



## KONYA'DA SPOR SALONLARINA DEVAM EDEN KADINLARDA BESLENME ALİŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Canan CEYLAN<sup>1</sup>

Nurcan DÖNMEZ<sup>2</sup>

Ercan KESKİN<sup>3</sup>

### ÖZ

Bu çalışma, spor salonlarına giden kadınlarda beslenme alışkanlıkları, zayıflamaya yönelik çalışmaları ve spor yapma nedenlerin belirlenmesi amacı ile yapıldı. Tanımlayıcı nitelikte olan araştırma, Konya'da farklı spor salonlarına giden toplam 150 gönüllü kadın ile gerçekleştirildi. Verilerin elde edilmesinde yüz yüze anket uygulandı. Bu anket ile katılımcıların bazı demografik özellikleri, beslenme alışkanlıkları ve spor yapma nedenleri belirlenmiştir.

Çalışmanın sonunda elde edilen sonuçların analizinde Microsoft Excell ve SPSS 18.0 paket programından yararlanıldı. Araştırmaya katılan kadınların ortalama yaşları  $30,31 \pm 10,20$ , boyları  $1,64 \pm 0,05$ m ve vücut ağırlıkları  $62,74 \pm 12,12$ kg olarak belirlenmiştir. Çalışma sonunda kadınların beslenme alışkanlıkları üzerinde aileden gelen alışkanlıklar olduğu kadar görsel ve yazılı medyanın da etkili olduğu görüldü.

**Anahtar Sözcükler:** Beslenme alışkanlıkları, kadın, sedanter, spor merkezi, diyet.

### ABSTRACT

#### Determination of dietary habits in women who continue to the fitness centers in Konya

The aim of the study was to determine the nutritional habits, weight loss practice and reasons for doing sports of women going to sports centers. The descriptive research was carried out on 150 volunteer women who attend to different sports centers in Konya. The data were obtained from a face-to-face applied questionnaire form. With this questionnaire, participants' demographics, eating habits and reasons for doing sports were determined.

At the end of the study, Microsoft Excel and SPSS 18.0 package program was used in analyzing the results obtained. The mean age of the women was  $30,31 \pm 10,20$ , their height was  $1,64 \pm 0,05$ m and the body weight was  $62,74 \pm 12,12$ kg. At the end of the study, it was seen that the visual and written media were effective as well as the habits of the family on the eating habits of the women.

**Key words:** Nutritional behavior, women, sedentary, sport center, diet.

<sup>1</sup> Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Mezunlu

<sup>2</sup> Prof. Dr. Selçuk Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, Temel Bilimler Bölümü Veterinerlik Fizyolojisi A.B.D., [nurcandonmez@selcuk.edu.tr](mailto:nurcandonmez@selcuk.edu.tr).

<sup>3</sup> Prof. Dr. Selçuk Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, Temel Bilimler Bölümü Veterinerlik Fizyolojisi A.B.D., [ekeskin@selcuk.edu.tr](mailto:ekeskin@selcuk.edu.tr).



## GİRİŞ

Dünyada ve Türkiye’de pek çok insan obezite ile savaştığıdır (Yazgan, 1992). Günümüzde obezite gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde önemli halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Son yıllardaki çalışmalar obezitenin çocuklarda ve ergen bireyler arasında hızlı bir şekilde artmakta olduğunu göstermektedir (Robinson, 2002). Modern yaşamın etkisiyle birlikte fiziksel aktivitenin azalması ile hareketsiz yaşam başlamış, yiyecek ve içecek tüketimi artarak enerji alımının artması obeziteye neden olmaktadır (Attila, 2006). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, dünyada 400 milyonun üzerinde obez ve 1,6 milyar civarında fazla kilolu bulunmaktadır. Bu oranın 2015 yılından sonra sırasıyla 700 milyon ve 2,5 milyara çıkması öngörülmektedir (Tüzün ve ark., 1995; WHO, 2006).

Son yıllarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve yerleştirilmesi oldukça popüler bir konu haline gelmiştir. Beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde gelenekler etkin rol oynamaktadır. Bilinçsiz tüketim, düzensiz yeme alışkanlıkları, hızlı yeme, zamansızlıktan yakılarak öğün atlama gibi alışkanlıklar sonradan kazanılan davranış modelleridir (Bertan ve Güler, 1995). Ayrıca günümüzde modern yaşam koşulları nedeni ile fast-food tüketimi oldukça yaygınlaşmış olup; bu yönde verilen hizmet, endüstri haline gelmiştir. Bu tür bilinçsiz ve dengesiz beslenme sonucunda; fiziksel ve psikolojik sağlık problemlerinin ortaya çıkmasının yanı sıra obezite, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon gibi sorunlarda beraberinde gelmektedir.

