

TURİZM SEKTÖRÜNDE İŞ GÖRENLERİN BESLENME DURUMLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Mehtap ÇINAR*

Abdullah Çetin YİĞİT**

ÖZ: Bu çalışma, Turizm sektöründe 5 yıldızlı otellerde, görev yapan personelin, beslenme durumları, alışkanlıkları ve personele ait antropometrik ölçümlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma evrenini; KKTC’de 5 yıldızlı bir otelde çalışan personel oluşturmaktadır. Çalışma belirlenen otelde 134 otel personeli üzerinde yürütülmüştür. Personelin Kronik rahatsızlığı olma ile özel diyet yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,001$). Kronik rahatsızlığı olan personelin % 60’ı özel bir diyet yaptıkları görülmektedir. Yapılan korelasyon analizinde yaş ile BKİ değeri arasında pozitif yönde orta düzeyde $r=0,314$ (% 31) bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda; Yaş ile Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Personelin günlük aldığı enerji ve harcadığı enerji arasındaki farkın anlamlılığı için yapılan analiz sonucunda alınan enerji ile harcanan enerji arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Alınan enerji 1.640,9 ortalamaya sahipken, harcanan enerji ortalaması ise 1.897 olarak gerçekleşmiştir. Buna göre; Alınan enerji ile harcanan enerji arasında anlamlı bir ilişki vardır. Yetersiz ve dengesiz beslenme ile sonuçlanan besin tüketimi personelin hastalıklara karşı direncini olumsuz yönde etkilemektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme durumu, Personel beslenmesi,

Jel Sınıflandırması: I10, I19

DOI: 10.29131/uiibd.1011308

Geliş tarihi: 11.09.2021/ **Kabul Tarihi:** 13.12.2021/ **Yayın Tarihi:** 20.12.2021

COMPARISON OF NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL ACTIVITIES OF WORKERS IN TOURISM SECTOR

ABSTRACT: This study was carried out to determine the anthropometric measurements, nutritional status, habits of staff of a 5 star hotel in the tourism sector. The research universe; It constitutes subjects (n: 134) working in the hospitality sector in Girne / KKTC. A statistically significant relationship was found between the subjects with chronic illness and the related diet ($p = 0.001$). It is seen that 60% of the employees with chronic illness have a special diet. Correlation analysis showed that there was a mean $r = 0.314$ (31%) relationship between age and BMI value in the positive direction. In this case; There is a positive relationship between age and Body Mass Index (BMI) values. It has been found that there is a meaningful difference between the energy taken and the energy consumed as a result of the analysis made for the significance of the difference between the daily energy consumed and the energy consumed by the personnel. The average energy received was 1,640.9 kkal and the average energy expenditure was 1,897 kkal. According to this; There is a meaningful relationship between energy received and energy consumed. Nutrient consumption, resulting in inadequate and unbalanced nutrition, adversely affects the resistance of staff to disease

Key Words: Nutritional habits, Nutritional status, Staff nutrition

Jel Classification: I10, I19

Received: 11.09.2021 / **Accepted:** 13.12.2021 / **Published:** 20.12.2021

* Uzm Mehtap ÇINAR, Lefke Avrupa Üniversitesi, Kıbrıs, mehtapcncr@hotmail.com, **ORCID: 0000-0002-1629-7211**

** Dr. Öğr. Üyesi, Abdullah Çetin YİĞİT, Toros Üniversitesi, Mersin, cetin.yigit@toros.edu.tr, **ORCID: 0000-0002-0840-6035**

Kaynak gösterimi için:

ÇINAR, M. ve YİĞİT, A. Ç. (2021). TURİZM SEKTÖRÜNDE İŞ GÖRENLERİN BESLENME DURUMLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI, Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 7(2), 48-62. DOI: 10.29131/uiibd.1011308

1. GİRİŞ

Turizm, belirli bir yerden bir başka yere çeşitli amaçlarla gidilmesine ve tekrar geri dönmesini kapsayan ekonomik, sosyal, çevresel ve toplumsal yönleri olan bir kavramdır. Temel amaç olarak turistik gereksinimlerin karşılanması için yapılan endüstriyel ve ticari etkinliklerin toplamı şeklinde tanımlanmaktadır (Weaver ve Lawton, 2014).

Turizm endüstrisi, bir ülke bölge ya da yöre de az gelişmiş ya da gelişmiş olan alt yapı ve turizm üst yapısını bir bütün olarak kullanan ve buna gereksinim duyan bir endüstridir. Turistik amaçlı hareketlerin sonucunda doğan gereksinimler turizm işletmelerinin üretebileceği çözümlerle karşılanmaktadır. Turizm olayının temel koşulunda yer alan geceleme ve gecelemeden doğan gereksinim ve türevlerinin karşılanması otel işletmesinin kavramsal olarak tanımlanmasını kolaylaştırmaktadır. Oteller, tarihi süreç içinde insanların bir yerden başka bir yere ulaşımında öncelikle konaklama ve daha sonraları yeme içme vb. gereksinimlerini karşılamada önemli rol üstlenmişlerdir. (Timur ve Bardakoğlu, 2015).

Otel işletmeleri diğer işletmeler gibi çeşitli üretim faktörlerinin bir araya getirilmesiyle oluşmakta ve varlığını devam ettirme, sosyal fayda sağlama, belirli bir risk üstlenerek karşılığında kar elde etmek amacıyla kurulan işletmelerden oluşmaktadırlar. Ancak bu ekonomik birimler turizm endüstrisinin özelliklerinden etkilenmekte bu nedenle genel işletme özelliklerinden ayrılarak daha farklı özellikler taşımaktadırlar (Çetin, 2017).

