

Covid-19 Pandemi Sürecinde Sosyal İzolasyonda Olan Bireylerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları

Isolation Nutrition and Physical Activity Habits of Individuals in Social During The Pandemic Process of Covid-19

*Aslıhan Elmas¹, Özlem Kirandı²

¹ İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, asli-e54@hotmail.com, 0000-0001-7349-6762

² İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, ozlem.kirandi@iuc.edu.tr, 0000-0003-0008-8252

ÖZET

Covid-19 pandemi sürecinde sosyal izolasyonda olan bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını belirlemek için yapılan bu çalışmaya 18 yaşından büyük 81 erkek ve 119 kadın toplam 200 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel türde yapılmış olan bu çalışmanın evrenini Türkiye, örneklemini ise Covid-19 salgını sırasında sosyal izolasyonda olan 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Uluslararası Fiziksel Aktivite Formu (IPAQ)" ve Yücel (2017) tarafından geliştirilen "Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Destek Ürünü Kullanım Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilere dayanılarak aralarında anlamlı farklılıklar bulunan veriler şunlardır: Cinsiyet değişkenine göre; ara öğün yeme ($p<0,04$), öğün atlama ($p<0,01$), ana ve ara öğünleri düzenli tüketmeye özen gösterme ($p<0,01$), hızlı yemek yeme ($p<0,05$), antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı alımına daha dikkat etme ($p<0,00$), antrenmandan sonra sıvı tüketimi ($p<0,00$), besin destek kullanım dönemleri ($p<0,00$), besin destek ürünlerinin tedarik yerleri ($p<0,00$), şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetleri yapma sıklığı ($p<0,00$) değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Medeni durum değişkenine göre; ana öğünlerde dört temel besin grubunu (tahıl, et, süt, sebze) tüketme ($p<0,02$), beslenmeye dikkat etme ($p<0,01$), antrenmandan önce yemek yeme ($p<0,00$), antrenmandan önce yenilen yemeğin içeriği ($p<0,00$), antrenmandan sonra yemek yemek için geçen süre ($p<0,00$), yenilen yemeğin içeriği ($p<0,00$), antrenman sonra tüketilen sıvı miktarı ($p<0,05$), orta dereceli fiziksel aktiviteye ayrılan zaman ($p<0,04$) değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaş değişkenine göre; ana ve ara öğünlerin düzenli tüketimi ($p<0,03$), beslenme alışkanlığı ile spor arasında ilişki olduğuna inanç ($p<0,00$) antrenmanlardan ne kadar önce yemek yendiği ($p<0,00$) ve yiyeceğin içeriği ($p<0,00$), antrenmandan ne kadar sonra yemek yendiği ($p<0,00$) ve yenilen yemeğin içeriği ($p<0,00$), besin destek ürünlerinin temin edilme yeri ($p<0,00$), orta dereceli fiziksel aktivite için harcanan zaman ($p<0,00$) değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Pandemiye sosyal izolasyon kalanların beslenme, besin destek ürünleri kullanma ve fiziksel aktivite yapma düzeyleri yaş, cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir.

ABSTRACT

A total of 200 people, 81 men and 119 women over the age of 18, voluntarily participated in this study, which was conducted to determine the nutrition and physical activity habits of individuals in social isolation during the Covid-19 pandemic. The population of this descriptive and cross-sectional study consists of Turkey, and the sample consists of individuals over the age of 18 who are in social isolation during the Covid-19 epidemic. "International Physical Activity Form (IPAQ)" and "Dietary Habits and Nutritional Supplement Use Scale" developed by Yücel (2017) were used as data collection tools. Based on the data obtained within the scope of the research, the data with significant differences are as follows: According to the gender variable; eating snacks ($p<0,04$), skipping meals ($p<0,01$), taking care to consume main and snack meals regularly ($p<0,01$), eating fast ($p<0,05$), before training paying more attention to fluid intake during and after exercise ($p<0,00$), fluid consumption after training ($p<0,00$), periods of nutritional supplement use ($p<0,00$), supply locations of nutritional supplements ($p<0$). Significant differences were obtained between the variables of 0.00, frequency of doing activities requiring intense physical strength ($p<0,00$). According to the marital status variable; consuming four basic food groups (cereal, meat, milk, vegetables) in main meals ($p<0,02$), paying attention to nutrition ($p<0,01$), eating before training ($p<0,00$), eating before training content of the meal ($p<0,00$), time taken to eat after training ($p<0,00$), content of the meal eaten ($p<0,00$), amount of liquid consumed after training ($p<0,05$), moderate A significant difference was found between the variables of time spent on graded physical activity ($p<0,04$). According to age variable; regular consumption of main and snack meals ($p<0,03$), belief that there is a relationship between eating habits and sports ($p<0,00$), how long before training ($p<0,00$) and the content of the food ($p<0,00$), how long after training the meal was eaten ($p<0,00$) and the content of the meal eaten ($p<0,00$), the place of obtaining nutritional supplements ($p<0,00$), the time spent for moderate physical activity. A significant difference was found between the variables ($p<0,00$). The nutrition, use of nutritional supplements and physical activity levels of those who were socially isolated during the pandemic showed significant differences according to age, gender and marital status.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Covid-19, Sosyal İzolasyon, Beslenme, Fiziksel Aktivite.

Keywords: Pandemic, Covid-19, Social Isolation, Nutrition, Physical Activity.

Citation: Elmas, A. & Kirandı, Ö. (2024). Covid-19 Pandemi Sürecinde Sosyal İzolasyonda Olan Bireylerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları, Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6 (1), 47-57.

Gönderme Tarihi/Received Date: 22.01.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date: 22.03.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online: 30.03.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1407800>

****Corresponding author:**
asli-e54@hotmail.com

GİRİŞ

Covid-19 pandemisinde yayılmayı azaltmak için yapılması gereken en önemli uygulamanın sosyal izolasyon yani karantina olduğu tüm bilim çevrelerince kabul edilen bir gerçekliktir. Alınan bu önlemler enfeksiyon yayılım hızını ve haliyle de oranını düşürmeye yardımcı olurken, sosyal izolasyona maruz kalan insanların hayat tarzlarında da hiç beklemedikleri bir anda ani ve keskin bir değişime yol açmaktadır. Sosyal mesafe (fiziksel mesafe olarak da anılmaktadır) ve sosyal izolasyon uygulamaları, bu uygulamalara maruz kalan kişilerin bilhassa yeme içme alışkanlıklarını ve günlük rutin fiziksel aktivitelerini de etki altına almıştır. Sosyal alanda zorunlu olarak yapılan sınırlandırmalar sebebiyle insanlar evde kalmaya zorlanmıştır. Bu sırada da uzaktan eğitim, evden uzaktan çalışma, esnek çalışma gibi kavramlar hayatımızda kullanılmaya başlamıştır. Açık havada ve özellikle de spor salonlarında spor yapmanın imkânının sınırlandırılmış olması nedeniyle günlük aktivite düzeyi de azalmıştır (Hossain vd., 2020).