Beslenme alışkanlıkları; bireyin günlük öğün sayısının kaç olduğu, ana ve ara öğünlerde tüketilen besinlerin neler olduğu ve yenilen miktarı, yemeği hazırlamada kullanılan yiyecek kalitesini, pişirme ve servis etme gibi davranışları kapsamaktadır (Sürücüoğlu, 1999). Beslenme alışkanlıkları üzerinde sosyo-kültürel faktörler olduğu kadar ruhsal değişimlerde etkili olmaktadır (Sayan, 1999). Bunun yanı sıra beslenme alışkanlığı bireylerin, toplumsal değerleri ve ekonomik durumlarına göre farklılık göstermektedir. Ekonomik düzey, bireylerin alışkanlıklarını ve besinleri tüketim miktarlarını da etkilemektedir (Beşirli, 2010).

Ülkemizde insanların beslenme alışkanlıkları; bölgelere, mevsimlere, sosyoekonomik düzey, gelir düzeyi, kentsel ve kırsal bölgede yaşamalarına göre değişkenlik göstermektedir (Pekcan, 2008). Kronikleşen sağlık problem risklerinin en aza indirgenmesi beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesiyle mümkündür (Şanlıer ve Kılıç, 2008).

Fiziksel aktivitenin yetersiz olduğu ya da günlük aktivite dışında fiziksel aktivitesi olmayan bireyler için tanımlanan sedanter yaşamın, uzun dönemde birçok olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivitenin çok az ve düzensiz yapıldığı durumlarda meydana gelen hareketsiz yaşam tarzı sedanter yaşam olarak tanımlanmaktadır. Çoğunlukla günde en az 75 dakika ve üzeri fiziksel aktivite yapmayan veya yapamayanlar, ayrıca günde 10.000 adımdan daha az yürüyenler sedanter yaşam kategorisi içerisinde yer almaktadırlar (lifespanfitness 2013). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) dünya nüfusunun %60 ile %85’lik bir bölümünün yeterli fiziksel aktiviteye katılmadığı, özellikle gelişmekte olan ülkelerde ki yetişkin bireylerin hareketsiz yaşam tarzını benimsedikleri bildirmektedir. Bununla birlikte WHO verilerine göre, sedanter yaşam ölüm nedenleri arasında dördüncü sırada yer almaktadır (Biçer ve Kaldırımçı, 2008).



Modern çağda spor, artık sosyal bir olay haline dönüşmüştür. Yapılan araştırmalar doğrultusunda egzersizin ortaya konulan sağlık üzerindeki pozitif etkisi, günümüzde kadınları da spor yapmaya yönlendirmektedir. Son yıllarda aktif spor yapan kadın sayısındaki artışlar onlar için daha fazla uygun spor merkezleri yapılmasına yol açmaktadır. Bu durum ülkelerin gelişmişlik ve kültürel düzeyleriyle doğru orantılı olarak gelişmektedir (Akbulut, 2011).

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda ve bu konuda yapılan çalışmalara destek vermek için, bu araştırmada spor salonlarına devam eden kadınların beslenme alışkanlıkları ile bu konudaki bilgi düzeyleri ve spor yapma nedenlerini belirlenmesi amaçlanmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

### Örneklerin Belirlenmesi

Bu araştırmada Konya İl merkezinde farklı spor merkezine devam eden ve ankete gönüllü olarak katılmayı kabul eden 150 bayan, araştırma materyalini oluşturdu. Araştırma kapsamına alınan bayanların düzenli olarak spor merkezlerine gidiyor olmaları dikkate alındı. Çalışmaya başlamadan önce araştırma kapsamına alınacak ve araştırmanın yürütülmesine izin veren spor kompleksleri belirlenerek, katılımcılara çalışmanın amacı doğrultusunda bilgilendirme yapıldı. Bu merkezlere devam eden kadınlar tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilerek ve gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya dahil edildiler (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2016).