Sağlıklı beslenme çalışanlar için önemli olduğu kadar sağlıklı çalışanlarda işletmenin verimliliğine etki etmektedir. Otel işletmelerinde çalışanlarının temel gereksinimlerinin çalışanları tatmin edecek şekilde karşılayabilmesi otel işletmeleri için verimliliğe etki eden temel konulardan biri olmaktadır. Bu durum çalışan motivasyonuna doğrudan etki ettiği için beslenme vb temel ihtiyaç konuları otellerin motivasyon politikası içinde yer almalıdır (Çetin, 2013).

İşletmenin verimliliğinde ve tüketicilerin tatmini üzerinde çok önemli etkileri olan çalışanların tüketicilerle olan davranışlarının yakından izlenmesi verimli bir işletme yönetimi için gerekli görülmektedir (Chand, 2010).

2. PERSONEL BESLENMESİNİN ÖNEMİ

Beslenme; sağlığı korumak, iyileştirmek, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Beslenme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için besinlerin tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır (Baysal, 2011).

İş hayatında başarılı ve sağlıklı olabilmenin en önemli etkenlerinden biri hiç şüphesiz sağlıklı beslenmedir. Çünkü toplumun ve onu oluşturan bireylerin sağlıklı bir yaşam

sürmesinde, ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin artmasında, yeterli ve dengeli beslenme temel koşullardan birisi, belki de en önemlisidir (Beyhan, 2008).

Çalışanların beslenmesinde temel hedef; yaşına, cinsiyetine, fiziksel özelliklerine göre evinde, iş yerinde iş yeri dışında enerji ve besin öğelerine ihtiyaçlarını karşılamaktır. Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile bireylerin yaşam tarzlarında farklılıklar meydana gelmektedir. Bireyler kendilerine daha fazla zaman ayırmakta ve işlerini oturarak yapmakta dolayısıyla fiziksel hareketlerinde ve enerji harcamalarında azalma meydana gelmektedir. Sağlıklı ve düzenli beslenme yaşamımızın her alanında önemlidir. Sağlıklı beslenme çalışma hayatında başarı durumunu da etkilemektedir. Bireyler sağlıklı yaşam şekillerini idame ettirebilmeleri için beslenme büyük önem taşımaktadır. Besin gereksinimlerini düzenli alamayan çalışanların sağlık durumlarında bozulmalar görülür. Dolayısıyla çalışanların hastalıklara karşı dayanma gücü azalır. Çalışanlarda dikkat dağınıklığı meydana gelir. Çalışanların fiziksel değişimlerin yaşanması ile istenilen seviyede verim alınamaz, iş gücü azalır, dolayısıyla üretim düşer (Tuna, 2005). Çalışanlar vücudun ihtiyacı olan gerekli besinleri alamadıkları durumda vücut direncinde azalma meydana gelmektedir. Dolayısıyla çalışanın daha fazla yorulmasına, sürekli hastalanmasına, önemli hatalar ve kazalar yapmasına sebep olabilmektedir. Yoğun iş gücünde çalışan personeller için yetersiz ve dengesiz beslenme ciddi bir sağlık sorunudur (Thomas ve Frankenberg, 2002). Brezilya'da 25 şirkette 2510 işçi ile yapılan bir çalışmada işyeri kafeteryalarında çalışan bireylere ve işyerinde çalışan bireylere beslenme eğitimi vererek bireylerin beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişimleri incelenmiştir. Müdahalenin ardından takip periyodunda bireylerin daha düşük yağlı ve yüksek posalı öğünler tükettikleri saptanmıştır (Bandoni, Samo, ve Jaime, 2010).

Beden ile ilgili bütün faaliyetlerin sürdürülmesi için (sinir iletimi, dolaşım sistemi, solunum sistemi, fiziksel hareketler) enerji gereksinimine ihtiyaç vardır. Enerji, makro besin öğeleri (karbonhidrat, protein, yağ) sonucu oluşmaktadır. Normal vücut ısısının devam etmesi için enerji gereklidir. Alınan enerji ile harcanan enerji arasında denge oluşmalıdır. Enerji yetersizliğine bağlı olarak kan glikozunda azalma görülmektedir. Besinlerin özellikleri, türleri bireylerin çalışma ortamı enerji ihtiyacını etkilemektedir (Beyhan, 2008).

Hücrede oluşan kimyasal değişimlere metabolizma denir. Bazal metabolizma, vücudun tam dinlenme halindeyken harcadığı enerjidir. Hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi için ihtiyaç duyduğu enerji miktarıdır. Fiziksel aktivite ve besinlerin termik etkisi ile harcanan enerjiyi oluşturmaktadır. Bazal metabolizma hızını etkileyen faktörler diyetin bileşimi, ağır fiziksel aktiviteler, kanser ve diğer hastalıklar, bireylerin yaş ve cinsiyeti, vücut yapısıdır (Mann ve Truswell, 2003).

Japonya'da özel bir fabrikada kadın işçiler üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya göre 34 vardiyasız ve 83 vardiyalı çalışan kadın işçilerin 24 saatlik besin tüketimleri hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda vardiyalı çalışan kadın işçilerin enerji ve besin öğeleri yetersiz ve düzensiz olduğu belirlenmiştir (Sudo ve Ohtsuko, 2001).

Adana Doğankent beldesinde bir tekstil fabrikasında çalışan işçilerin beslenme durumlarını saptamak amaçlı yaptıkları çalışmada işçilere öğle öğünlerinde enerji değerinin 2000 kkal olduğu öğünler sunulduğunu saptamıştır. Tek öğünde yüksek enerji tüketimi iş verimliliği ve kazaları açısından risk oluşturduğu için öğünlerin ara öğünlere paylaşılması gerektiğini belirtmiştir (Tanır, Şaşmaz, Beyhan, ve Bilici, 2001).

