

## Sağlıklı Yaşamın Anahtarı: Fiziksel Aktivite ve Beslenme Tutumu Üzerine Bir Araştırma

Melek MAKARACI<sup>1</sup>, Akan BAYRAKDAR<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1687839>

ORIGINAL ARTICLE

<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Karaman/Türkiye

<sup>2</sup>Alanya Alaaddin Keykubat  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Antalya/Türkiye

### Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 240 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTO)" ile "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form (IPAQ-Short Form)" kullanılmıştır. Ölçekler Google Forms aracılığıyla çevrim içi ortama aktarılmış ve katılımcılara e-posta yoluyla ulaştırılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, kadın ve erkek katılımcıların beden kitle indeksi (BKİ) ve metabolik eşdeğer (MET) değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, kadınların kötü beslenme alışkanlığı (KB) alt boyutunda erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir ( $t = 2,037$ ,  $p = 0,043$ ,  $p < 0,05$ ). Ayrıca, olumlu beslenme (OB) ile MET arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ( $r = 0,191$ ,  $p = 0,003$ ), beslenmeye yönelik duygu (BYD) ile MET arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir ( $r = -0,137$ ,  $p = 0,034$ ). Sonuç olarak, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, kadın katılımcıların ortalama BKİ değerleri erkeklere göre daha düşük, erkek katılımcıların MET ortalamaları ise kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Beslenme, Metabolik Eşdeğer, Sağlıklı Yaşam

Sorumlu Yazar: Melek  
MAKARACI  
melek.kozak@gmail.com

## The Key to Healthy Living: A Study on Attitudes Towards Physical Activity and Nutrition

### Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between healthy nutrition attitudes and physical activity levels of university students. The sample of the study consisted of 240 students studying at Karamanoğlu Mehmetbey University, Faculty of Sport Sciences. 'Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN)' and "International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-Short Form)" were used as data collection tools. The scales were transferred to the online environment via Google Forms and delivered to the participants via e-mail. The data obtained were analysed using SPSS 25 package programme. According to the findings of the study, no significant difference was found between the body mass index (BMI) and metabolic equivalent (MET) values of female and male participants. However, it was found that female scored higher than male in the 'poor eating habits (PE)' sub-dimension ( $t = 2.037$ ,  $p = 0.043$ ,  $p < 0.05$ ). Additionally, a significant positive relationship was identified between 'positive eating (PE)' and MET ( $r = 0.191$ ,  $p = 0.003$ ), while a significant negative relationship was found between 'attitudes towards nutrition (AN)' and MET ( $r = -0.137$ ,  $p = 0.034$ ). As a result, a positive and significant relationship was found between healthy eating habits and physical activity levels. Additionally, the average BMI of female participants was lower than that of males, while the average MET values of male participants were found to be higher than those of females.

**Keywords:** Physical Activity, Nutrition, Metabolic Equivalent, Healthy Living.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:  
30.04.2025