Düzenli fiziksel aktivite ve düzenli beslenme alışkanlığı, sağlıklı yaşam için büyük önem taşır. Dünya çapında halk sağlığını tehdit ettiği dönemde Covid-19 hastalığı ile mücadelede, bağışıklık sisteminin kuvvetli olması ve korunması, tedavi sürecine de olumlu yönde katkı sağlamıştır. Tüm bulaşıcı hastalıklarda olduğu gibi Covid-19 patojenini de engellemenin tek yolu, güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmaktır ve güçlü bağışıklık sistemi de dengeli ve düzenli beslenme durumu ile doğrudan ilişkilidir (Qin vd., 2020).

Fiziksel olarak yeteri kadar hareket edememe, sağlıklı beslenme (Avcı vd., 2022) ve kontrol edilemeyen stresin bedensel ve ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkilediği, yaşam kalitesini düşürdüğü, küresel çapta kardiyovasküler hadiseler, Obezite ve Diyabet gibi kronik hastalık morbiditesi için çok önemli risk grupları arasındadır (Lippi & Sanchis-Gomar, 2020).

Bu çalışmanın amacı; Covid-19 pandemi sürecinde sosyal izolasyonda olan bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları araştırılmasıdır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere dayanılarak, tekrar yaşanması durumunda pandemi ve sosyal izolasyon süreçlerinden insanların beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerinin nasıl olabileceği, nasıl beslendikleri, ne gibi fiziksel aktiviteleri hangi sıklıkta ve nasıl yapabilecekleri konusunda fikir elde edilerek, mevcut duruma göre gerekli tedbirler alınabilir, iyileştirme ve uygulamalar yapılabilir.

GEREÇ ve YÖNTEM

“Covid-19 Pandemi Sürecinde Sosyal İzolasyonda Olan Bireylerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları” başlıklı araştırmada anket uygulaması yapılmıştır.

Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini İstanbul, örneklem grubunu ise Beşiktaş ilçesinde bulunan 18 yaşından büyük bireyler oluşturmaktadır.

Katılımcılar: Araştırmaya 81 erkek 119 kadın olmak üzere toplamda 200 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel türde yapılmış olan bu çalışmada, evren Türkiye, örneklem ise Covid-19 salgını sırasında sosyal izolasyonda olan 18 yaş üstü bireyler olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmaya 81 erkek 119 kadın olmak üzere toplamda 200 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel türde yapılmış olan bu çalışmada, veri toplama aracı olarak “Uluslararası Fiziksel Aktivite Formu (IPAQ)” ve Yücel (2017) tarafından geliştirilen “Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Destek Ürünü Kullanım Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek kullanımı için Yücel’den (2017) elektronik posta ile izin alınmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırma; demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, boy, kilo, aylık gelir, medeni durum, eğitim durumu, meslek) sayısı (n) ve yüzdeleri (%) verilmiştir. Katılımcıların Covid-19 pandemi süresinde sosyal izolasyonda olan ve araştırmaya katılan bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının yaş, cinsiyet, medeni durum değişkenlerine göre anlam düzeyini belirlemek için yapılmıştır. Bu amaçla, önce araştırma sonucunda elde edilen verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov-Smirnova ve Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır.

Etik Kurul Onayı ve Sınırlılık: Araştırma için, İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul Başkanlığının 27.04.2022 tarihli ve 327100 sayılı yazısı ile etik kurul onayı alınmış, etik kurul onayından sonra 28 Nisan-12 Mayıs 2022 tarihleri arasında online olarak veri toplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği (Kısa) Normallik Dağılım Tablosu

Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Normallik Testi	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Günde kaç öğün ana yemek yersiniz?	0,26	200	0,00*	0,83	200	0,00*
Günde kaç öğün ara yemek yersiniz?	0,26	200	0,00*	0,81	200	0,00*
Ana öğünlerde dört temel besin grubu (tahıl grubu - et – süt – sebze) tüketiyor musunuz?	0,51	200	0,00*	0,43	200	0,00*
Öğün atlar mısınız?	0,43	200	0,00*	0,59	200	0,00*
Ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketiyor musunuz?	0,40	200	0,00*	0,62	200	0,00*
Günlük kalorinizi neye göre hesaplıyorsunuz?	0,32	200	0,00*	0,83	200	0,00*
Yemeklerinizi nasıl yersiniz?	0,42	200	0,00*	0,60	200	0,00*
Beslenmenize dikkat eder misiniz?	0,44	200	0,00*	0,58	200	0,00*
Sizce; beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır?	0,54	200	0,00*	0,21	200	0,00*
Antrenmanlardan ne kadar süre önce yemek yersiniz?	0,34	200	0,00*	0,72	200	0,00*
Antrenmandan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	0,30	200	0,00*	0,74	200	0,00*
Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek tüketirsiniz?	0,31	200	0,00*	0,75	200	0,00*
Antrenmandan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	0,33	200	0,00*	0,77	200	0,00*
Antrenmandan öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı alımına dikkat eder misiniz?	0,52	200	0,00*	0,40	200	0,00*
Antrenmandan önce ne kadar sıvı tüketirsiniz?	0,37	200	0,00*	0,71	200	0,00*
Antrenmandan sonra ne kadar sıvı tüketirsiniz?	0,23	200	0,00*	0,81	200	0,00*

Tablo 2. Besin Destek Kullanımı Ölçeği (Kısa) Normallik Dağılım Tablosu

Besin Destek Kullanımı Ölçeği Normallik Testi	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Besin destek ürünü kullanıyorsanız, hangi amaçla kullanıyorsunuz?	0,24	54	0,00*	0,87	54	0,00*
Ne kadar süredir bu ürünleri kullanıyorsunuz?	0,25	54	0,00*	0,78	54	0,00*
Bu ürünleri hangi dönem kullanıyorsunuz?	0,34	54	0,00*	0,64	54	0,00*
Bu ürünlerin yararlarını gördünüz mü?	0,49	54	0,00*	0,49	54	0,00*
Bu ürünlerin zararlarını gördünüz mü?	0,54	54	0,00*	0,24	54	0,00*
Bu ürünlere yılda kaç lira harcıyorsunuz?	0,26	54	0,00*	0,77	54	0,00*
Bu ürünleri nerden alıyorsunuz?	0,27	54	0,00*	0,77	54	0,00*
Besin destek ürünü kullanımı kim tarafından önerildi?	0,30	54	0,00*	0,77	54	0,00*

Tablo 3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa) Normallik Dağılım Tablosu

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa) Normallik Testi	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Son bir hafta içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	0,19	79	0,00*	0,88	79	0,00*
Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	0,24	79	0,00*	0,87	79	0,00*
Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	0,21	79	0,00*	0,86	79	0,00*
Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	0,24	79	0,00*	0,90	79	0,00*
Geçen 7 gün içerisinde, bu seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	0,28	79	0,00*	0,79	79	0,00*
Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?	0,19	79	0,00*	0,86	79	0,00*
Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?	0,18	79	0,00*	0,88	79	0,00*