Enerjinin büyük bir bölümü karbonhidratlardan sağlanır. Yeterli ve dengeli beslenmede toplam enerjinin %55-60 kadarı karbonhidratlardan sağlanmalı, Yoğun çalışan personellerin enerjinin karşılanmasında karbonhidratlar önemlidir. Çalışma öncesi bireyler fazla karbonhidrat tükettiklerinde performansta bozulmalar meydana gelmektedir. Enerji gereksinmesini karşılamak için aşırı karbonhidratlı münüler yerine, her çeşit besin grubundan dengeli planlanmış beslenme şekli uygulanmalıdır. Personelin çalışma verimi yönünden bu durum son derece önemlidir (Bock, Derave, Ramackers, Richter, ve Hespel, 2007). Canlı organizmanın enerji kaynağı olan makro besin ögesinden biriside proteindir. Hücrelerin ve dokuların işlevinde görev alan önemli bir besin ögesidir. Bireylerin sağlıklı yaşamaları için protein tüketmeleri gerekmektedir (Chou, Affolter, ve Kussmann, 2012).

Bireylerde protein yetersizliğinde sinirlilik, yorgunluk, halsizlik görülür. Düşük protein tüketen bireylerde mineral yoğunluğunda ve kas kütlesinde azalma, bağışıklık sisteminde azalma kas kütlesinde azalma ve enfeksiyon riskinde artış görülmektedir. Çalışanlar yoğun çalışmaları sonucunda terleme ile azot kaybı meydana gelir. Bu durumdan dolayı protein ihtiyacı artmaktadır. Ayrıca ağır işlerde çalışan bireylerde kas kitlesinin artması protein ihtiyacının artmasına neden olmaktadır (Appleton, 2017).

Bireylerin sağlıklı olmasında işgücüne dayalı üretimin artmasında yeterli miktarda mikro besin öğelerinin tüketilmesi önemlidir. Vücut metabolizmasında yardımcı enzim olarak fizyolojik faaliyetlerin yürütülmesi için gerekli olan vitaminlerin de yeteri kadar alınması zorunludur. Vitaminlerin çalışma performansı ile ilişkisi, enerji metabolizmasındaki etkinlikleri, sinir ve sindirim sistem özelliklerinden kaynaklanır (Yönel, 2005).

Almanya'da metal endüstrisinde çalışan 1641 işçinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, kadın işçilerin (%34.7), erkek işçilere (%16.7) göre daha doğru beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları, kadın işçilerin çoğunlukla vitamin yönünden zengin ve lifli besinleri, erkek işçilerin daha çok yağ ve karbonhidrat oranı yüksek besinleri tercih ettikleri saptanmıştır (Reime, Novak, Dogum, Hagel, ve Wanek, 20009).

Sağlıklı bir yaşam için mineraller canlı organizmada önemli roller üstlenmiştir. Düzenli bir beslenme şekli ile mineralleri dengeli tüketmek mümkündür. Minerallerin canlı organizmaya gereksinimi kadar alınması çalışanın iş performansını etkilemektedir. Su canlı organizmanın temel kimyasal bileşenidir. Su çalışma performansı ile yakından ilişkilidir. Sıcak yaz aylarında dikkat edilmesi gereken hususların başında su tüketimi gelir. Organizmanın yaklaşık % 60-65'i su ile oluşmaktadır. Normal bir birey, nefes alıp verme aşırı terleme ve idrar ile günde ortalama 2.5 litre sıvı kaybeder. Ağır iş gücünde çalışan personellere sıvı besinler verilmeli fizyolojik gereksinim sağlanmalıdır (Lukaski, 2000).

Çalışmanın amacı yapılan literatür incelemesinde turizm sektöründe çalışan personelin beslenme durumlarının saptanması ile ilgili çok fazla çalışma olmadığı görülmüştür. Bu eksikliğin giderilmesine katkı sağlamak amacıyla bu araştırmanın yapılmasına karar verilmiştir. Otel işletmelerde çalışan personelin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin, diğer üretim sektörlerine göre bir farklılık gösterip göstermediği, eğer farklılıklar varsa alanda yapılan diğer araştırmalara göre farklılığın nerede olduğu ve nasıl çözüm üretileceği üzerinde durulması gereken önemli bir husustur.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Girne/KKTC’de otelcilik, turizm ve gazino hizmeti veren turistik bir otelde görev yapmakta olan personel oluşturmaktadır. Otelde görev yapan çalışan sayısı toplam 275’dir. (Gazinoda görev yapan personel bu sayıya dahil edilmemiştir). Personel; resepsiyon ve karşılama, lobi hizmetleri, restoran, mutfak, kat sorumlusu, güvenlik, şöför olarak görev yapmaktadır. Otelin belirlenmesinde rastgele olmayan örnekleme yöntemlerinden birisi olan uygun (kolaycı) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini ise otelde 2018 yılı Nisan ve Mayıs ayları arasında görev yapmakta olan toplam 140 çalışan oluşturmaktadır. Anket katılımcıları isteğe bağlı olarak belirlenmiştir.

Ankete katılım sağlayanlara araştırmanın amacı anlatılmış, aydınlatılmış ve onamları alınmıştır. Anket antropometrik ölçümler yapılması gerektiği için yüz yüze anket yöntemi uygulanmıştır. 140 çalışan üzerinde anket çalışması yapılmış ancak 5 personel anketi yarım bırakarak araştırmaya katılmak istemediğini beyan etmiştir. Araştırma 135 personel ile tamamlanmıştır. Bu sayı evrenin % 49,09’una karşılık gelmektedir.