### Anket Formunun Hazırlanması ve Anketin Gerçekleştirilmesi

Araştırmada elde edilen veriler anket yolu ile derlenmiştir. Veri toplama aracı olarak hazırlanan anket iki bölümden oluşmaktadır. Veri aracı olarak kullanılan anket formunda katılımcıların demografik özelliklerini, spor yapma nedenlerini, beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik 34 adet soru yer almaktadır. Soruların hazırlanmasında daha önce bu alanda yapılmış olan anketlerdeki sorulardan faydalanıldı. Yüz yüze anket uygulanarak veriler direkt olarak elde edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların beden kitle indeksi (BKI)'lerinin hesaplanmasında aşağıdaki formülden faydalanıldı (Süzek ve ark 2005):

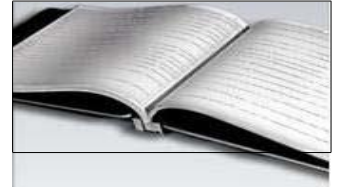
$$BKI = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{\text{Boy uzunluğu (m}^2\text{)}}$$

### İstatistik

Elde edilen verilerin istatistiki analizinde Microsoft Excell ve SPSS 18.0 paket programından faydalanıldı. Katılımcıların demografik özellikleri, beslenme ve spor alışkanlıklarına ilişkin veriler tablolarda frekans (f), yüzde dağılımları (%) ile verilmiştir. Bazı sorular arasındaki ilişkiler Ki Kare testi ile incelenerek ilişkilendirilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi %5 olarak belirlenmiştir (Özdamar, 2001).

## BULGULAR

Çalışmaya gönüllü katılan deneklerin kendilerine ait bilgiler aşağıda tablolar halinde verilmiştir.



### Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Genel Bilgiler

Çizelge 1. Katılımcıların BKİ'lerine ait veriler

	f	%
Zayıf (0-18,4)	4	2,7
Normal (18,5-24,9)	93	62,0
Fazla kilolu (25-29,9)	35	23,3
Şişman (obez) (30 ve üstü)	18	12,0
Toplam	150	100,0

Çizelge 2. Katılımcıların eğitim düzeyleri

	f	%
İlkokul	13	8,7
Ortaöğretim	6	4,0
Lise	33	22,0
Üniversite	98	65,3
Toplam	150	100,0

Çizelge 3. Katılımcıların aylık hane gelir düzeyleri

	f	%
1000 ve altı	9	6,0
1001- 2000	36	24,0
2001-3000	45	30,0
3001 ve üzeri	60	40,0
Toplam	150	100,0



### Katılımcıların Besin Tüketim Tercihleri ve Görüşleri

Çizelge 4. Beslenme tarzının gelişmesinde etki eden faktörler

	f	%
Aile	98	65,3
Beslenme kitapları	5	3,3
Yazılı ve görsel medya	22	14,7
Doktor ve diyetisyen	25	16,7
Toplam	150	100,0

Çizelge 5. Katılımcıların sabah kahvaltısında tükettikleri besin türleri

	f	%
Çay, peynir, zeytin, yumurta vb.	108	72,0
Çay, poğaç, tost, simit vb.	22	14,7
Sadece içecek	7	4,7
Süt ile birlikte tahıl gevreği	9	6,0
Diğer	4	2,7
Toplam	150	100,0

Çizelge 6. Katılımcıların düzenli öğle yemeği tüketme alışkanlıkları

	f	%
Evet	110	73,3
Hayır	40	26,7
Toplam	150	100,0

Çizelge 7. Öğle yemeğinde tercih edilen besin türleri

	f	%
Kırmızı et	16	14,5
Tabldot türü	72	65,5
Fastfood türü	12	10,9



Patates kızartması vb	3	2,7
Salata türü	7	6,4
Toplam	110	100,0

**Çizelge 8. Akşam yemeğinde tercih edilen besin türleri**

	f	%
Et türü	61	40,7
Fast food türü	12	8,0
Sebze ağırlıklı	74	49,3
Hamur işleri	3	2,0
Toplam	150	100,0

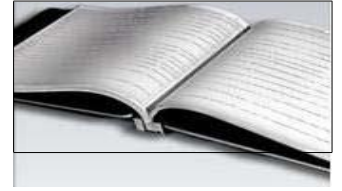
**Çizelge 9. Katılımcıların gece yemek yeme alışkanlığı**

	f	%
Geceleri sık sık yerim.	14	9,3
Geceleri bazen yerim.	65	43,3
Geceleri yemek yemem.	71	47,3
Toplam	150	100,0

**Çizelge 10. Katılımcıların kırmızı et hakkındaki düşünceleri**

	f	%
Faydalı	84	56,0
Zararlı	6	4,0
Azı faydalı	44	29,3
Her gün yenmeli	16	10,7
Toplam	150	100,0

**Çizelge 11. Aile olarak kırmızı et hakkındaki düşünceleri**



	f	%
Faydalı	104	69,3
Zararlı	4	2,7
Azı faydalı	33	22,0
Her gün yenmeli	9	6,0
Toplam	150	100,0