Tablo 4. Demografik Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Demografik Özellikler	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	81	40,50
	Kadın	119	59,50
Yaş	18-22 yaş arası	54	27,00
	23-27 yaş arası	37	18,50
	28-32 yaş arası	26	13,00
	33-37 yaş arası	38	19,00
	38 yaş ve üzeri	45	22,50
Boy	150-160 cm arası	31	15,50
	161-170 cm arası	82	41,00
	171-180 cm arası	49	24,50
	181 cm ve üzeri	38	19,00
Kilo	40-50 kg arası	13	6,50
	51-60 kg arası	47	23,50
	61-70 kg arası	28	14,00
	71-80 kg arası	46	23,00
	81-90 kg arası	37	18,50
Aylık Gelir	91 kg ve üzeri	29	14,50
	2.000 TL ve daha az	50	25,00
	2.001 TL-4.000 TL	31	15,50
	4.001 TL-6.000 TL	27	13,50
Medeni Durum	6.001 TL ve daha fazla	92	46,00
	Evlü	130	65,00
Eğitim Durumu	Bekâr	70	35,00
	Lise	16	8,00
	Lisans	150	75,00
Meslek	Lisans Üstü	34	17,00
	Öğrenci	65	32,50
	Memur	23	11,50
	İşçi	42	21,00
	İşsiz	15	7,50
	Serbest Meslek	55	27,50

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekleri oluşturan sorulara verilen cevapların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için uygulanan Kolmogorov-Smirnova ve Shapiro-Wilk test sonuçları; katılımcıların araştırma kapsamında kullanılan “Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği”, “Besin Destek Kullanım Ölçeği” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa)” sorularına verdikleri

cevapların normal dağılım göstermediğini ifade etmektedir ($p<0,05$) (Tabachnick & Fidell, 2013). Yapılan analiz sonucunda dağılımların normal dağılmadığı görülerek ($p<0,05$) non parametrik testler uygulanmıştır. İkili değişkenler için Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler için Kruskal Wallis Test kullanılmıştır. Kruskal Wallis test sonucunda anlamlı sonuçların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Non Parametric Tests: Two or More Independent Samples Test kullanılmıştır. Bulgular 0,05 düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir (Tablo 3).

Araştırmaya katılan 200 gönüllünün; 119'u (59,50%) kadın, 54'ü (27,00%) 18-22 yaş arasında, 82'si (41,00%) 161-170 cm arasında, 47'si (23,50%) 51-60 kg arası, 50'si (25,00%) 2.000 TL ve daha az, 130'u (65,00%) evli, 150'si (75,00%) lisans mezunu, 65'i (32,50%) öğrencidir (Tablo 4).

Tablo 5. Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri

Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği	Değişkenler	n	%
Günde kaç öğün ana öğün yemek yersiniz?	1 Öğün	5	2,50
	2 Öğün	80	40,00
	3 Öğün	92	46,00
	4 Öğün ve fazlası	23	11,50
Günde kaç öğün ara yemek yersiniz	1 Öğün	84	42,00
	2 Öğün	77	38,50
	3 Öğün	33	16,50
	4 Öğün ve fazlası	6	3,00
Ana öğünlerde dört temel besin grubu (Tahıl grubu- Et – Süt – Sebze) tüketiyor musunuz?	Evet	170	85,00
	Hayır	30	15,00
Öğün atlar mısınız?	Evet	135	67,50
	Hayır	65	32,50
Atlıyorsanız hangisini?	Kahvaltı: 07:00-09:00 arası	47	20,09
	Kuşluk: 10:00-11:00 arası	38	16,24
	Öğle: 12:00-14:00 arası	69	29,49
	İkinci: 16:00-17:00 arası	38	16,24
	Akşam: 18:00-19:00 arası	12	5,13
	Gece: 22:00 ve sonrası	30	12,82
	Geç kalma	46	22,22
Öğün atlıyorsanız nedeni nedir?	İştahsızlık	26	12,56
	Alışkanlığın olmaması	58	28,02
	Zayıflama isteği	21	10,14
	Zaman yetersizliği	56	27,05
Ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketiyor musunuz?	Evet	76	38,00
	Hayır	124	62,00
Günlük kalorinizi hesaplıyorsanız neye göre hesaplıyorsunuz?	Antrenör	14	7,00
	Diyetisyen	96	48,00
	Yazılı ve görsel medya	52	26,00
	Kitap ve benzeri	16	8,00
	Arkadaş ve çevre	22	11,00
Yemeklerinizi nasıl yersiniz?	Hızlı	132	66,00
	Yavaş	68	34,00
Beslenmenize dikkat eder misiniz?	Evet	139	69,50
	Hayır	61	30,50
Sizce beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır?	Evet	191	95,50
	Hayır	9	4,50
Antrenmanlardan ne kadar süre önce yemek yersiniz?	1-2 Saat	107	53,50
	3-4 Saat	36	18,00
	Dikkat etmem	57	28,50
Antrenmandan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Karbonhidrat zengini	56	28,00
	Protein zengini	49	24,50
	Yağ zengini	0	0,00
	Şeker zengini	5	2,50
	Dikkat etmem	90	45,00
Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek tüketirsiniz?	0-1 Saat	99	49,50
	2-3 Saat	48	24,00
	Dikkat Etmem	53	26,50
Antrenmandan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Karbonhidrat zengini	17	8,50
	Protein zengini	96	48,00
	Yağ zengini	13	6,50
	Şeker zengini	11	5,50
	Dikkat etmem	63	31,50
Antrenmandan öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı alımına dikkat eder misiniz?	Evet	173	86,50
	Hayır	27	13,50
Antrenmandan önce ne kadar sıvı tüketirsiniz?	0 ml-500 ml	119	59,50
	501 ml-1.000 ml	54	27,00
	1.001 ml ve üzeri	27	13,50
Antrenmandan sonra ne kadar sıvı tüketirsiniz?	0 ml-500 ml	52	26,00
	501 ml-1.000 ml	91	45,50
	1.001 ml ve üzeri	57	28,50

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekleri oluşturan sorulara verilen cevapların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için uygulanan Kolmogorov-Smirnova ve Shapiro-Wilk test sonuçları; katılımcıların araştırma kapsamında kullanılan “Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği”, “Besin Destek Kullanım Ölçeği” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa)” sorularına verdikleri cevapların normal dağılım göstermediğini ifade etmektedir ($p<0,05$) (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu durumda ölçeğin diğer analizlerinde non-parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 6. Besin Destek Kullanımı Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri

Besin Destek Kullanımı Ölçeği	Değişkenler	n	%
Düzenli bir şekilde besin destek ürünleri (Vitamin, Mineral, Amino asit, Sporcu içeceği vb.) kullanıyor musunuz?	Evet	54	27,00
	Hayır	146	73,00
Cevabınız "Evet" ise hangi ürünü kullanıyorsunuz?	Multivitamin	28	31,46
	D Vitamini	13	14,61
	B-12	8	8,99
	Protein Tozu	6	6,74
	Coenzim	6	6,74
	Omega-3	6	6,74
	Magnezyum	4	4,49
	Kolajen	4	4,49
	BCAA	3	3,37
	Folik Asit	3	3,37
	Kreatin	2	2,25
	Demir	2	2,25
	CLA	1	1,12
	Lcarnitine	1	1,12
Besin destek ürünü kullanıyorsanız, hangi amaçla kullanıyorsunuz?	Gainer	1	1,12
	Çinko	1	1,12
	Kilo kontrolü	4	7,41
	Bağışıklık	17	31,48
Ne kadar süredir bu ürünleri kullanıyorsunuz?	Kas geliştirme	23	42,59
	Vitamin eksikliği	10	18,52
	0-6 ay	18	33,33
	6 aydan fazla-1 yıl	9	16,67
Bu ürünleri hangi dönem kullanıyorsunuz?	1 yıldan fazla-2 yıl	6	11,11
	2 yıldan fazla	21	38,89
	Pasif dönem	27	50,00
Bu ürünleri hangi dönem kullanıyorsunuz?	Antrenman dönemi	27	50,00
	Bu ürünlerin yararlarını gördünüz mü?	Evet	43
Hayır		11	20,37
Bu ürünlerin zararlarını gördünüz mü?	Evet	3	5,56
	Hayır	51	94,44
Bu ürünlere yılda kaç ürün harcıyorsunuz?	0-500 TL arası	21	38,89
	501 - 1.000 TL arası	14	25,93
	1.001 TL ve üzeri	19	35,19
Bu ürünleri nereden alıyorsunuz?	Mağaza	16	29,63
	İnternet	15	27,78
	Eczane	23	42,59
Besin destek ürünü kullanımı kim tarafından önerildi?	Antrenör	10	18,52
	Diyetisyen	18	33,33
	Kendi irademle	26	48,15

Tablo 7. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa) Tanımlayıcı İstatistikleri

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa)	Değişkenler	n	%
Son bir hafta içerisinde kaç gün (ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi) şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	1 Gün	25	12,50
	2 Gün	17	8,50
	3 Gün	26	13,00
	4 Gün	12	6,00
	5 Gün	10	5,00
	6 Gün	3	1,50
	7 Gün	11	5,50
	Hiç yapmadım	96	48,00
Bu günlerde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	En az 30 dakika	16	15,38
	En az 45 dakika	8	7,69
	En az 60 dakika	35	33,65
	En az 90 dakika	7	6,73
	En az 120 dakika	32	30,77
	120 dakikadan fazla	6	5,77
Son bir hafta içinde kaç gün (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi) orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	1 gün	29	14,50
	2 gün	37	18,50
	3 gün	23	11,50
	4 gün	14	7,00
	5 gün	10	5,00
	6 gün	3	1,50
	7 gün	10	5,00
	Hiç yapmadım	74	37,00
Bu günlerde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	En az 30 dakika	20	15,87
	En az 45 dakika	17	13,49
	En az 60 dakika	46	36,51
	En az 90 dakika	6	4,76
	En az 120 dakika	27	21,43
	120 dakikadan fazla	10	7,94
Son bir hafta içinde sadece yürüyüş yaptığımız gün sayısı kaçtır?	1 gün	5	2,50
	2 gün	20	10,00
	3 gün	16	8,00
	4 gün	17	8,50
	5 gün	31	15,50
	6 gün	11	5,50
	7 gün	87	43,50
	Hiç yapmadım	13	6,50
Bu günlerde sadece yürüyüş yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	En az 30 dakika	54	28,88
	En az 45 dakika	19	10,16
	En az 60 dakika	59	31,55
	En az 90 dakika	2	1,07
	En az 120 dakika	40	21,39
	120 dakikadan fazla	13	6,95
Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?	En az 1 saat	1	0,50
	En az 2 saat	3	1,50
	En az 3 saat	5	2,50
	En az 4 saat	24	12,00
	En az 5 saat	35	17,50
	En az 6 saat	37	18,50
	En az 7 saat	16	8,00
	En az 8 saat	37	18,50
	En az 9 saat	5	2,50
	En az 10 saat	26	13,00
	10 Saatten fazla	11	5,50

Tablo 8. Ölçek Cevapları ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki

Ölçek Türü	Sorular	Cinsiyet	n	p
Beslenme Alışkanlıkları	Günde kaç öğün ara yemek yersiniz?	Erkek	81	0,04*
		Kadın	119	
	Öğün atlar mısınız?	Erkek	81	0,01*
		Kadın	119	
	Ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketiyor musunuz?	Erkek	81	0,01*
		Kadın	119	
	Yemeklerinizi nasıl yersiniz?	Erkek	81	0,05*
		Kadın	119	
	Antrenmandan öncesinde, sırasında ve sonrasında sıvı alımına dikkat eder misiniz?	Erkek	81	0,00*
		Kadın	119	
Antrenmandan sonra ne kadar sıvı tüketirsiniz?	Erkek	81	0,00*	
	Kadın	119		
Besin Destek Kullanımı (Düzenli Bir Şekilde Kullananlar)	Bu ürünleri hangi dönem kullanıyorsunuz?	Erkek	25	0,00*
		Kadın	29	
	Bu ürünleri nerden alıyorsunuz?	Erkek	25	0,00*
		Kadın	29	
Uluslararası Fiziksel Aktivite (Kısa)	Son bir hafta içerisinde kaç gün (ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi) şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?	Erkek	81	0,00*
		Kadın	119	

Tablo 9. Ölçek Cevapları ile Medeni Durum Değişkeni Arasındaki İlişki

Ölçek Türü	Sorular	Medeni Durum	n	p
Beslenme Alışkanlıkları	Ana öğünlerde dört temel besin grubu (tahıl grubu - et – süt – sebze) tüketiyor musunuz?	Evli	130	0,02*
		Bekâr	70	
	Beslenmenize dikkat eder misiniz?	Evli	130	0,01*
		Bekâr	70	
	Antrenmanlardan ne kadar süre önce yemek yersiniz?	Evli	130	0,03*
		Bekâr	70	
	Antrenmandan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Evli	130	0,04*
		Bekâr	70	
	Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek tüketirsiniz?	Evli	130	0,00*
		Bekâr	70	
Antrenmandan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?	Evli	130	0,00*	
	Bekâr	70		
Antrenmandan sonra ne kadar sıvı tüketirsiniz?	Evli	130	0,05*	
	Bekâr	70		
Uluslararası Fiziksel Aktivite (Kısa)	Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	Evli	83	0,04*
		Bekâr	43	

Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için uygulanan Non Parametric Tests: Two or More Independent Samples test sonucunda;

Ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketiyor musunuz; yaş grubu 33-37 arasında olanların ortalama kare puanlarının (83,24), 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanları (110,72) ve 23-27 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (111,47) düşük bulunmuştur. Yaş grubu 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanları (83,24), 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (110,72) anlamlı derecede düşük hesaplanmıştır. Yaşı genç olanların ara ve ana öğünleri düzenli olarak tüketme düzeyleri, yaşı ilerlemiş olanlara göre daha düzenlidir denilebilir.