3.2. Verilerin Toplanması

Araştırmada genel bilgiler, beslenme alışkanlıkları, antropometrik ölçümleri, besin tüketimleri ve fiziksel aktivite durumları ile ilgili verilerin toplanması amacıyla yönelik olarak anket yöntemi uygulanmıştır. Anket formu, araştırmacı tarafından katılımcılarla yüz yüze görüşmek suretiyle doldurulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Ölçek 4 bölümden oluşmuştur. Ölçekte kullanılan boyutlar:

Bölüm A: Yaş, eğitim durumu, günlük çalışma süresi, iş kazası geçirme durumu, sigara ve alkol kullanımı gibi bireyleri tanıttıcı genel bilgilerle ilgili soruları içermektedir.

Bölüm B ve C: Genel beslenme alışkanlıkları ve işyerinde beslenme durumuna yönelik sorular yer almaktadır.

Bölüm D: Bireylerin antropometrik ölçümleri yer almaktadır.

Araştırmaya katılan personellerin kişisel bilgileri, beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları öğrenilmiş, vücut ağırlığı *Tanita HA-622* marka tartı ile boy uzunluğu, bel ve kalça çevreleri ise esnemeyen mezür yardımı ile ölçülmüştür.

Araştırmaya başlamadan önce anket güvenirliliği açısından değerlendirmek amacıyla 15 otel personeline ön deneme anketi yapılmış ve Cronbach Alpha değerleri hesaplanarak anketin güvenirliliği test edilmiştir. Tablo-1’de anketin boyutsal ve tamamı açısından yapılan analiz sonucu görülmektedir. Cronbach Alpha değerleri % 70’in üzerinde olması anketin güvenirliliğini ortaya koymaktadır.

Tablo 1. Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek/Anket	Cronbach Alpha
Beslenme Alışkanlıkları	0,741
Personelin İşyerindeki Yemek Hizmetlerini Değerlendirmeleri	0,703
Anketin Geneli	0,725

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi

Personellerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel ve kalça çevresi ölçümleri alınarak Vücut Kütle İndeksi (VKİ), bel /kalça çevresi ile bel çevresi/boy uzunluğu oranları hesaplandı.

Vücut ağırlığı ölçümü yapılırken personellerin üzerinde hafif ve az giysi olmasına dikkat edilmiş, fazla görülen eşyalar ve ayakkabılar çıkartılmıştır. Boy uzunluğunun ölçümünde ayaklar yan yana ve baş Frankfurt düzlemde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) iken ölçüm yapılmıştır. Düz bir yüzeye baş, sırt, kalça ve bacak olmak üzere vücudun dört noktası temas ettirilmiş, başın üst kısmının en yüksek noktasından yere olan mesafe mezür ile ölçülmüştür. Ölçümlerde ayakkabılar çıkartılmıştır (Pekcan, 2011).

Bel, kalça ölçümleri de personellerin kolları iki yanda, ayakları birbirine yakın olarak ve her bacak üzerindeki denge eşit iken esnemeyen bir mezura ile yapıldı. Dünya Sağlık Örgütü’ne (DSÖ) göre BKI değerlerinde 18,5 kg/m² altında olanlar zayıf, 18,5-24,9 kg/m² arası olanlar normal, 25,0-29,9 kg/m² arası hafif kilolu, 30,0-34,9 kg/m² obez olarak değerlendirilmektedir. DSÖ verilerine göre Bel çevresi ölçümleri kadın ve erkek bireyler için ayrı ayrı kesim noktaları belirlenmiştir. DSÖ’ne göre erkeklerde 94-102 cm kadınlarda 80-88cm arasında olmalıdır.

Bazal metabolizma hızı (BMH), kişinin saatte vücut yüzeyinin metrekaresi başına kullandığı enerji miktarıdır. Kişinin bazal metabolizması tam dinlenme durumunda yemekten 12-14 saat sonra dış etkilerden uzak sırt üstü uzanmışken ölçülerek bulunur(kalori/m²/saat) (Baysal, 2011).

Bazal Metabolizma Hızı (BMH) Kullanılan Formüller

BMH Denklemleri**Harris Benedict (kkal/gün)**

<u>Erkek</u>	$66.4730 + 13.7516A + 5.0033B - 6.7550Y$
<u>Kadın</u>	$655.0955 + 9.5634A + 1.8496B - 4.6756Y$

BMH Denklemleri**Scholfield Denklemi (kkal/gün)**

<u>Yaş (yıl)</u>	<u>Erkek</u>	<u>Kadın</u>
15-18	$17.6A + 656$	$13.3A + 690$
18-30	$15.0A + 690$	$14.8A + 485$
30-60	$11.4A + 870$	$8.1A + 842$
>60	$11.7A + 585$	$9.0A + 656$

A: vücut ağırlığı (kg), B: boy uzunluğu (cm), Y: yaş (yıl)

Toplam enerji ihtiyacı; Kişilerin 24 saatlik enerji ihtiyacını toplam enerjisi kullanması kadardır.

Bazal Metabolizma Hızı (BMH); Vücudun tam dinlenme halindeyken harcadığı enerjidir. Hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi için ihtiyaç duyduğu enerji miktarıdır. Fiziksel aktivite ve besinlerin termik etkisi ile harcanan enerjisi oluşturmaktadır. Toplam enerji ihtiyacının hesaplanması bazal metabolizma hızının (BMH) aktivite düzeyine göre fiziksel aktivite faktörünün (PAL) eklenmesi ile olur (Pekcan, 2011).

