioksidan vitaminlerdir.	① ② ③ ④ ⑤
Alkol tüketimi diğer besin öğelerinin emilimini engelleyebilir.	① ② ③ ④ ⑤
Kas miktarı fazla olan sporcunun daha fazla enerjiye ihtiyacı vardır.	① ② ③ ④ ⑤

EK 4- BESLENME TUTUMU ÖLÇEĞİ

3. BÖLÜM: BESLENME TUTUMU

Aşağıdaki Önermeler İçin Ne Düşünüyorsunuz?

1= Tamamen Katılıyorum 2= Katılıyorum 3= Emin Değilim 4= Katılmıyorum 5= Hiç Katılmıyorum

(Uygun gördüğünüz şıkka işaretleyiniz)

Kilo kontrolüne önem veririm.	① ② ③ ④ ⑤
Vücuttaki fazla yağın performansı etkilediğini düşünüyorum.	① ② ③ ④ ⑤
Besinsel desteklerin performansı arttırdığını düşünüyorum.	① ② ③ ④ ⑤
Protein tozlarının ve amino asitlerin kas gelişimini hızlandırdığını hızlandırdığını düşünüyorum.	① ② ③ ④ ⑤
Steroid gibi hormon takviyelerinin zararlı olduğunu düşünüyorum.	① ② ③ ④ ⑤
Spor içeceklerinin faydalı olduğunu düşünüyorum.	① ② ③ ④ ⑤
Su tüketimine her zaman dikkat ederim.	① ② ③ ④ ⑤
Beslenmenin performansı olumlu etkilediğini düşünüyorum.	① ② ③ ④ ⑤
Kahvaltının günün en önemli öğünü olduğunu düşünüyorum.	① ② ③ ④ ⑤
Fast-food tarzı yiyecekleri mümkün olduğunca az tüketirim.	① ② ③ ④ ⑤
Öğlen ve akşam yemeklerini düzenli olarak tüketirim.	① ② ③ ④ ⑤

EK 5- YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği

1. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?
() Çok kötü () Biraz kötü () Ne iyi ne kötü () Oldukça iyi () Çok iyi
2. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Çok
3. Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Aşırı
4. Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Aşırı
5. Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Aşırı
6. Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Aşırı
7. Dikkatinizi toplamakta ne kadar başarılısınız?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Son derece
8. Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Son derece
9. Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Son derece
10. Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Tamamen
11. Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Tamamen
12. İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Tamamen
13. Günlük yaşamınızda size gerekli bilgi haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Tamamen
14. Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Tamamen
15. Bedensel hareketlilik, etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme becerileriniz nasıldır?
() Çok kötü () Biraz kötü () Ne iyi ne kötü () Oldukça iyi () Çok iyi
16. Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Çok
17. Günlük uğraşları yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Çok
18. İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Çok
19. Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Çok
20. Aileniz dışındaki kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Çok
21. Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Çok
22. Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Çok
23. Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Çok
24. Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Çok
25. Ulaşım olanaklarından ne kadar hoşnutsunuz?
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Çok
26. Ne sıklıkla hüznün ümitsizlik bunaltı çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?
() Hiç () Nadiren () Ara sıra () Sıklıkla () Her zaman
27. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir.
() Hiç () Çok az () Orta () Epeyce () Aşırı

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı	Samed KARACA
Doğum Yeri	Karaman
Doğum Tarihi	20.10.1991
Medeni Hali	Evli
İletişim Bilgileri	samedkaraca91@gmail.com
	Tel: 542 363 13 73

EĞİTİM

2006 – 2010	Karaman T.O.K.İ. Anadolu Lisesi
2011 -2015	Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Bölümü
2015 – 2019	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans

İŞ DENEYİMİ

2017 – 2019	Özel Bir Şirkette Fitness Eğitmeni
2019 -	Konya Selçuklu Belediyesi Fitness Antrenörü