Sizce beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır; yaş grubu 18-22 olanların ortalama kare puanları (96,00), 33-37 yaş arası olanların ortalama kare puanları (106,53) ve 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (107,11) düşük bulunmuştur. Yaş grubu 23-27 olanların ortalama kare puanları (96,00), 33-37 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (106,53) ve 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (107,11) anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Yaş grubu 28-32 olanların ortalama kare puanları (96,00), 33-37 yaş arası olanların ortalama kare puanları (106,53) ve 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (107,1) anlamlı derecede düşük hesaplanmıştır. Yaşı ilerlemiş olanların beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasındaki ilişkiye olan inancı, yaşı genç olanlara göre daha yüksek düzeydedir.

Antrenmanlardan ne kadar süre önce yemek yersiniz; 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanları (88,23) ile 23-27 yaş arası olanların ortalama kare puanları (93,72), 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (126,94) anlamlı derecede düşüktür. Yaşı büyük olanların antrenmandan önce yemek yeme alışkanlıkları yaşı genç olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Antrenmandan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz; 23-27 yaş arası olanların ortalama kare puanları (83,78) ile 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanları (89,65), 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (122,01) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Antrenmandan önce tüketilen yemek türünde yaşı genç olanlar ile yaşı büyük olanlar arasında anlamlı farklılık vardır.

Tablo 10. Ölçek Cevapları ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki

Ölçek Türü	Sorular	Sıra	Yaş	n	Ortalama Kare	f	p	Fark
Ana ve ara öğünleri düzenli olarak tüketiyor musunuz?		1	18-22 yaş arası	54	110,72	10,60	0,03*	4-1
		2	23-27 yaş arası	37	111,47			
		3	28-32 yaş arası	26	103,88			
		4	33-37 yaş arası	38	83,24			
		5	38 yaş ve üzeri	45	91,83			
Sizce; beslenme alışkanlığı ile sporda başarı arasında ilişki var mıdır?		1	18-22 yaş arası	54	96,00	13,23	0,01*	1-4
		2	23-27 yaş arası	37	96,00			
		3	28-32 yaş arası	26	96,00			
		4	33-37 yaş arası	38	106,53			
		5	38 yaş ve üzeri	45	107,11			
Antrenmanlardan ne kadar süre önce yemek yersiniz?		1	18-22 yaş arası	54	88,23	15,65	0,00*	1-5
		2	23-27 yaş arası	37	93,72			
		3	28-32 yaş arası	26	93,19			
		4	33-37 yaş arası	38	98,22			
		5	38 yaş ve üzeri	45	126,94			
Antrenmandan önce ne tür yiyecekler tüketirsiniz?		1	18-22 yaş arası	54	89,65	16,69	0,00*	2-5
		2	23-27 yaş arası	37	83,78			
		3	28-32 yaş arası	26	88,81			
		4	33-37 yaş arası	38	114,72			
		5	38 yaş ve üzeri	45	122,01			
Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek tüketirsiniz?		1	18-22 yaş arası	54	91,59	14,02	0,01*	2-5
		2	23-27 yaş arası	37	84,01			
		3	28-32 yaş arası	26	99,29			
		4	33-37 yaş arası	38	101,97			
		5	38 yaş ve üzeri	45	124,20			
Antrenmandan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz?		1	18-22 yaş arası	54	88,21	19,96	0,00*	3-5
		2	23-27 yaş arası	37	88,58			
		3	28-32 yaş arası	26	83,54			
		4	33-37 yaş arası	38	108,67			
		5	38 yaş ve üzeri	45	127,94			
Besin Destek Kullanımı	Bu ürünleri nerden alıyorsunuz?	1	18-22 yaş arası	9	32,83	10,49	0,03*	2-4
		2	23-27 yaş arası	7	15,64			
		3	28-32 yaş arası	11	32,64			
		4	33-37 yaş arası	12	32,50			
		5	38 yaş ve üzeri	15	22,07			
Uluslararası Fiziksel Aktivite (Kısa)	Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	1	18-22 yaş arası	39	75,13	10,15	0,04*	4-1
		2	23-27 yaş arası	24	69,96			
		3	28-32 yaş arası	15	51,97			
		4	33-37 yaş arası	21	51,05			
		5	38 yaş ve üzeri	27	57,06			

Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek tüketirsiniz; 23-27 yaş arası olanların ortalama kare puanları (84,01) ile 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanları (91,59), 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (124,20) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Antrenmandan ne kadar süre sonra yemek yenmesi yaşı genç olanlar ile yaşı büyük olanlar arasında anlamlı farklılık göstermektedir.

Antrenmandan sonra ne tür yiyecekler tüketirsiniz; 28-32 yaş arası olanların ortalama kare puanları (83,54), 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanları (88,21) ve 23-27 yaş arası olanların ortalama kare puanları (88,58), 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanlarından (127,94) anlamlı derecede yüksektir. Antrenmandan sonra yenilen yemek türleri bakımından da gençler ile yaşı ilerlemiş olanlar arasında anlamlı farklılık vardır.

Besin Destek Kullanım Ölçeğinin; “Bu ürünleri nerden alıyorsunuz (x₂=10,49, p=0,03<0,05)” sorusuna verdikleri cevapların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür.

Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için uygulanan Non Parametric Tests: Two or More Independent Samples test sonucunda; bu ürünleri nerden alıyorsunuz, yaş grubu 23-27 arasında olanların ortalama kare puanları (15,64), 33-37 yaş arası olanların ortalama kare puanları (32,50), 28-32 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (32,64) ve 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (32,83) anlamlı derecede düşüktür. Besin destek ürünlerinin temin yeri yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite (Kısa) Ölçeğinin; “Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız (x₂=10,15, p=0,04<0,05)” sorusuna verdikleri cevapların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür.

Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için uygulanan Non Parametric Tests: Two or More Independent Samples test sonucunda; Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız; 33-37 yaş arasında