Personelin günlük fiziksel aktivite düzeyinin (PAL) hesaplanması 24 saat boyunca çok hafif, hafif, orta, ağır, çok ağır aktivite türlerinde toplam enerji harcamasının hesaplanmasında kullanılır.

Fiziksel Aktivite Düzeyinin Saptanması

PAL Değeri = Toplam Enerji Harcaması / Bazal Metabolizma Hızı

PAL Değerlerine göre Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi

Sınıflama	PAL değeri
Sedanter veya hafif aktivite	1.40-1.69
Aktif veya orta düzeyde aktivite	1.70-1.99
Şiddetli veya ağır düzeyde aktivite	2.00-2.40

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde nicel analiz yöntemi kullanılmıştır. Anket verilerinin analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılarak tanımlayıcı ve anlam çıkarıcı istatistik yöntemlerinden faydalanılmıştır. Çalışmada öncelikle verilerin normallik analizi yapılmıştır. Dağılımın çarpışıklık ve basıklığına bakıldığında bu değerlerin +1,5 , -1,5 arasında yer alması nedeni ile Kolmogorov-Smirnow ve Shapiro-Wilk testler kullanılmıştır. Gruplar arasında farklılıkların saptanmasında ki-kare testi kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda t-Testi kullanıldı. Sonuçlar % 95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Veri toplama araçları, bireylerin cevaplandıkları anket formu ile araştırma için yeterli olan, araştırmacı tarafından alınan boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri ile sınırlıdır. Araştırma sonuçları bölgedeki diğer otelleri kapsamamaktadır.

3.6. Araştırmanın Etik Boyutu

Çalışma ilgili kurum ve kuruluşlardan etik kurul onayı (Lefke Avrupa Üniversitesi Etik Kurulu, Onay Tarihi: 13.04.2018, Numara: ÜEK/12/02/04/1718/1) alındıktan sonra yapılmıştır. Örneklemeye alınan personel çalışmaya ilişkin gerekli bilgi verilmiş ve yazılı onamları alınmıştır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu nedenle, personelin kendisine ait bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir. Personele çalışmayı bırakmak istedikleri herhangi bir aşamada çekilebilecekleri söylenmiştir. Araştırma Helsinki deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yapılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Sağlık Durumu İle İlgili Bulgular

Kronik rahatsızlığı olan personelin özel diyet yapma durumu Tablo 2’de verilmiştir. Yapılan Ki-Kare analizine göre; kronik rahatsızlığı olan personelin özel diyet yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0,001$). Kronik rahatsızlığı olan personelin % 35’i özel bir diyet yaptıkları görülmektedir.

Tablo 2. Kronik Rahatsızlığı Olan Personelin Özel Diyet Yapma Durumu

Kronik Rahatsızlık	Özel Diyet Yapma				Toplam		$\chi^2 = 13,261$ $p = 0,001^*$
	Evet		Hayır		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Evet	13	35,1	9	9,2	22	16,3	
Hayır	24	64,9	89	90,8	113	83,7	

$\chi^2 =$ Ki-kare analizi; * $p < 0,05$; n= sayı; % = yüzde

4.2. Personelin Bazı Antropometrik Bulguları

Personelin yaş grupları ile BKİ değerleri arasında yapılan Ki-Kare analizinde yaş grupları ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p= 0,001$) (Tablo 3). Beklenen bir sonuç olarak yaş ilerledikçe BKİ değerlerinin de anlamlı bir şekilde arttığını söyleyebiliriz.

Tablo 3. Personelin Yaş Gruplarına Göre BKİ Değerlerinin Dağılımı

Yaş (yıl)	Normal - Hafif Kilolu**		Obez**		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
18-22	12	13,0	2	4,7	14	10,4	$\chi^2= 15,895$ $p= 0,001^*$
23-27	19	20,7	5	11,6	24	17,8	
28-32	36	39,1	9	20,9	45	33,3	
33 ve üstü	25	27,2	27	62,8	52	38,5	

$\chi^2=$ Ki-kare analizi;

* $p<0,05$; n= sayı; % = yüzde;

** Normal ve Obez grubu bir üst ve bir alt grup ile dağılımları birleştirilmiştir.

Bu anlamlı farklılıkta ilişki düzeyine bakıldığında, yapılan korelasyon analizinde yaş ile BKİ değeri arasında pozitif yönde orta düzeyde $r=0,314$ (% 31) pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Tablo 4).

Tablo 4. Personelin Yaş Gruplarına Göre Bki Değerleri Arasındaki Korelasyon

Değişkenler	n	r	p
1-Yaş Grubu 2-BKİ	135	0,314*	0,000**

** $p<0,001$

Aralarında korelasyon bulunan yaş ve BKİ değeri değişkenlerinden birindeki değişimin ne kadarının diğerinden kaynaklandığının tespiti amacıyla determinasyon katsayısı (açıklanan varyans= r^2) hesaplanmıştır. Buna göre; determinasyon katsayısı 0,09856'dır ($r^2= 0,09856$). Yani, yaş veya BKİ değerindeki değişimin % 9,856'sı diğerindeki değişmeden kaynaklanmaktadır.

Personelin cinsiyeti ile bel çevresi değerleri arasında yapılan Ki-Kare analizinde cinsiyet ile bel çevresi değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,001$) (Tablo 5).