Kabul Tarihi:  
02.06.2025

Online Yayın Tarihi:  
28.06.2025

### Giriş

Sağlıklı bir yaşamın temelleri gençlik döneminde atılmakta olup, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite sağlığın iki temel belirleyicisi olarak öne çıkmaktadır (Kohl ve Cook, 2013; Önder vd., 2020; Makaracı vd., 2023). Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde bireyin sağlık bilinci ve tutumlarını güçlendirmesi en önemli unsurlardan biridir. Bu bağlamda, bireylerin kendi sağlıklarıyla ilgili sorumluluk almaları ve gerektiğinde bilinçli kararlar verebilmeleri büyük önem taşımaktadır. Genetik yapı değiştirilemez olsa da bireylerin beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeylerinde yapılacak olumlu değişikliklerle sağlıklı yaşam davranışlarının benimsenmesi mümkündür (Savaşhan vd., 2015). Sağlıklı davranışlar, yaşa bağlı sağlık risklerinin en aza indirilmesinde etkili faktörler arasında yer almaktadır (Vural ve Bakır, 2015). Yapılan araştırmalar; sağlıksız beslenme, fiziksel hareketsizlik, tütün kullanımı ve aşırı alkol tüketimi gibi davranışların sağlık açısından ciddi riskler oluşturduğunu ve bu risklerin erken yaşlardan itibaren başladığını ortaya koymaktadır (Yahia vd., 2016; Haenle vd., 2006). Ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde yer alan üniversite öğrencileri, bu dönemde genellikle ailelerinden ayrılarak çevresel etkilere daha açık hâle gelmekte ve sağlıklı ilgili kararlarını bireysel olarak vermek zorunda kalmaktadırlar (Gül, 2011). Üniversite yıllarının bu gelişimsel evreyle örtüşmesi; büyüme, gelişme ve yaşam tarzındaki değişimlerle birlikte, öğrencilerin özellikle beslenme alışkanlıklarında önemli farklılıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Önder vd., 2020).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu yetersiz ve dengesiz beslenmektedir ve bu durumun başlıca iki nedeni bilgi eksikliği (Saygın vd., 2011) ile ekonomik yetersizliktir (Gül, 2011). Bu faktörler, abur cubur tüketiminin artması, aşırı diyet eğilimleri ve yüksek kalorili ancak düşük besin değerine sahip yiyeceklerin tercih edilmesi gibi sağlıksız beslenme davranışlarını tetiklemektedir (Siliman vd., 2004). Ayrıca, dışarıda yemek yeme sıklığının artması ve özellikle fast-food tüketiminin yaygınlaşması, beslenme dengesizliğine sebep olurken; olumsuz beden algısı da çeşitli yeme bozukluklarının gelişmesine neden olabilmektedir (Arslan vd., 2016). Üniversite kampüslerinde sunulan yiyecek ortamı da öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını şekillendiren önemli bir faktördür. Sağlıklı yiyecek seçeneklerinin kampüs içinde erişilebilir ve uygun fiyatlı olması, öğrencilerin daha sağlıklı tercihler yapmalarını kolaylaştırabilir (Almoraie vd., 2024). Nitekim yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin %59,88'inin düzenli beslendiği, %30,94'ünün ise bu düzeni sürdüremediği bildirilmiştir (Avram vd., 2024). Tüm bu etkenlerin yanı sıra, sağlıklı beslenme alışkanlıkları öğrencilerin genel sağlık durumunu doğrudan etkileyen önemli bir unsurken; fiziksel aktivite yetersizliği de benzer şekilde sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sağlığını tehdit eden bir diğer önemli risk faktörü ise fiziksel inaktivitedir (Yargıç ve Kürklü, 2020). Yaygınlığı ve sağlık üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle fiziksel hareketsizlik, mücadele edilmesi gereken ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir

(Wells vd., 2008). Lee vd., (2012) yaptığı bir çalışmada, fiziksel inaktiviteye bağlı olarak önlenebilecek hastalık oranları; koroner kalp hastalıklarında %9,3 tip 2 diyabette %11,5 kolon kanserinde %16,3 ve toplamda %15 olarak raporlanmıştır. Siliman vd., (2004) tarafından yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin egzersizin yararlarının farkında oldukları, ancak yalnızca %35'inin düzenli egzersiz yaptığı belirtilmiştir. Fakat, fiziksel aktivite, yaşamın her döneminde hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı destekleyen temel bir unsurdur (Kargün vd., 2016). Yetersiz fiziksel aktivite gençlerde, hipertansiyon, diyabet, obezite, koroner kalp hastalıkları ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıklar açısından yüksek risk grubunda yer almaktadır (Kızılar vd., 2016). Kısa süreli hareketsizlik, kas proteinleri ve karbonhidrat metabolizmasını olumsuz etkileyerek insülin direncine yol açabilir (Davies vd., 2019). Fiziksel inaktiviteye bağlı hastalıklar, yaşam süresinin kısalmasına ve sağlık harcamalarının artmasına neden olmaktadır (Booth vd., 2017; Fletcher vd., 2018). Bununla birlikte, fiziksel hareketsizliğin yalnızca fiziksel değil, zihinsel sağlık üzerinde de olumsuz etkileri bulunmaktadır. Hareketsizlik, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozukluklarla ilişkilidir ve düşük fiziksel aktivite düzeyleri, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kocjan vd., 2023; Wardoku vd., 2019).