Çizelge 12. Günlük kırmızı et tüketim miktarları

	f	%
25 gr	65	43,3
50 gr	52	34,7
100 gr	19	12,7
100 gr ve üstü	14	9,3
Toplam	150	100,0

Çizelge 13. Ayda aile olarak tüketilen kırmızı et miktarları

	f	%
1-2kg	37	24,7
3-5 kg	59	39,3
6-8 kg	32	21,3
10 kg ve üstü	22	14,7
Toplam	150	100,0

Çizelge 14. Katılımcıların spor yapma alışkanlıkları

	f	%
Düzenli olarak yapırım	82	54,7
Ara sıra yapırım	59	39,3
Hiç yapmam	9	6,0



Toplam	150	100,0
--------	-----	-------

**Çizelge 15. Katılımcıların spor yapma nedenleri**

	f	%
Kilo almak için	6	4,0
Kilo vermek için	68	45,3
Formumu korumak için	47	31,3
Sağlık problemleri nedeniyle	20	13,4
Diğer	9	6,0
Toplam	150	100,0

**Çizelge 16. Düzenli fiziksel aktivite yapanlar**

	f	%
Evet	108	72,0
Hayır	42	28,0
Toplam	150	100,0

**Çizelge 17. Fiziksel aktivite olarak yapılan egzersiz türleri**

	f	%
Yürüyüş	47	31,3
Koşu	3	2,0
Kondisyon aleti	21	14,0
Yüzme	27	18,0
Diğer	10	6,7
Toplam	108	72,0

**Çizelge 18. Fiziksel aktivite yapma sıklıkları**

	f	%
--	---	---





Her gün	30	20,0
Haftada 3-4 gün	51	34,0
Haftada 2-3 gün	20	13,3
Haftada 1-2 gün	6	4,0
15 günde bir	1	0,7
Toplam	108	72,0

**Çizelge 19. Haftada en az 3 gün en az 30 dakika fiziksel aktivite yapanlar**

	f	%
Evet	92	61,3
Hayır	5	3,4
Bazen	11	7,3
Toplam	108	72,0

**Çizelge 20. Katılımcıların spor salonlarına gitme nedenleri**

	f	%
Gerginliği azaltmak için	38	25,3
Sağlık için	67	44,7
Kilo vermek veya kilomu korumak için	35	23,3
Diğer (eğlence, konsatrasyon vs.)	10	6,7
Toplam	150	100,0

**Çizelge 21. Fazla kilolu olduğunu düşüncesine sahip olanlar**

	f	%
Evet	73	48,7
Hayır	77	51,3
Toplam	150	100,0



**Çizelge 22. Katılımcılardan zayıflamak isteyenler**

	f	%
Evet	106	70,7
Hayır	44	29,3
Toplam	150	100,0

**Çizelge 23. Katılımcıların zayıflamak için yaptıkları aktiviteler**

	f	%
Sadece diyet	2	1,3
Diyet ile birlikte fiziksel aktivite	50	33,3
Sadece fiziksel aktivite	42	28,0
Hiçbir şey yapmıyorum	12	8,0
Toplam	106	70,7

**Çizelge 24. Katılımcılardan hayatlarının her hangi bir döneminde diyet yapanlar**

	f	%
Evet	79	52,7
Hayır	71	47,3
Toplam	150	100,0

**Çizelge 25. Son bir ay içinde zayıflamak için diyet uygulayanlar**

	f	%
Evet	50	33,3
Hayır	100	66,7
Toplam	150	100,0



**Çizelge 26. Katılımcıların zayıflamak için uyguladıkları diyet programları**

	f	%
Kalorilik zayıflama diyeti	35	23,3
Karbonhidrat ve proteinin ayrıldığı diyet	11	7,3
Diğer	4	2,7
Toplam	50	33,3

**Çizelge 27. Uygulanan diyetin kaynağı**

	f	%
Doktorum	6	4,0
Diyetisyenim	18	12,0
Medya/internet	6	4,0
Ailem, yakınlarım, komşum	2	1,3
Kimse önermedi kendim uyguluyorum	14	9,3
Diğer	4	2,7
Toplam	50	33,3

### Çalışma Sonunda Elde Edilen Verilerin Bazılarının Birbirleriyle İlişkileri

Bu bölümde katılımcıların anket sorularına verdikleri cevapların bazılarının birbiri ile olan ilişkileri incelenerek tablolar halinde sunuldu.