Tablo 5. Personelin Cinsiyetine Göre Bel Çevresi Değerlerinin Dağılımı

Bel Çevresi (cm)	Erkek		Kadın		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
59 ve altı	25	32,9	38	64,4	63	46,7	x ² = 14,212 p= 0,001*
60-74	24	31,6	7	11,9	31	23,0	
75 ve üstü	27	35,5	14	23,7	41	30,4	

x²= Ki-kare analizi;

*p<0,05; n= sayı; % = yüzde

Tablo 6. Personele Ait Bazı Antropometrik Ölçümler (n=135)

Antropometrik Ölçümler	Ortalama	Standart Sapma	Alt (min)	Üst (max)
Boy uzunluğu (cm)	174,93	7,995	155	189
Ağırlık (kg)	73,02	10,449	50	96
Beden kütle indeksi (kg/m ²)	23,66	2,98490	15,00	32,30
Bel çevresi (cm)	65,52	19,578	35	110
Bazal Metabolizma	1676,75	198,170	1302	2055

Tablo 7. Antropometrik Ölçümler Arasındaki Korelasyon (n=135)

Korelasyon	1	2	3	4	5	6	7
1- BKİ	-	,655**	-,181*	,547**	,365**	,077	,263**
2- Fiziksel Aktivite Düzeyi		-	,033	-,591**	-,343**	-,133	-,345**
3- Boy			-	,496**	,375**	,191*	,706**
4- Ağırlık				-	,623**	,242**	,820**
5- Bel Çevresi					-	,504**	,565**
6- Bel/Kalça Oranı						-	,242**
7- BMH							-

* p<0,05; ** p<0,001

Analiz sonucuna göre; BKİ ile fiziksel aktivite arasında negatif yönde güçlü bir ilişkinin olduğunu ($r = -,655$) görmekteyiz. Başka bir deyişle fiziksel aktivite arttıkça BKİ değeri düşmektedir.

Bunun yanı sıra BKİ ile boy arasında negatif yönde zayıf bir ilişki ($r = -,181$), ağırlık ile pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki ($r = ,547$), bel çevresi ile pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki ($r = ,365$), bel/kalça oranı ile herhangi bir ilişkinin olmadığını ($r = ,077$) ve BMH ile pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki ($r = ,263$) olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca, diğer ölçüm değişkenleri arasında da anlamlı ilişkilerin olduğunu görebiliriz.

4.3. Personelin Fiziksel Aktivite ve Enerji Durumu İle İlgili Bulguları

Otel personelinin fiziksel aktivite ve enerji durumuna yönelik bulgular Tablo 8 ve 9'da yer almaktadır.

Tablo 8. Personelin Günlük Fiziksel Aktivite Düzeyine (Pal) Göre Sınıflaması (n:135)

PAL Değerine Göre Sınıflama	PAL Değeri	Sayı	%
Hafif aktivite	1.40–1.69	24	17,8
Orta düzeyde aktif	1.70–1.99	53	39,3
Ağır düzeyde aktif	2.00–2.40	58	43,0

WHO/FAO/UNU. Human Energy Requirements. 200'e göre sınıflanmıştır.

Fiziksel Aktivite açısından bakıldığında örneklem grubunun % 43'ü ağır düzeyde aktif olarak birinci sırayı almıştır. Bunu % 39,3'ü orta düzeyde aktif ve % 17,8 ile hafif aktivite izlemektedir.

Tablo 9. Personelin Bmh, Enerji Ve Pal Değerlerinin Dağılımı (n:135)

Enerji harcaması (kkal)	Ortalama	Ss	Alt	Üst
BMH (Schofield denklemi ile)	1.676,8	198,2	1302	2.055
Alınan Enerji	1.640,9	457,8	801,8	2.993
Fiziksel Aktivite Düzeyi (PAL)	2,25	0,740	1	3

BMH ortalaması 1,676,8 kkal, enerji ortalaması 1,640,9 kkal ve PAL ortalaması 2,25 olarak bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

Araştırmaya katılan personelden % 16,3'ünün kronik bir rahatsızlığının olduğu belirlenmiştir. Kronik rahatsızlık türü olarak ilk sırayı % 54,6 ile kansızlık almıştır. Ayrıca personelin % 35,1'i özel bir diyet uygulamaktadır. Yapılan araştırmada kronik rahatsızlık oranı % 23,5 olarak bulunmuştur. Kronik rahatsızlık türü olarak ilk sırayı % 46,8 ile mide rahatsızlığı almıştır (Hamraa, 2013). Tokat ili kırsal ve kentsel bölgelerinde yaptığı araştırmada anemi sıklığını %11.1 olarak tespit etmiştir. Anemi sıklığının kadınlarda (%15.9) erkeklere göre (%6.1) daha yüksek olduğunu saptamıştır (Çetin, Bulut, Yıldırım, Öztürk, Yenişehirli, ve Etikan, 2009). Bir tekstil fabrikasında yaptığı çalışmada işçilerin %25.4'ünün kronik hastalığı olduğunu ve %17.1'inde anemi olduğunu tespit etmiştir (Bilge, 2009). Erkek işçiler ile yaptığı çalışmada işçilerin %15.1'inde kronik hastalık varlığı saptamıştır (Pala, Nacarküçük, Türkan, ve Akış, 2001). Yapılan araştırmalar çalışmamız ile uyumlu bulunmuştur. Kadınlarda sık görülen aneminin nedeninin yetersiz beslenmenin yanı sıra mide sorunları ile ilgili de olabileceği düşünülmektedir.