Üniversite öğrencileri, genç nüfusun önemli bir bölümünü oluşturmaktadır ve çevresel faktörlerin etkisiyle davranışlarını kolaylıkla değiştirebilmektedirler (Milanovic vd., 2013). Öğrencilerin akademik başarı elde edebilmeleri için sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeleri, fiziksel olarak aktif olmaları (Kohl & Cook, 2013) ve dengeli beslenmeleri önemlidir (Yahia vd., 2016). Araştırmalar, üniversitelerin sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite gibi sağlıklı yaşam davranışlarına yönelik farkındalık yaratmak ve öğrencileri bu konularda eğitmek için en uygun ortamlar olduğunu ortaya koymaktadır (Garipağaoğlu vd., 2012; Yahia vd., 2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve egzersiz alışkanlıklarında yapacakları olumlu değişikliklerin, ilerleyen yaşlarda da sürdürülebilir sağlık davranışlarına dönüşeceği öngörülmektedir (Siliman vd., 2004; Gül, 2011). Bu nedenle, öğrencilerin beslenme ve egzersizle ilgili mevcut davranışlarının belirlenmesi ve üniversite yaşamı boyunca bu davranışların sağlıklı bir şekilde geliştirilmesine destek olunması büyük önem taşımaktadır (Milanovic vd., 2013). Buradan yola çıkarak, çalışmanın amacı, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek, cinsiyet değişkenine göre bu iki faktör arasındaki farkları ortaya koymaktır.

## **Yöntem**

### ***Araştırma Grubu***

Çalışma örneklemi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden (n=240) oluşmaktadır. Sporcu grubunu temsil eden katılımcılar, uygun örnekleme

yöntemiyle seçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi; zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, 2014).

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

| Değişken         |               | n   | %    |
|------------------|---------------|-----|------|
| Cinsiyet         | Kadın         | 100 | 41,7 |
|                  | Erkek         | 140 | 58,3 |
| FA düzeyi        | İnaktif       | 34  | 14,2 |
|                  | Minimal aktif | 56  | 23,3 |
|                  | Çok aktif     | 150 | 62,5 |
| Sigara Kullanımı | Kullanıyorum  | 106 | 44,2 |
|                  | Kullanmıyorum | 134 | 55,8 |
| Kronik Hastalık  | Var           | 14  | 5,8  |
|                  | Yok           | 226 | 94,2 |
| Toplam           |               | 240 | 100  |

Tablo 1. Katılımcıların %58,3'ü erkek, %41,7'si kadındır. Fiziksel aktivite düzeylerine göre %62,5'i "çok aktif", %23,3'ü "minimal aktif" ve %14,2'si ise "inaktif" olarak değerlendirilmiştir. Sigara kullanım durumuna göre katılımcıların %44,2'si sigara kullanmakta, %55,8'i ise sigara kullanmamaktadır. Kronik hastalık varlığı açısından ise, bireylerin %5,8'inde en az bir kronik hastalık bulunduğu, %94,2'sinde ise herhangi bir kronik hastalık bulunmadığı belirlenmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

#### ***Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)***

Araştırmada, Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları aynı araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, 21 maddeden ve 4 faktörden oluşmaktadır. Faktörler, 'Beslenme Hakkında Bilgi' (BHB), 'Beslenmeye Yönelik Duygu' (BYD), 'Olumlu Beslenme' (OB) ve 'Kötü Beslenme' (KB) olarak adlandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105'tir. Puan aralıkları şu şekilde belirlenmiştir: 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-105 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu göstermektedir. Ölçek, olumlu maddeler için 'Kesinlikle Katılmıyorum', 'Katılmıyorum', 'Kararsızım', 'Katılıyorum', 'Kesinlikle Katılıyorum' şeklinde derecelendirilmiş olup, Cronbach Alfa değeri 0,80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı bizim çalışmamızda; BHB için ( $\alpha=,90$ ), BYD için ( $\alpha=,70$ ), OB için ( $\alpha=,70$ ), KB için ( $\alpha=,83$ ), SBİTÖ için ( $\alpha=,73$ ) olarak tespit edilmiştir.

#### ***Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ-Short Form)***

Craig vd., (2003) tarafından 15-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilen Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ), Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik analizi Öztürk (2005) tarafından yapılmış bir ölçme aracıdır. Bu ankette, tüm aktivitelerin hesaplanmasında, her bir aktivitenin en az 10 dakika süreyle kesintisiz olarak gerçekleştirilmesi kriteri kabul edilmektedir. IPAQ, dört bölümden oluşmaktadır: yoğun fiziksel aktiviteler, orta şiddetli fiziksel aktiviteler, yürüme ve oturma. IPAQ anketine göre, kişi "yoğun fiziksel aktivitelerde" 8.0 MET, "orta şiddetli fiziksel aktivitelerde" 4.0 MET ve "yürümeye" 3.3 MET harcamaktadır. Hesaplama, ilgili aktivite grubundan alınan MET değerleri, dakika ve sıklık (gün) ile çarpılarak toplam MET değeri bulunur. Çarpılan değerler son olarak toplanarak toplam fiziksel aktivite değeri elde edilir. Böylece, haftalık MET değeri 600’ün altında olanlar düşük, 601-3,000 arasında olanlar orta, 3,000’in üzerinde olanlar ise yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip kabul edilmektedir (IPAQ Research Committee, 2005).