**Çizelge 28. Katılımcıların eğitim durumları ile kırmızı ete bakış açısı arasındaki ilişki**

	Faydalı	Zararlı	Azı faydalı	Her gün yenmeli	Toplam	$\chi^2$	p
--	---------	---------	-------------	-----------------	--------	----------	---



	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
İlkokul	9	69,2	1	7,7	3	23,1	0	0,0	13	100,0		
Ortaöğretim	3	50	1	16,7	1	16,7	1	16,7	6	100,0	6,945	0,643
Lise	19	57,6	0	0,0	10	30,3	4	12,1	33	100,0		
Üniversite	53	54,1	4	4,1	30	30,6	11	11,2	98	100,0		
Toplam	84	56	6	4	44	29,3	16	10,7	150	100,0		

\*(p<0,05)

**Çizelge 29. Katılımcıların aile aylık gelir durumu ile aylık eve giren kırmızı et miktarı arasındaki ilişki**

TL	1-2kg		3-5 kg		6-8 kg		10 kg ve üstü		Toplam		X <sup>2</sup>	p
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
1000 ve altı	5	55,6	2	22,2	1	11,1	1	11,1	9	100,0		
1001-2000	9	25,0	17	47,6	6	16,7	4	11,1	36	100,0		
2001-3000	10	22,2	17	37,8	11	24,4	7	15,6	46	100,0	6,794	0,659
3001 ve üzeri	13	21,7	23	38,3	14	23,3	10	16,7	60	100,0		
Toplam	37	24,7	59	39,3	32	21,3	22	14,7	150	100,0		

\*(p<0,05)

**Çizelge 30. Katılımcıların vücut kitle indeksi ile spor ile aralarının nasıl olduğu arasındaki ilişki:**

	Düzenli olarak yaparım		Arasına yaparım		Hiç yapmam		Toplam		X <sup>2</sup>	p
	f	%	f	%	f	%	f	%		
									2,857	0,827



Zayıf	2	50	1	25	1	25	4	100,0
Normal	50	53,8	38	40,9	5	5,4	93	100,0
Fazla kilolu	20	57,1	13	37,1	2	5,7	35	100,0
Şişman	10	55,6	7	38,9	1	5,6	18	100,0
Toplam	82	54,7	59	39,3	9	6	150	100,0

\*(p<0,05)

**Çizelge 31. Katılımcıların vücut kitle indeksi ile ne amaçla spor yaptıkları arasındaki ilişki:**

	Kilo almak için		Kilo vermek için		Formumu korumak için		Sağlık problemleri Nedeniyle		Diğer		Toplam	X <sup>2</sup>	p
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
Zayıf	2	50	0	0	1	25	1	25	0	0	4	51,922	0,000*
Normal	4	4,3	32	34,4	41	44,1	10	10,8	6	6,5	93		
Fazla kilolu	0	0	21	60	4	11,4	7	20	3	8,6	35		
Şişman	0	0	15	83,3	1	5,6	2	11,1	0	0	18		
Toplam	6	4	68	45,3	47	31,3	20	13,3	9	6	150		

\*(p<0,05)

**Çizelge 32. Katılımcıların aile olarak tüketilen kırmızı et miktarı ile eğitim durumu arasındaki ilişki:**

	1-2kg		3-5 kg		6-8 kg		10 kg ve üstü		Toplam	X <sup>2</sup>	p	
	f	%	f	%	f	%	f	%				
İlkokul	6	46,2	4	30,8	2	15,4	1	7,7	13	100,0	9,382	0,403
Ortaöğretim	2	33,3	3	50,0	0	0,0	1	16,7	6	100,0		
Lise	11	33,3	11	33,3	8	24,2	3	9,1	33	100,0		
Üniversite	18	18,4	41	41,8	22	22,4	17	17,3	98	100,0		



Toplam 37 24,7 59 39,3 32 21,3 22 14,7 150 100,0

\*(p<0,05)

## TARTIŞMA

Tüm canlıların yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için fiziksel aktivite ve besin tüketimi oldukça önemlidir. Ancak beslenmeyi gerçekleştirebilmesi için gerekli besin seçim ve tüketim modelleri üzerinde fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra sosyal ve psikolojik doyum, gelenekler, alışkanlıklar, eğitim ve ekonomik düzey oldukça etkilidir (Kılıç ve Şanlı, 2007; Kozan, 2013; Tainio ve ark., 2017). Günümüzde insanlar obezite, kalp ve damar hastalıkları, hipertansiyon ve diyabet gibi birçok rahatsızlıklardan korunmak ve yaşam kalitesini artırmak için beslenme alışkanlıklarını değiştirme yoluna giderken aynı zamanda çağın getirisi olan sedanter yaşamdan korunmaya çalışmaktadır (Yılmaz ve Ünal, 2007; Kozan, 2013). Yanlış yerleşmiş beslenme alışkanlıkları, bilgisi ve yetersizlikleri de yanlış zayıflama uygulamalarına yol açabilmektedir. Bu uygulamalar beklenen ve istenen sonucu geçici olarak sağlayabilse de daha sonrası için farklı sağlık problemlerine yol açabilmektedir (Dinç ve ark., 2017).