Personelin yaş grupları ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p= 0,001$) Beklenen bir sonuç olarak yaş ilerledikçe BKİ değerlerinin de anlamlı bir şekilde arttığını söyleyebiliriz. Bu anlamlı farklılıkta ilişki düzeyine bakıldığında, yaş ile BKİ değeri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Personele ait bazı antropometrik ölçüm sonuçlarına göre boy uzunluğu ortalaması 174,93 cm, ağırlık ortalaması 73,02 kg, BKİ ortalaması 23,66 kg/m² bel çevresi ortalaması 65,52 cm ve BMH ortalaması ise 1676,75 kkal olarak hesaplanmıştır. Bu farklılığı yaratan grup kadın grubudur. Erkek personelde yüzdeler eşit bir şekilde dağılmasına karşın kadın personelin değerlerine bakıldığında % 64,4'ünün 59 cm ve altı grupta olduğu görülmektedir. Mobilya üretiminde çalışan işçiler üzerinde yapılan araştırmada ise boy uzunluğu ortalaması 173.6±7.6 cm, vücut ağırlığı ortalaması 75.9±10.7 kg, hesaplanan BKİ değeri ortalaması 25.2±3.6 kg/m², bel çevresi ortalaması 94.5±10.1 cm olarak bulunmuştur (Hamraa, 2013). Bel çevresi dışında iki araştırma sonuçları benzerlik göstermiştir. yaşları 19-61 arası olan 120 fındık fabrikası işçisi ile yaptığı çalışmada işçilerin boy uzunluğu ortalamasının 163.3±5.4 cm, vücut ağırlığı ortalamasının 75.6±14.1 kg olduğunu saptamışlardır. İşçilerin Beden Kütle İndekslerine bakıldığında, bireylerin %24.2'sinin normal ağırlıkta, %42.5'inin fazla kilolu, %29.2'sinin obez, %4.2'sinin morbid obez olduğu tespit edilmiştir (Avcı ve Erdoğan, 2015). Araştırmamızda, yapılan diğer çalışmalara göre daha yüksek sıklıkta normal BKİ değerlerine sahip birey bulunmaktadır. Bu durum iş verimliliği ve güvenliliği açısından olumlu bir durum oluşturmaktadır.

Bilici tarafından maden işçileri üzerinde yapılan çalışmada, Bireylerin çoğunluğunun BKİ'nin %43.3'unun 18.5- 19.9 kg/m², %40.0'inin ise BKİ:20.0-24.9 kg/m² arasında olduğu saptanmıştır (Bilici, 2009). Yapılan araştırmamızda BKİ ortalaması 23,66 kg/m² olarak hesaplanmıştır. bu çalışmada tüm bireylerde zayıflık (BKİ:<18.5 kg/m²) sorunu belirlenmemiştir. BKİ'nin 20.0 kg/ m²'nin altında olması sağlık problemlerinin başladığı bir sınır olarak değerlendirilmektedir.

Analiz sonucuna göre; Fiziksel Aktivite açısından bakıldığında örneklem grubunun % 43'ü ağır düzeyde aktif olarak birinci sırayı almıştır. Bunu % 39,3'ü orta düzeyde aktif ve % 17,8 ile hafif aktivite izlemektedir. Bu çalışmada personelin BMH ortalaması 1,676,8kkal, enerji ortalaması 1,640,9kkal ve PAL ortalaması 2,25 olarak bulunmuştur. Yapılan farklı bir araştırmada işçilerin bazal metabolizma hızı (BMH) ortalaması günlük 1770.8±136.6 kkal total enerji harcaması ortalaması 3146.2±268.9 kkal ve fiziksel aktivite düzeyi ortalaması 1.8±0.1 olarak hesaplanmıştır (Hamraa, 2013). Buna göre, personelde alınan enerji yetersizliği ile kilo verme görülür ve bu durum bir süre sonra bireyin fiziksel çalışmasında sıkıntı oluşmasına sebep olur. Bu durumda, enerji harcaması ile alınan enerji denkleştirme yoluna gidilmelidir. İnsan az enerji ile fazla fiziksel çalışmaya zorlanırsa, vücudun direnci azalır ve hastalıklara yakalanma olasılığı artar. Personelin harcadığı enerji diyetle karşılanmazsa iş verimi düşebilir, işe devamsızlık ve sağlık harcamaları artabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

İş yerindeki personelin kıdeminin fazla olmadığını, personelin % 90'nının 8 yıl altında kıdeme sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bunun sebebi olarak hizmet sektöründe özellikle turizm sektörünün bedensel aktiviteye dayalı olmasından daha genç işgücüne ihtiyaç duyulması olabilir. Turizm sektöründe fiziksel aktiviteye bağlı hizmet verilmesi nedeni ile çalışan personelin günlük kalori ihtiyacı önem taşımaktadır. Prensip olarak günlük enerji miktarının en az yarısının iş yerindeki öğünde verilmesi planlamalıdır. Bu maksatla her işletmede diyetisyenlerce en az bir diyetisyen istihdam edilmeli ve kurumsal beslenme menüleri denetlenmeli, personelin yeteri kadar enerji alabilmesine dikkat edilmelidir. Sağlıklı beslenme ve sağlığı koruma diyetisyenlerce tarafında gerekli hizmet içi eğitimler verilerek personelin bilinçlendirilmesi sağlanmalıdır. İşyerinde beslenme servisi hizmetlerinin yürütülmesinden bir diyetisyen sorumlu olmalı, yoksa istihdamı sağlanmalıdır. Personelin iş yerinde verilen yemek hizmetine ilişkin % 30 tatminsizliğinin azaltılması için gerekli tedbirler alınmalı, personelden geri dönüş alınarak bunlara dikkat edilmelidir. Araştırma yapılırken personelin bazılarının işinden olmamak için kronik rahatsızlığını gizleme eğilimi gösterdiği gözlemlenmiştir. Otel üst yönetimi tarafından personele gerekli güven verilerek, bu tip personel için özel diyet verilmesi için gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Turizm sektöründe fiziksel aktiviteye bağlı hizmet verilmesi nedeni ile çalışan personelin günlük kalori ihtiyacı önem taşımaktadır. İşyerinde beslenme servisi hizmetlerinin yürütülmesinden bir diyetisyen sorumlu olmalı, yoksa istihdamı sağlanmalıdır.