### ***Veri Toplama Süreci***

Ölçekler, öğrencilere e-posta ve cep telefonlarına gönderilen mesajlarla ulaştırılan Google Forms anket formunu yanıtlamaları yoluyla toplanmıştır. Dersin sonunda, öğrencilere anketi nasıl dolduracaklarına dair ayrıntılı bilgiler verilmiş ve anketin soruları hakkında herhangi bir belirsizlik durumunda destek sağlanmıştır. Anketin başında yer alan aydınlatılmış onam metni, katılımcıların gönüllü ve bilgilendirilmiş bir şekilde çalışmaya dahil olmalarını sağlamak amacıyla dikkatlice okunmuştur. Öğrenciler, onam metnini kabul ettikten sonra veri toplama formlarına erişim sağlamış ve anketi yanıtlamışlardır. Öğrencilerin veri toplama formlarını yanıtlamak için harcadıkları süre ortalama 10 dakika olarak belirlenmiştir.

### ***Verilerin Analizi***

Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Analiz sürecinde öncelikle verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu doğrultuda ikili karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Ayrıca, sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlar ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

### ***Araştırma Yayın Etiği***

Bu araştırmanın etik uygunluğu Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörlüğü Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 9 no’lu toplantıda 23 karar no ile 08.10.2024 tarihinde onaylanmıştır.

## Bulgular

Çalışma yönelik elde edilen bulgular aşağıda ayrı başlıklar halinde sunulularak yorumlanmıştır.

Tablo 2

Katılımcıların Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

| Cinsiyet | N    | $\bar{X}$ | SS.     |
|----------|------|-----------|---------|
| Kadın    | BKİ  | 21,09     | 2,68    |
|          | MET  | 3740,27   | 4170,48 |
|          | SBİT | 3,42      | ,44     |
| Erkek    | BKİ  | 23,78     | 3,11    |
|          | MET  | 4142,78   | 3284,15 |
|          | SBİT | 3,40      | ,46     |

MET: Metabolik Eşdeğeri; BKİ: Beden Kitle İndeksi; SBİT: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum

Tablo 2 incelendiğinde, kadın katılımcıların BKİ ( $\bar{X}=21,09 \pm 2,68$ ), erkeklerde BKİ ( $\bar{X}=23,78 \pm 3,11$ ) olduğu tespit edilmiştir. Kadınlarda MET ( $\bar{X}=3740,27 \pm 4170,48$ ), erkeklerde MET ( $\bar{X}=4142,78 \pm 3284,15$ ) olduğu gözlemlenmiştir. SBİT ölçeği kadınlarda ( $\bar{X}=3,42 \pm ,44$ ), erkeklerde SBİT ( $\bar{X}=3,40 \pm ,46$ ) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

Katılımcıların Cinsiyete Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum, Fiziksel Aktivite Düzeyi T-Testi Sonuçları

| Değişkenler | Cinsiyet | n   | $\bar{X}$ | SS.     | t      | p    |
|-------------|----------|-----|-----------|---------|--------|------|
| MET         | Kadın    | 100 | 3740,27   | 4170,48 | -,836  | ,423 |
|             | Erkek    | 140 | 4142,78   | 3284,15 |        |      |
| BHB         | Kadın    | 100 | 20,04     | 3,61    | -,722  | ,471 |
|             | Erkek    | 140 | 20,40     | 4,22    |        |      |
| BYD         | Kadın    | 100 | 19,93     | 4,69    | -,021  | ,983 |
|             | Erkek    | 140 | 19,94     | 4,59    |        |      |
| OB          | Kadın    | 100 | 17,21     | 3,24    | -,954  | ,341 |
|             | Erkek    | 140 | 17,66     | 4,12    |        |      |
| KB          | Kadın    | 100 | 14,76     | 4,96    | 2,037* | ,043 |
|             | Erkek    | 140 | 13,43     | 4,96    |        |      |

MET: Metabolik Eşdeğeri; BHB: Beslenme Hakkında Bilgi; BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu; OB: Olumlu Beslenme; KB: Kötü Beslenme

\*P<0,05; \*\*P<0,01.