olanların ortalama kare puanları (51,05), 38,32 yaş arası olanların ortalama kare puanları (51,97) ve 38 yaş ve üzeri olanların ortalama kare puanları (57,06), 18-22 yaş arası olanların ortalama kare puanlarından (75,13) anlamlı derecede düşüktür. Yaşı genç olanların orta dereceli fiziksel aktivite yapma düzeyleri yaşı ilerlemiş olanlara göre daha iyi düzeydedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Beslenme Alışkanlıkları: Araştırmaya katılan 200 deneğin beslenme alışkanlıklarına baktığımızda; 80'i (40,00%) 2 öğün, 92'si (46,00%) 3 öğün ana öğün yediğini, 84'ü (42,00%) 1 öğün, 77'si (38,50%) ara öğün yediğini belirtmiştir. Yıldırım Uğurlu (2022); sağlık personellerinin gün içinde 3'den az ana öğün tükettiklerini (41,40%) belirtirken günlük ana öğün sayısı 3'den fazla olanların ağırlıkta olduğunu ifade etmiştir (58,60%). Aynı araştırmada katılımcıların 29,10%'unun günde 1 kez, 24,60%'ının günde 2 kez ara öğün tükettiği belirtilmiştir. Araştırmamızda gün içinde 3 öğün ana öğün tüketenler ile 1 ve 2 ara öğün yediğini belirtenler çoğunlukta bulunmuştur. Her iki araştırma benzer sonuçlar ortaya koymuştur denilebilir. Macit (2020); araştırmasına katılan 341 katılımcının 53,70%'inin Covid-19 öncesi 3 ana öğün yaptığını, bu sayının salgın sırasında (63,00%) 2'ye düştüğünü, Covid-19 öncesi 13,20%'sinin 3 ve daha fazla sayıda ara öğün yaptığını ancak Covid-19 sonrası bu sayının 30,80%'e çıktığını belirtmiştir. Erdoğan (2021); pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin, 50,60%'ının günde iki ana öğün tükettiğini belirtmiştir. Araştırmamızda katılımcıların 92'sinin (46,00%) üç öğün ana, 84'ü (42,00%) 1 ara öğün yediği bulunmuştur. Bu haliyle pandemi sürecinde yenilen ana öğün sayıları her üç araştırmada farklılık göstermektedir. Ancak Macit (2020) ve çalışma bulgularımıza göre ara öğün sayısı katılımcı sayısının en fazla olduğu faktör olarak karşımıza çıkmıştır.

Yıldırım Uğurlu (2002); sağlık çalışanlarının öğün atlama nedenlerini sırasıyla; zaman yetersizliği (37,09%), alışkanlığın olmaması (21,20%), iştahsızlık (11,50%), öğün hazırlamak istememe (10,10%), uygun öğün olmaması (10,10%) ve zayıflamak (%9,20%) olarak ifade etmiştir. Araştırmamızda da ise ilk sıralarda alışkanlığın olmaması ve zaman yetersizliği yer alırken, iştahsızlık ve zayıflama isteği de son sıralarda yer almaktadır. Her iki araştırma da aynı sonuçlara işaret etmektedir denilebilir.

Besin Destek Ürünü Kullanımı: Araştırmaya katılan 200 deneğin; 54'ü (27,00%) düzenli bir şekilde destek ürünleri (vitamin, mineral, amino asit, sporcu içeceği vb.) kullandığını belirtirken 146'sı (73,00%) kullanmadığını belirtmiştir. Besin destek ürünü kullandığını belirten 54 katılımcının; 28'i (31,46%) multivitamin, 13'ü (14,61%) D Vitamini kullanmaktadır. Macit (2020); bireylerin %36,10'unun besin desteği kullanmaya başladığını, bu desteklerin en yaygınlarının C vitamini, D vitamini, Çinko ve Propolis olduğunu belirtmiştir. Araştırmamızda da besin destek kullanan bireyler tüm katılımcıların yarısının çok azını oluşturmaktadır (54 kişi, 27,00%). Bu haliyle her iki çalışmada da besin destek ürünü kullanan kişilerin aynı oranda belirttikleri söylenebilir. Araştırmamızda kullanılan besin destek ürünleri multivitamin (28 kişi, 31,60%), D vitamindir (13 kişi, 14,61%). D vitamininin kullanımının arttığı her iki araştırmada da ifade edilmiştir. Yıldırım Uğurlu (2022); katılımcıların en çok kullandığı besin takviyesini 21,80% ile D vitamini olarak belirtmiştir. C vitamini kullanımı 17,50% ile ikinci sırada yer alırken üçüncü sırayı 9,80% ile B12 vitamini almıştır. Araştırmamızda en çok kullanılan besin destek ürünlerinde ilk sıraları Multivitamin, D vitamini ve B-12 vitaminleri olmuştur. Her iki araştırma da aynı yönlü bulgular ortaya koymuştur denilebilir. Gürhan (2022); çalışmasına katılanların 43,90%'ının besin destek ürünü aldığını, 56,10%'unun almadığını, en sık kullanılan gıda takviyesini Multivitamin olarak ifade etmiştir (4,40%). Araştırmamızda da besin destek ürünü kullanmayanlar ile besin destek ürünü olarak Multivitamin kullananlar çoğunlukta. Gürhan'ın (2022) bulguları ile araştırma bulgularımız aynı sonuçları ortaya koymuştur denilebilir.

Dost ve arkadaşları (2021), Covid-19 pandemisi sürecinde bir vakıf üniversitesinin hemşirelik bölümü öğrencilerinin besin desteklerini kullanma durumlarının incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada; öğrencilerin 68,50%'sinin Covid-19 pandemisinden önce besin desteklerini kullanmadığını, 45,40%'ının ise pandeminin başından itibaren besin destek ürünü kullanmaya başladığını belirtmiştir. Öğrencilerin 32,40%'ı hastalıklara karşı direnç sağlamak için bu ürünleri kullandığını ifade etmişken, 31,50% oranında en fazla vitamin ve mineral desteklerini kullandıklarını ifade etmiştir. Araştırmamızda da besin destek ürünü olarak en fazla Multivitaminin kullanıldığı ve kas geliştirme, bağışıklık sistemini güçlendirmek için kullandıkları bulunmuştur. Her iki çalışma aynı yönde görüş belirtmiştir denilebilir. Dost ve arkadaşlarının (2021) çalışmasına katılan öğrencilerin 60,20%'si gün içinde öğün atladığı belirtilmiştir. Araştırmamızda katılımcıların 67,50%'sinin öğün atladığı bulunmuştur. Her iki araştırma bu konuda da aynı görüşü belirtmiştir denilebilir.

Besin Destek Ürünü Temini ve Kullanım Nedenleri: Besin destek ürünlerini 23'ü (42,59%) kas geliştirmek için kullandığını belirtmiştir. Yıldırım Uğurlu (2022); araştırmasına katılan sağlık çalışanlarının besin destek kullanım amaçlarında ilk sırayı 63,80% ile bağışıklığı arttırmak olarak ifade etmiştir. Araştırmamızda ise besin destek ürünü kullanım bakımından ilk sırayı kas geliştirme ve bağışıklık almıştır. Bu haliyle araştırma bulgumuz ile Yıldırım Uğurlu'nun (2022) bulguları farklılık göstermektedir denilebilir. Araştırmamıza katılanların 18'i (33,33%) kullandığı besin destek ürününü 0-6 aydan beri kullandığını belirtmiştir. 27'si (50,00%) besin destek ürününü pasif dönemde, 27'si de (50,00%) antrenman döneminde kullandığını belirtmiştir. 43'ü (79,63%) kullandığı besin destek ürününden yarar gördüğünü, 51'i (94,44%) herhangi bir zararını görmediğini ifade etmiştir. 21'i (38,89%) kullandığı besin destek ürününe yılda 0-500 TL arasında bütçe ayırmaktadır. 23'ü besin destek ürünlerini (42,59%) eczaneden aldığını belirtmiştir. 18'i (33,33%) diyetisyenin tavsiyesi ile aldığını belirtirken, 26'sı (48,15%) kendi iradesiyle tercih ettiği bir besin destek ürünü kullandığını belirtmiştir. Gürhan (2022); besin destek ürünü alanların doktora danışarak çoğunlukla eczaneden temin ettiklerini ifade etmiştir. Araştırmamızda ise besin destek ürünü kullanımına kişiler kendileri karar vermekte sonucu çıkmıştır. Bu yönüyle iki çalışma bulgusu farklılık göstermektedir. Ancak çalışmamızda bulduğumuz besin destek ürününün çoğunlukla eczaneden temini durumu Gürhan'ın (2022) çalışma bulgusuyla aynıdır. Şiddetli akut solunum sendromu koronavirus 2 (SARS-CoV-2), 2020'de dünyayı etkisi altına alan koronavirus hastalığı 2019 (Covid-19) pandemisinden sorumludur. Sağlık sistemleri ve sağlayıcılarının sürekli gergin olduğu bu zor dönemde halkın, çevrimiçi kaynaklardan tıbbi bilgi arama olasılığı daha yüksektir.