Dengeli beslenen ve sağlıklı bir işgücünün bir kurum için ne kadar önemli olduğu bir gerçektir. Özellikle turizm sektöründe emeğe dayalı bir sürecin geçerli olması bu durumu daha önemli hale getirmektedir. Üst yönetim tarafından personelin sağlığını korumaya yönelik alacağı önlemler araştırılmalı ve bir kurum kültürü olarak benimsenmelidir. Alınan enerjinin harcanan enerjiyi karşılayabilmesi için gerekli beslenme ilkelerine uyulmalı, yeterli ve sağlıklı beslenme için kurumca gerekli önlemler alınmalıdır.

Kaynakça

- Appleton, K. (2017). Limited compensation at the following meal for protein and energy intake at a lunch meal in healthy free-living older adults. *Clinical Nutrition*, 1-8.
- Avcı, İ. A., ve Erdoğan, T. K. (2015). Fındık fabrikasında çalışan işçilerde obezite sıklığı ve yaşam alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(5), 364-369.
- Bandoni, D. H., Sarno, F., ve Jaime, P. C. (2010). Impact of in an intervention on the availability and consumption of fruits and vegetables in the workplace. *Public Health Nutrition*, 14(6), 975-981.doi:10.1017/51368980010003460.
- Baysal, A. (2011). Beslenme. (13. Baskı). Ankara : Hatipoğlu Yayınevi.
- Beyhan, Y. (2008). İşçi sağlığı - İş güvenliği ve Beslenme. Ankara: 1. Baskı,klasmat matbaacılık.
- Bilge, E. (2009). Bir İşletmede Çalışanların Beslenme Durumları ve Enerji Harcamalarının Değerlendirilmesi.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü,Halak Sağlığı Anabilim Dalı, Edirne.
- Bilici, S. (2009). Farklı İş Kollarında Çalışan Yer Altı Maden İşçilerinin Enerji Harcamaları ve Beslenme Durumlarının Saptanması.(Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.
- Bock, K. D., Derave, W., Ramackers, M., Richter, E., ve Hespel, P. (2007). Fiber type-specific muscle glycogen sparing due to carbohydrate intake before and during exercise. *J Appl Physiol*, 102(1), 183-188.
- Chand, M. (2010). The impact of HRM practices on service quality, customer Satisfaction and performance in the Indian hotel industry, *The International Journal of Human Resource Management*, 21:4, 551-566.
- Chou, C. J., Affolter, M., ve Kussmann, M. (2012). Nutrigenomics view of protein intake: Macronutrient, bioacti ve peptides,and protein turnover. *Progress in Molecular Biology and Translational Science*, 108, 51-74.
- Çetin, İ., Bulut, Y., Yıldırım, B., Öztürk, B., Yenişehirli, G., ve Etikan, İ. (2009). The Investigation of Some Hematological Valuesand Anemia Prevalence in Adult Population of Tokat Province. *Uluslararası Hematoloji-Onkoloji Dergisi*, Uhod 19(3), 166-174.
- Çetin, İ. (2013). Motivation And Its Impact On Labour Productivity At Hotel Business “A Conceptual Study” *International Journal Of New Trends In Arts, Sports & Science Education*, 2(1), 70-79.
- Çetin, İ.(2017). Otel İşletmelerinde Marka Değeri ve Değer Yaratma.Detay Yayıncılık (1. Baskı).
- Hamraa, K. A. (2013). Mobilya Üretiminde Çalışan İşçilerin Beslenme Durumlarının ve bazı Antropometrik Ölçümlerinin Saptanması.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.
- Lukaski, H.C. (2000). “Magnesium, zinc, and chromium nutriture and physical activity”, *Am J Clin Nutr* 72: 585–935.
- Mann, J, ve Truswell, A. S. (2003). *Essentials of Human Nutriton*.(2. Baskı). New York.
- Pala, K., Nacarküçük, S., Türkan, A., ve Akış, N. (2001). Gemlik Sanayi Sitesinde Çalışan İşçilerin Sağlık Durumlarının Değerlendirilmesi. *Türk Tabipler iBirliğı Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 37-41.

- Pekcan, G. (2011). Beslenme Durumunun Saptanması. Diyet El Kitabı.(6.Baskı).Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Reime, B., Novak, P., Dogum, J., Hagel, E., ve Wanek, V. (2000). Eating habits,Health status,and concern about health:a study among 1641 employeesin the German metal industry. Preventive Medicine, 30(4), 295-301.
- Sudo, N., ve Ohtsuko, R. (2001). Nutrient intake among fermale shift workers in a computer factory in Japan. International Journal of Food Sciences Nutrition, 52(4), 367-378.
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., ve Bilici, S. (2001). Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. Türk Tabipleri Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, 22-25.
- Timur, A. ve Bardakoğlu, Ö. (2015). Turizm İşletmeciliği, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Thomas, D., ve Frankenberg, E. (2002). Health,nutrition and prosperity:amicroeconomic perspective. Bulletin of the World Health Organization, 80(2), 106-113.
- Tuna, N. (2005). Satış Elemanlarının Beslenme Bilgi Düzeylerinin, Beslenme Alışkanlıklarının ve Çalışma Koşullarının Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- WHO/FAO (2003). Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series,916,Geneva.
- Weaver, D. Lawton, L. (2014).Tourism Management, Wiley, Australia.
- Yönel, L. A. (2005). Bolu İli Merkez İlçesinde Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumları Üzerinde Bir Araştırma.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.