Tablo 3. İncelendiğinde, sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından kötü beslenme alt boyutunda kadın öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerin puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $t=2,037$ ,  $p=0,043$ ). Diğer değişkenler açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4

Katılımcıların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ile MET Arasındaki İlişki

|     |    | KB    | OB     | BYD    | BHB  |
|-----|----|-------|--------|--------|------|
| MET | r= | -,042 | ,191** | -,137* | ,089 |
|     | p= | ,518  | ,003   | ,034   | ,167 |

MET: Metabolik Eşdeğeri; BHB: Beslenme Hakkında Bilgi; BYD: Beslenmeye Yönelik Duygu; OB: Olumlu Beslenme; KB: Kötü Beslenme

Tablo 4. İncelendiğinde, katılımcıların olumlu beslenme ile MET puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ( $r=,191$ ,  $p=.003$ ;  $p<.05$ ) Katılımcıların beslenmeye yönelik duygu ile MET puanları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. ( $r=,-137$ ,  $p=.034$ ;  $p<.05$ ). Diğer değişkenler açısından anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre BKİ, MET düzeyleri ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puanları değerlendirilmiştir. Ayrıca sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum alt boyutları ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre kadın katılımcıların ortalama BKİ değerleri erkeklere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bu durum kadınların fiziksel yapı ve vücut kompozisyonları bakımından erkeklere kıyasla daha düşük vücut kütlelerine sahip olmalarına bağlanabilir. Yapılan bir çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla oranda kendilerini kilolu olarak algıladığı ve bu algının kadınların BKİ üzerindeki farkları etkileyebildiği belirtilmektedir (Sciaccia vd., 1991). Ayrıca kadınların vücut yağ yüzdesi erkeklere göre daha yüksek olduğu için kadınların BKİ değerinin daha düşük olmasına neden olabildiği tespit edilmiştir (Wagner vd., 2024). Üniversite öğrencilerine yapılan başka bir çalışmada kadınlara kıyasla erkeklerde aşırı kilo ve obezite oranlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Vera-Villaruel vd., 2014).

MET değerleri açısından erkek katılımcıların ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılık, erkek bireylerin genellikle daha yüksek kas kütlelerine sahip olmaları ve fiziksel aktivite sırasında daha fazla enerji harcamalarıyla açıklanabilir. Ancak, MET değerlerindeki bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Literatürde erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek MET değerlerine ulaştığı tespit edilmiştir. Bir çalışmada erkeklerin ortalama 1.7 MET daha yüksek değerler elde ettiği belirtilmiştir (Al-Mallah vd., 2016). Başka bir çalışmada ise erkeklerin MET skorlarının kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Kharche vd., 2014). Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin MET değerlerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin ortalama MET değerleri 1,93 iken, kadınların 1,75 olarak ölçülmüştür (Taşbilek Yoncalık, 2016). Erkeklerin MET değerlerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bu farkın erkeklerin daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerine sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar açısından SBİT ölçeğinden elde edilen puanlar cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte, kötü beslenme alt boyutunda kadın katılımcıların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür ( $t=2,037$ ,  $p=0,043$ ). Bu bulgudan yola çıkarak, kadınların sağlıklı beslenme konusunda

daha duyarlı olmalarına rağmen, çevresel, psikolojik veya sosyo-kültürel nedenlerle sağlıklı beslenme alışkanlıklarına daha fazla eğilim gösterebileceklerini düşündürmektedir. Araştırmalar sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlar açısından cinsiyetler arasında genel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir (Aksoy & Çakıcı, 2023; Genç & Kaya, 2021). Farklılık olmamasına rağmen kötü beslenme alt boyutunda kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlar aldığı bildirilmiştir. Literatürde kadınlar sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli ve bilgili olma eğiliminde olarak belirtilmektedir. Erkekler ise beslenmeye daha basit ve keyif odaklı yaklaşmaktadır (Kiefer vd., 2005; Grzymisławska vd., 2020). Kadınlar daha fazla meyve, sebze ve tam tahıl tüketirken, erkekler daha fazla kırmızı et, alkol ve yüksek şekerli gıdalar tüketmektedir (Grzymisławska vd., 2020). Ancak kadınlar erkeklere göre daha fazla diyet yapma ve yeme bozuklukları yaşama eğiliminde olup, beslenme davranışlarından dolayı daha fazla hayal kırıklığı yaşamaktadır (Kiefer vd., 2005).