Bu çalışmada denemeye katılan katılımcıların yaş ortalaması  $30,31 \pm 10,20$ , boy uzunlukları  $1,64 \pm 0,05$  ve vücut ağırlıkları ortalama  $62,74 \pm 12,12$  olarak belirlendi. Katılımcıların beden kitle indeksleri (BKİ) hesaplandığında %2,7'sinin zayıf, %62'sinin normal kilolu, %12'sinin ise obez olduğu gözlemlendi (Çizelge 1).

Konya İlinde kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme bilgi ve alışkanlıklarını belirlemek üzere yapılan araştırmada (Uyar, 1997), hesaplanan BKİ değerleri sonucunda %59,78'sinin zayıf, %4,22'sinin obez olduğu belirtilmiştir. Devlet Planlama Teşkilatı (DPT) Sağlık Özel İhtisas Komisyonu'nun (2001)'de hazırladığı Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi (UGBS) adlı raporda, yetişkin kadınların %33'ünün kilolu, %19'nun ise şişman olduğu bildirilmiştir. Buradaki ve daha önce yapılmış birçok çalışmalardan (Örsel ve ark., 2004; Şanlı ve Atalay Güzel, 2008) elde edilen verilerde de gözlemlendiği gibi BKİ üzerinde katılımcıların yaşı ve yaşam şekilleri etkili olmaktadır. Buna karşın 7-14 yaş grubu öğrencilerde yapılan çalışmada pedometreyle elde edilen fiziksel aktivite ile BKİ arasında herhangi bir ilişki belirlemedişlerdir (Raustorp ve ark., 2004).

Çalışmada yer alan katılımcıların %8,7'sinin ilkokul mezunu ve %4'ünün ortaöğretim mezunu iken, %22'sinin lise, %65,3'ünün ise üniversite mezunu olduğu belirlendi (Çizelge 2). Ankete katılan kadınların aile aylık gelir düzeyinin incelendiği tabloda %40'ının gelir düzeyi 3001 ve üzeri iken %6'sının ise 1000 TL ve altı olduğu belirlendi (Çizelge 3). Katılımcıların besin tüketim tercihleri ve görüşlerinin incelendiği ikinci bölümde ise beslenme tarzını neye göre geliştirdiniz sorusuna katılımcıların %65,3'ü aile derken, %14,7'si yazılı ve görsel medyadan, %16,7'si doktor ve diyetisyenden, %3,3'ü ise beslenme kitaplarından faydalandıkları şekilde cevap vermişlerdir (Çizelge 4). Bireyin beslenme alışkanlıklarının gelişmesinde birçok faktör etkili olmakla birlikte teknolojinin gelişmesi ve eğitim düzeyinin artması ile birlikte görsel ve yazılı medyadan etkilenme ve doktor ile diyetisyenden yardım alma oranları gittikçe artmaktadır.



Kayseri ilinde kamu kuruluşunda çalışan kadınların beslenme düzeyleri ve alışkanlıkları üzerine yapılan araştırmada (Sevenay, 1996), katılımcılar %59,6'sının televizyon ve radyo gibi görsel medyadan faydalandıklarını ifade etmişlerdir. Düzenli ve yeterli beslenme bilgilerini ve beslenme alışkanlıklarının nereden sağladıklarını ölçmek amacıyla İstanbul ili Kağıthane ilçesinde çalışan ve ev hanımı kadınlar arasındaki araştırmasında ise çalışan kadınların %39,6'sının yazılı ve görsel medyadan, çalışmayan kadınların ise %36,9'unun aileden etkilendiği belirtilmektedir (Ciltik, 2009).