Tanınmış tıbbi medyatik kişilikleri, hem bireyleri Covid-19'a yakalanmaktan korumak hem de akut tedavisine yardımcı olmak için belirli diyet takviyelerinin kullanımını teşvik eden televizyon programlarında ve sosyal medya platformlarında yer aldığı sıklıkla görülmüştür. Aslında, 8 Mart 2020'de sona eren tek haftalık dönemde Mürver ve Çinko gibi besin destek ürünlerinin satışları sırasıyla 255,00% ve 415,00%'ye kadar önemli ölçüde arttı. Araştırmamızda da kişiler besin destek ürünlerini doktor veya diyetisyenin tavsiyesine göre değil kendi kanaatine göre kullandığını belirtmiştir. Bunun en basit açıklaması ise sosyal izolasyonda olan ve mecburen evde sanal ortamda vakit geçiren insanların, kulaktan dolma veya medyatik kişilerin tavsiyelerinden etkilenerek, araştırmadan, yorumlamadan hangi besin destek ürünü kullanacağına karar verdiğidir. Hangi besin destek ürünü kullanacağına kendisi karar veriyor olsa bile bunu temin ettiği en güvenilir yer olarak eczaneyi işaret etmiştir. Adams ve arkadaşlarının (2020) belirttiği açıklama ile bulgularımız aynı noktaya işaret etmektedir.

Fiziksel Aktivite Düzeyleri: Araştırmaya katılan 200 deneğin uluslararası fiziksel aktivite (kısa) ölçeği sorularına verdikleri cevaplara baktığımızda; 25'i (12,50%) son bir hafta içinde 1 gün (ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi) şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptığını belirtirken, 26'sı (13,00%) 3 gün yaptığını belirtmiştir. Bu tarz bir antrenmanı hiç yapmadığını belirten ise 96 kişidir (48,00%). Son bir hafta içerisinde kaç gün (ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi) şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yapan 104 kişinin; 32'si en az 120 dakika zaman ayırdığını belirtmiştir. Son bir hafta içinde (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi) orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetleri 23'ü (11,50%) 3 gün, yaptığını belirtmiştir. 74'ü ise (37,00%) son bir hafta içinde bu tür orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetleri yapmadığını belirtmiştir. Son bir hafta içinde kaç gün (hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi) orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptığını belirten 126 katılımcının; 46'sı (36,51%) en az 60 dakika zaman ayırdığını belirtirken, 87'si (43,50%) 7 gün sadece yürüyüş yaptığını belirtmiştir. Son bir hafta içinde sadece yürüyüş yaptığını belirten 187 katılımcının; 54'ü (28,88%) en az 30 dakika yürüdüğünü belirtirken, 40'ı en az 120 dakika zaman ayırdığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan 200 katılımcının; 24'ü (12,00%) en az 4 saat, 35'i (17,50%) en az 5 saat, 37'si (18,50%) en az 6 saat oturarak zaman harcadığını belirtmiştir. Genç ve arkadaşları (2011); genç erişkinler üzerinde yaptıkları ve fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarını araştırdıkları çalışmada, erkeklerin şiddetli fiziksel aktivite yapma düzeylerini kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla bulunduğu, orta dereceli fiziksel aktivite yapma sürelerinin kadınlardan yüksek olduğu belirtilmiştir. Çalışmamızda da ise şiddetli spor yapma bakımından kadınlar erkeklere oranla daha fazla şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaptığı bulunmuştur. Bu yönüyle bulgularımız ile Genç ve arkadaşlarının (2011) bulguları ile farklılık göstermekte iken hem bizim hem de Genç ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkeni bakımından kadın ve erkeklerin orta ve orta dereceli fiziksel aktivite yapmalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı şekilde Tural'da (2020) yaptığı çalışmada erkeklerin şiddetli fiziksel aktivite puanlarının kadınlardan daha yüksek ve anlamlı farklılık oluşturduğunu belirtmiştir ($p<0,05$). Bu araştırma da çalışmamızdan farklılık göstermektedir. Alan yazınına bakıldığında, fiziksel aktivitenin, bağışıklık hücrelerinde meydana getirdiği artış ile birlikte bağışıklık sistemini de iyileştirebileceği sıkça ifade edilmektedir. Bu doğrultuda, vücudun virüse karşı korunması için bağışıklık sisteminin güçlü olması, bağışıklık sisteminin güçlü olması için de fiziksel aktivite düzeyinin artırılması zorunludur denilebilir. Diğer taraftan, farklı şiddete sahip olan fiziksel aktivitelerin bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerinin de farklı olabileceğini unutmamak gerekir (Nieman & Wentz, 2019). Egzersiz şiddetinin inflamatuvar faktörler ve bağışıklık hücrelerine olan etkisinin ele alındığı bir araştırmada, yüksek şiddetli fiziksel aktivitelerin oksidan üretimini arttırdığı ve bunun da bağışıklık sistemini baskıladığı ortaya konmuştur. Haliyle Covid-19 ile mücadele sürecinde sosyal izolasyonda olan bireylerin hareket etmeyi bırakmamaları, orta yoğunlukta ve şiddette egzersiz yapmaları önem arz etmektedir (Rahmati-Ahmadabad & Hosseini). Deschasaux-Tanguy ve arkadaşları (2020); Covid-19 karantinası sırasında diyet alımı, fiziksel aktivite, vücut ağırlığı ve gıda arasındaki değişiklikleri ve bunların bireysel özelliklere göre nasıl farklılık gösterdiğini araştıran çalışmasına; Nisan-Mayıs 2020'de sosyal izolasyona tabi tutulan 37.252 Fransız yetişkin katılmıştır. Sosyal izolasyon sırasında olumsuz değişikliklerin gözlemlendiği belirtilen çalışmada; fiziksel aktivitelerin azaldığı (53,00%), hareketsiz kalma zamanının arttığı (63,00%), atıştırmalık yeme düzeyinin artışı sonucunda doğal olarak taze gıda tüketiminin (özellikle meyve ve balık) azaldığı ifade edilmiştir. Özellikle tatlı, kurabiye ve kek gibi işlenmiş gıdaların tüketimi artmıştır. Ancak, bu olumsuz durumların aksine olumlu sayılabilecek hususlar da vurgulanmıştır; artan evde yemek pişirme (40,00%) ve fiziksel aktivite yapma isteği (19,00%) artış göstermiştir. Bu bulgulara ek olarak, katılımcıların 35,00%'i kilo aldığını belirtirken 23,00%'ü de kilo verdiğini belirtmiştir. Araştırmamızda da fiziksel aktivite olarak şiddetli ve orta derecede şiddetli aktivite yapmanın çok tercih edilmediği, ancak hemen hemen her gün yürüdüğü ve bu aktivite için en az 30, en fazla 60 dakika harcadığı belirlenmiştir. Araştırmamızda günlük oturma sürelerinin 5, 6 ve 8 saatlik grupta toplandığı belirlenmiştir. Her iki araştırma da göstermiştir ki oturarak geçirdiğimiz süre artmıştır ve bu da sedanter bir yaşamın ayak sesleridir. Her iki araştırma bulguları aynı yöndedir denilebilir.