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile MET değerleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, olumlu beslenme alt boyutu ile MET arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $r=0,191$ ,  $p=0,003$ ). Bu bulgu, olumlu beslenme alışkanlıklarına sahip bireylerin fiziksel olarak daha aktif olma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Aksoy ve Çakıcı'nın (2023) çalışması da benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme tutumlarının fiziksel aktivite seviyeleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının daha yüksek MET değerleriyle ilişkili olduğunu ve bireylerin yaşam tarzı tercihleri üzerinde önemli bir etkisi bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin beslenme bilgisi ve tutumlarının hem sağlıklı beslenme alışkanlıklarını hem de fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Nitekim, beslenme bilgisi arttıkça öğrencilerin sağlıklı yaşam becerilerinin de olumlu yönde geliştiği belirtilmektedir (Karadağ vd., 2025; Genç ve Kaya, 2021; Makaracı ve Devrılmaz, 2022). Öte yandan, çalışmada beslenmeye yönelik duygu alt boyutu ile MET arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=-0,137$ ,  $p=0,034$ ). Bu bulgu, beslenmeye ilişkin olumsuz duygulara sahip bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olabileceğine işaret etmektedir. Öğrenciler beslenme yönelik duygu, "keyif verici" olarak algılanan, genellikle sağlıklı besinleri ne kadar çok tüketme eğilimindeyse, fiziksel aktivite düzeyleri (MET değerleri) o kadar düşük olma eğilimindedir. Beslenmeye yönelik olan olumsuz duygular, yüksek kalori alımına, düşük besin değerine, enerji dalgalanmalarına ve potansiyel sağlık sorunlarına yol açabilir. Tüm bu faktörler bir araya geldiğinde, bireyin fiziksel aktivite yapma isteği ve yeteneği azalabilir, bu da beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif bir ilişki oluşmasına neden olabilir. Literatürde de beslenme durumu ile fiziksel aktivite arasında anlamlı ilişkiler saptanmış; daha iyi beslenme durumuna sahip bireylerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine ulaştığı belirtilmiştir.

(Papadopoulou vd., 2023; Dericioğlu vd., 2021). Dolayısıyla, beslenmeye yönelik olumsuz duygular, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Sonuç olarak,

Sunulan çalışmada, kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha düşük BKİ değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, cinsiyete özgü fizyolojik farklılıkların yanı sıra, kadınların kilo kontrolüne yönelik artan farkındalıkları ve vücut algısı üzerindeki sosyokültürel etkilerle ilişkilendirilebilir. Erkek öğrencilerin MET değerlerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, erkeklerin genellikle daha yüksek kas kütlelerine sahip olmaları, fiziksel performanslarının kadınlara oranla daha iyi olması ve yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitelere katılım oranlarının fazlalığı ile açıklanabilir. Beslenme tutumları genelinde cinsiyet değişkeni bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemekle birlikte, kötü beslenme alt boyutunda kadın katılımcıların anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, kadınların sağlıklı beslenmeye yönelik genel tutumlarının erkeklerle benzerlik göstermesine rağmen, çeşitli psikolojik (stres, duygusal yeme eğilimi), sosyal (toplumsal beden algısı baskısı) ve çevresel faktörlerin etkisiyle sağlıksız beslenme davranışlarına daha yatkın olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle stres, duygusal yeme eğilimi, beden algısı ve kilo kontrolü gibi faktörlerin kadınlarda sağlıksız beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkmasında veya artmasında rol oynayabileceğini düşündürmektedir. MET değerleri ile beslenmeye yönelik duygu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Beslenmeyle ilgili haz arayışının ön planda olması, sağlıksız beslenme alışkanlıklarını teşvik ederek fiziksel aktivite düzeyinin düşmesine neden olabilir. MET değerleri ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutumun olumlu beslenme alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu sonuç ise, fiziksel olarak aktif bireylerin genellikle sağlıklarına daha fazla özen gösterdikleri, enerji gereksinimlerinin bilincinde oldukları, daha yüksek düzeyde öz disipline sahip oldukları ve sonuç olarak sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli tercihler yaptıkları şeklinde yorumlanabilir.

## Öneriler

- Üniversite öğrencileri, özellikle kadın öğrencilere yönelik fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasına yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.
- Sağlıklı beslenmeye yönelik tutumu arttırmak için tüm öğrencilere yönelik sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda eğitimler düzenlenebilir.
- Öğrencilerin beslenmeye yönelik tutum ve fiziksel aktiviteye katılımlarıyla ilgili deneyimlerini ve algılarını derinlemesine anlamak için nitel araştırma yöntemleri kullanılabilir.

## Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörlüğü Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 08.10.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 206822

## Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise her iki yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

## Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

## Kaynakça

- Abu-Omar, K., Rütten, A., & Robine, J. M. (2004). Self-rated health and physical activity in the European Union. *Sozial- und Präventivmedizin*, 49(3), 235–242. <https://doi.org/10.1007/s00038-004-3107-x>
- Aksoy, Y., & Çakıcı, H. (2023). Investigation of university students' attitudes towards healthy eating in terms of some variables. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1348184>
- Al-Mallah, M., Juraschek, S., Whelton, S., Dardari, Z., Ehrman, J., Michos, E., Blumenthal, R., Nasir, K., Qureshi, W., Brawner, C., Keteyian, S., & Blaha, M. (2016). Sex differences in cardiorespiratory fitness and all-cause mortality: The henry ford exercise testing (FIT) Project. *Mayo Clinic Proceedings*, 91(6), 755-762. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2016.04.002>
- Almoraie, N., Alothmani, N., Alomari, W., & Al-Amoudi, A. (2024). Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: A narrative review. *Nutrition Research Reviews*, 1-45. <https://doi.org/10.1017/S0954422424000088>
- Arsan, S. A., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Avram, C., Nyulas, V., Onisor, D., Georgescu, I., Szakács, J., & Ruța, F. (2024). Food behavior and lifestyle among students: the influence of the university environment. *Nutrients*, 17(1), 12. <https://doi.org/10.3390/nu17010012>
- Booth, F., Roberts, C., Thyfault, J., Rueggsegger, G., & Toedebusch, R. (2017). Role of inactivity in chronic diseases: evolutionary insight and pathophysiological mechanisms. *Physiological Reviews*, 97(4), 1351-1402. <https://doi.org/10.1152/physrev.00019.2016>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (18. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire (IPAQ): 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Davies, K., Pickles, S., Sprung, V., Kemp, G., Alam, U., Moore, D., Tahrani, A., & Cuthbertson, D. (2019). Reduced physical activity in young and older adults: Metabolic and musculoskeletal implications. *Therapeutic Advances in Endocrinology and Metabolism*, 10, 2042018819888824. <https://doi.org/10.1177/2042018819888824>
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 256-274.
- Dericioglu, D., Corbett, K., Methven, L., & Clegg, M. (2021). The effect of physical activity on appetite and food intake in older adults. *Proceedings of the Nutrition Society*. <https://doi.org/10.1017/S0029665121003219>