Gündüz (2001)'de Kayseri İli Merkez de yer alan sağlık ocağına kayıtlı olan 15-49 yaş aralığında 423 evli kadının, sağlıklı beslenme ile ilgili bilgiyi nereden sağladıklarını araştırmıştır. Araştırmasında kadınların %69,5'i televizyon, %22,5'inin çevre, %14,4'ünün doktor, %13,7 okul, %12,5'inin kitap, %11,8'inin gazete, %3,3'ünün ise halk eğitim merkezinden bilgi aldıkları belirlenmiştir. Bir başka araştırmada da kadınların %20'si beslenme bilgisini sağlık personelinin, %19,5'i ailesinden, %11'i arkadaş çevresinden, %8,5'i okuldan edindiğini ifade ederken %41'i televizyon, gazete, radyo, vb. iletişim araçlarından kazandıklarını bildirilmektedir (Kozan, 2013).

Kavaz (2009)'ın Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) çalışan kadınların beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmasında kadınların %58,1'i doktor veya diyetisyenden, %49,7'si gazete veya dergilerden, %34,2'si radyo veya televizyondan, %31,6'sı kitaplardan, %20'si arkadaş çevresinden, %14,8'i aileden, %14,8'i eğitim kurumlarından faydalanarak beslenme alışkanlıklarını geliştirdiklerini ileri sürmektedir. Ankara'da yaşayan evli kadınlar ile yapılan araştırmaları sonucunda, kadınların %41,9'unun beslenme bilgisini doktordan edindikleri, %33,8'inin kitaplardan faydalandıklarını, %32,3'ünün ise görsel medyadan bilgi edindiklerini belirlenmiştir (Çakiroğlu ve Vashfam, 2007).

Araştırmamızda katılımcıların sabah kahvaltısında tercih ettikleri besin öğelerine bakıldığında, %72'sinin klasik kahvaltı olarak tanımladığımız çay, peynir, zeytin, yumurta vb. tükettiklerini, %14,7'sinin çay, poğaçaya, tost, simit vb., %4,7'sinin sadece içecek içtiği, %6'sının ise süt ile birlikte tahıl gevreği tükettikleri gözlenmiştir (Çizelge 5). Yine araştırmada yer alan deneklerin %73,3'ünün düzenli öğle yemeği yediği belirlenmiştir (Çizelge 6). Katılımcıların %65,5'i öğle yemeğinde tabldot türü yemekleri tüketirken, %14,5'i kırmızı et ve türevlerini, %10,9'u ise fastfood vb. gıdaları tükettiklerini bildirmişlerdir (Çizelge 7). Araştırmada katılımcıların akşam yemeğinde ne tür beslendikleri sorusuna, %49,3'ü sebze türü, %40,7'sinin ise kırmızı et ağırlıklı beslendikleri şeklinde cevap vermişlerdir (Çizelge 8). Yine katılımcıların %47,3'ü gece yeme alışkanlıklarının olmadığını ifade ederken %9,3'ü geceleri sık sık yemek yediklerini bildirmekte oldukları (Çizelge 9).

Bolu merkezinde çalışan kadınlar üzerine yaptığı araştırmada, kahvaltıda tüketilen besinlerden peynirin %92,7'si ile ilk sırada yer aldığını bildirilmektedir (Yönel, 2005). Dinç ve ark.'nın (2017) yapmış oldukları araştırmada, katılımcıların %81,7'sinin düzenli kahvaltı yaptıkları, %92,2'sinin düzenli öğle yemeği yedikleri, %97,4'ünün akşam yemeğini düzenli tükettikleri bildirilirken %35,7'sinin ise gece yatmadan yemek yedikleri belirtilmektedir.

Uyar (1997) yapmış olduğu araştırmada, çalışan kadınlarda en fazla atlanılan öğünün (%11) sabah kahvaltısı olduğunu bildirmektedir. Katılımcılar bunun nedenleri arasında zaman



bulamama, canlarının istememesi, zayıflama istemlerini göstermektedir. Yine Özçelik ve Sürücüoğlu (2000)'da sağlık personellerinde yapmış oldukları araştırmada en fazla atlanılan öğünün %41,25 ile sabah kahvaltısı olduğunu bildirmektedirler.

Bir başka araştırmada ise 18-25 yaş arası olan katılımcıların %57,11'inin kahvaltı yaptıkları, %87,4'ünün öğle, %95'inin akşam yemeği, %72,82'sinin ise gece yatmadan önce yemek yediği bildirilmektedir (Driskell ve ark., 2005). Saygın ve ark. (2009)'da yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %35,7'sinin gece yatmadan önce yemek yediklerini bildirmektedirler. Yardımcı ve Özçelik (2006)'in çalışmalarında yer alan kadınların %86,5'inin gece yemek yeme alışkanlığının olmadığını belirlerken, %10,3'ünün bazen, %3,2'sinin ise her zaman gece yemek yeme alışkanlığının olduğunu tespit etmişlerdir