Sonuç olarak, Covid-19 Pandemi sürecinde sosyal izolasyonda olan bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının araştırıldığı bu çalışmada; katılımcıların cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenleri ile fiziksel aktivite düzeyleri, besin destek ürünü kullanımı ve beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Öneriler

- Covid-19 pandemi sürecinde kalan bireylerin zayıflamak adına ara ve ana öğün atladıkları, buna bahane olarak zaman yetersizliğini gösterdikleri, yemek ile alacakları ancak alamadıkları besin desteğini multivitaminlerle takviye etmek istedikleri, diyetisyene danıştıkları ancak kendi iradeleri ile besin desteklerini çoğunlukla eczaneden aldıklarının elde edildiği araştırma sonuçlarına göre; sosyal izolasyonda kalan bireylerin beslenmelerine dikkat etmeleri gerektiği, doğal yollarla vücutlarının ihtiyaç duyduğu vitaminleri almaları gerektiği söylenebilir. Bunun için vitaminlerle alınabilen ancak ne kadar doğal olursa olsun mutlaka içinde kimyasal madde olan ilaç türevleri yerine en doğal besin kaynakları olan

bakliyat, süt, et, sebze, meyveye yönelmeleri gerektiğini anlatan gerek kamu spotu gerek pankart gerekse de yayımlar yapılmalıdır.

- İnsanlar yiyeceklerden vitamin almak yerine besin destek ürünlerini kullanmayı tercih etmektedir. Bunun sağlık açısından yararları ve zararları doğru bir şekilde açıklanırsa, besin destek ürünü kullandığını belirtenler bu ürünleri kullanırken bir defa daha düşünmek zorunda kalabilirler. Fiziksel aktivite olarak yürümenin çoğunlukla tercih edilmesi sevindiricidir. Ancak sosyal izolasyonun bazı dönemlerinde evden dışarıya çıkmak bile yasaklanmıştı.
- Araştırma yaptığımız dönemde yürümenin en çok tercih edilen fiziksel aktivite olduğunun bulunması, araştırmanın tam kapanma döneminde yapılmadığına işaretler. Katılımcılar çoğunlukla yürümüş ve bunun için de en az 1 saatlerini ayırmışlardır. Sağlık otoriteleri yürümenin vücut sağlığına olan olumlu etkilerini bu süreçte çoğunlukla dile getirmiş, insanları teşvik etmek için tam kapanma zamanında bile evcil hayvanlarını gezdirebilmelerine izin verilmiştir. Yürümek özellikle yaşlı ilerlemiş ve kronik hastalığı olanlar için önemlidir. Sürekli hareketsizlik kişiyi sedanter bir yaşama yönlendirir ve bunun sonucunda da vücut sistemlerimiz bozulabilir. Bunun önüne geçmek için insanları fiziksel aktiviteye yönlendirecek tedbirler alınabilir.
- Araştırma yapılan dönemde elde ettiğimiz beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerine ait bilimsel sonuçlar; bu tür bir pandemi ve sosyal izolasyon sürecine tekrar maruz kalınması halinde dikkate alınabilecek sonuçlardır denilebilir.

Kaynaklar

- Adams, K. K., Baker, W. L., & Sobieraj, D. M. (2020). Myth Busters: Dietary Supplements and Covid-19. *Annals of Pharmacotherapy*, Aug; 54(8), 820-826. DOI: 10.1177/10600280 20928052.
- Avcı, P., Bayraktar, A., Kılıncarslan, G., Bayraktar, I., & Zorba, E. (2022). The effect of video gaming on nutritional behaviors: A systematic study. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 8(4).
- Deschasaux-Tanguy, M., Druenes-Pecollo, N., Esseddik, Y., de Edelenyi, F. S., & ark. (2020). Diet and Physical Activity During the Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Lockdown (March-May 2020): Results from the French NutriNet-Santé Cohort Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 113(4), 924-938.
- Dost, A., Üner, E., & Susoy, A. (2021). Covid-19 Pandemisi Besin Desteklerini Kullanma Durumunu Etkiledi mi? *Van Tıp Dergisi*, 28(4), 538-545, DOI: 10.5505/vtd.2021.25483.
- Erdoğan, R. (2021). Pandemi Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17 (Pandemi Özel Sayısı), 3276-3295.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Gürhan, P. (2022). *18 Yaş ve Üstü Bireylerde Covid-19 Pandemisinin Gıda Takviyesi Kullanımına Etkisinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Hossain, M. M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental Health Outcomes of Quarantine and Isolation for Infection Prevention: A Systematic Umbrella Review of the Global Evidence. *Epidemiology and Health*, 42:e2020038.
- Lippi, G., & Sanchis-Gomar, F. (2020). An Estimation of the Worldwide Epidemiologic Burden of Physical Inactivity-Related Ischemic Heart Disease. *Cardiovascular Drugs and Therapy*, 34, 133-137.
- Macit, M. S. (2020). Covid-19 Salgını Sonrası Yetişkin Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişikliklerin Değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 277-288.
- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The Compelling Link Between Physical Activity and the Body's Defense System. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201-217.
- Qin, C., Zhou, L., Hu, Z., Zhang, S., & diğ. (2020). Dysregulation of Immune Response in Patients With Covid-19 in Wuhan, China. *Clinical Infectious Diseases*, 28;71(15), 762-768. DOI: 10.1093/cid/ciaa248.
- Rahmati-Ahmadabad, S., & Hosseini, F. (2020). Exercise Against SARS-CoV-2 (COVID-19): Does Workout Intensity Matter? (A Mini Review of Some İndirect Evidence Related to Obesity). *Obesity Medicine*, 19, 100245.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.), Pearson, Boston.
- Tural, E. (2020). Covid-19 Pandemi Dönemi Ev Karantinasında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*; (13) (COVID-19 Özel Sayı): 10-18.
- Yıldırım Uğurlu, Ö. (2022). *Covid-19 Pandemisinin Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı, Karabük.
- Yücel, A.G. (2017). *Hokey Süper Liginde Oynayan Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilim Dalı, İstanbul.