- Fletcher, G., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. (2018). Promoting physical activity and exercise: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(14), 1622-1639. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.08.2141>
- Garipağaoğlu, M., Eliuz, B., Esin, K., Çağatay, P., Nalbant, H., & Solakoğlu, Z. (2012). Tıp Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *İstanbul Tıp Dergisi*, 13(1), 1-8.
- Genç, A., & Kaya, D. (2021). Investigation of university students attitudes towards healthy eating in terms of some variables. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115103341>
- Grzymisławska, M., Puch, E., Zawada, A., & Grzymisławski, M. (2020). Do nutritional behaviors depend on biological sex and cultural gender? *Advances in Clinical and Experimental Medicine: Official Organ Wroclaw Medical University*. <https://doi.org/10.17219/acem/111817>
- Gül, T. (2011). *Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova Üniversitesi örneği* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Haenle, M. M., Brockmann, S. O., Kron, M., Bertling, U., Mason, R. A., Steinbach, G., ... & EMIL-Study Group. (2006). Overweight, physical activity, tobacco and alcohol consumption in a cross-sectional random sample of German adults. *BMC Public Health*, 6(1), 1-12.
- IPAQ Research Committee. (2005). *Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)–short and long forms*.
- Karadağ, G., Bilgiç, D., Öztürk, N., & Özdemir, T. (2025). Relationship Between Nutritional Literacy and Healthy Life Skills of University Students. *European Journal of Education*. <https://doi.org/10.1111/ejed.70019>
- Kharche, J., Ashok, P., Raju, R., & Balsubramanian, B. (2014). Gender difference in MET score and waist to hip ratio in young adults. *International Journal of Biomedical and Advance Research*, 5(7), 343-344. <https://doi.org/10.7439/IJBAR.V5I7.810>
- Kızar, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Kiefer, I., Rathmanner, T., & Kunze, M. (2005). Eating and dieting differences in men and women. *The Journal of Men's Health & Gender*, 2(3), 194-201. <https://doi.org/10.1016/J.JMHG.2005.04.010>
- Kocjan, G., Avsec, A., & Kavčič, T. (2023). Feeling too low to be active: Physical inactivity mediates the relationship between mental and physical health. *Social Science & Medicine*, 341, 116546. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116546>
- Kohl, H. W., & Cook, H. D. (2013). *Educating the Student Body: Taking physical activity and physical education to school*. The National Academies Press.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Makaracı, Y., & Devrilmez, E. (2022). Development and validation of nutrition knowledge test for high school students using a novel study design: A Rasch analysis. *DeSpanish Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 26(1), 72-82.
- Makaracı, Y., Yücetaş, Z., Devrilmez, E., Soslu, R., Devrilmez, M., Akpınar, S., & Popovic, S. (2023). Physical activity and nutrition education programs changes body mass index and eating habits of 12th grade students: an intervention during the COVID-19 pandemic. *Annals of Applied Sport Science*, 11(2).
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., Vračan, D., Andrijašević, M., Pantelić, S., ... & Balic, M. (2013). Attitudes towards exercise and the physical exercise habits of University of Zagreb students. *Journal Annales Kinesiologiae*, 4(1), 57-70.
- Önder, Ö., Öztürk, M., Yıldız, Ş., & Çaylan, A. (2020). Evaluation of the attitudes of the students of the faculty of health sciences towards healthy nutrition and physical activity. *Konuralp Medical Journal*, 12(3), 400-405.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Papadopoulou, S., Mantzorou, M., Voulgaridou, G., Pavlidou, E., Vadikolias, K., Antasouras, G., Vorvolakos, T., Psara, E., Vasios, G., Serdari, A., Poullos, E., & Giaginis, C. (2023). Nutritional status is associated with health-related

- quality of life, physical activity, and sleep quality: A cross-sectional study in an elderly greek population. *Nutrients*, 15(2), 443. <https://doi.org/10.3390/nu15020443>
- Savaşhan, Ç., Erdal, M., Sarı, O., & Aydoğan, Ü. (2015). Obesity frequency in school children and related risk factors. *Turkish Journal of Family Practice*, 19(1), 2-9.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., & Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Medical Journal of Süleyman Demirel University*, 18(2), 43-47.
- Sciacca, J., Melby, C., Hyner, G., Brown, A., & Femea, P. (1991). Body Mass Index and perceived weight status in young adults. *Journal of Community Health*, 16(3), 159-168. <https://doi.org/10.1007/BF01323974>
- Silliman, K., Rodas-Fortier, K., & Neyman, M. (2004). Survey of dietary and exercise habits and perceived barriers to following a healthy lifestyle in a college population. *California Journal of Health Promotion*, 2(2), 10-19.
- Taşbilek Yoncalık, M. (2016). Öğretmen adaylarının fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 40-50.
- Vera-Villarroel, P., Piqueras, J., Kuhne, W., Cuijpers, P., & Van Straten, A. (2014). Differences between men and women in self-reported body mass index and its relation to drug use. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1747-597X-9-1>
- Vural, P. I., & Bakır, N. (2015). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1), 36-42.
- Wagner, D., Heath, E., Harper, S., Cafferty, E., Teramoto, M., Evans, A., Burch, T., McBride, J., Spencer, S., & Vakula, M. (2024). Multicomponent body composition of university club sport athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 22(1). <https://doi.org/10.1080/15502783.2024.2446575>
- Wardoku, R., Blair, C., Demmer, R., & Prizment, A. (2019). Association between physical inactivity and health-related quality of life in adults with coronary heart disease. *Maturitas*, 128, 36-42. <https://doi.org/10.1016/J.MATURITAS.2019.07.005>
- Wells, J. C. K., Hallal, P. C., Reichert, F. F., Menezes, A. M. B., Araújo, C. L. P., & Victora, C. G. (2008). Sleep patterns and television viewing in relation to obesity and blood pressure: evidence from an adolescent Brazilian birth cohort. *International Journal of Obesity*, 32(7), 1042-1049.
- Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., & Dey, R. (2016). Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in Public Health*, 136(4), 231-244.
- Yargic, M. P., & Kurklu, G. B. (2020). Are adolescent sports fans more physically active than the sports indifferent? A self-reported questionnaire study. *Perspectives in Public Health*, 140(2), 117-123.



This paper by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)