Çalışmamızdaki verilerin yukarıdaki araştırmalar ile benzerlik göstermesine karşın, Driksell ve arkadaşlarının (2005) araştırmalarındaki gece yemek yeme alışkanlığı olan bireylerin fazlalığının nedeni katılımcıların yaş ortalamalarının düşük olmasından kaynaklanabileceğini akla getirmektedir. Yukarıda bildirilen bu çalışmalarda gece yatmadan yemek yeme alışkanlığı üzerinde yaş ortalamasının düşmesinin yanı sıra aile beslenme alışkanlıkları da oldukça önemli etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Gece yatmadan önce yemek yeme alışkanlığı, gece aktivitenin azalması ve bazal metabolizma hızının düşmesine bağlı olarak kilo alımını kolaylaştırmasının yanı sıra reflü gibi çeşitli sağlık problemlerine yol açabileceği bilinmektedir. Kişinin beslenme alışkanlıkları; günlük tüketilen öğün sayısı, öğünlerde tercih ettikleri besin tür ve miktarlarını içermektedir. Bireyin besin ihtiyaçlarını karşılamaında sosyo-kültürel davranış modeller ile sembolik rollerin etkin rol oynamasının yanı sıra psikolojilerindeki değişimlerde etkin rol oynamaktadır (Kozan, 2013).

İnsanların sağlıklı ve dengeli beslenmek için diyetlerinde yer alacak günlük protein ihtiyaçlarının yarısını hayvansal proteinlerden sağlaması gerekmektedir (Şeker ve ark., 2011). Araştırmamızda katılımcıların hayvansal protein kaynağı olarak önemli olan kırmızı et ile ilgili görüşlerinin incelendiği tablolarda, katılımcıların %56'sı kırmızı etin beslenme açısından faydalı, %4'ü zararlı olduğunu, %29,3'ü az tüketilmesinin faydalı, %10,7'si ise her gün yenmesi gerektiğini bildirmektedirler (Çizelge 10). Yine aile olarak kırmızı ete bakış açısının nasıl olduğunun incelendiği tabloda katılımcıların %69,3'ü faydalı derken, %22'si azının faydalı olduğunu ifade etmektedir (Çizelge 11). Araştırmada yer alan katılımcıların %43,3'ü günde 25 gr et tüketirken, %9,3'ünün 100 gr ve üstü et tükettiği belirlenmiştir (Çizelge 12). Ayda eve giren kırmızı et miktarı olarak %39,3'ü 3-5 kg, %24,7'si 1-2 kg, %21,3'ü 6-8 kg, %14,7'si ise 10 kg ve üstü olduğunu bildirmişlerdir (Çizelge 13).

Ülkelerin gelişmişlik düzeyleri kişi başına düşen hayvansal gıdaların tüketimiyle paralellik göstermektedir (Sarıözkan ve ark 2007). FAPRI (2012)'de Türkiye'de kişi başı kırmızı et tüketimi ile ilgili çalışmada, yıllık kişi başı kırmızı et tüketimi Türkiye'de 12 kg iken, bu durum Arjantin'de 96,1 kg, Avustralya'da 91,4 kg, Brezilya'da 95,1 kg, Kanada'da 82,7 kg, AB'nde 77,1 kg, Rusya'da 58,7 kg ve ABD' de 107,5 kg'dır. TÜİK 2016 verilerine göre ise Türkiye'de yıllık kişi başı kırmızı et tüketimi 14,7 kg olduğu bildirilmektedir (TÜİK, 2016).

Türkiye'de kırmızı et tüketimi ortalamasının diğer ülkelere oranla daha düşük olduğu belirtilirken, et tüketimi miktarının eğitim düzeyi ve gelir seviyesi arasında paralel bir ilişki





olduğu bilinmektedir. Nitekim bu konuda yapılan birçok araştırmada et tüketiminin aylık ortalama gelir düzeyi ve eğitim düzeyinden doğrudan etkilendiği tespit edilmiştir (Şeker ve ark., 2011).

Tekirdağ'da kırmızı et tüketim alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada, kişi başı aylık tüketilen kırmızı et miktarı 0,6-1 kg iken, yıllık kırmızı et tüketiminin kişi başı 15,6 kg olduğu saptanmıştır (Gaytancıoğlu, 1999). Van'da 316 ailenin kırmızı et tüketim alışkanlıklarının araştırıldığı çalışmada, ailelerin %34,5'inin ayda 3 kg'dan az kırmızı et tükettikleri belirtilmiştir. (Aygün ve ark., 2004). Gaziantep merkezde kırmızı et tüketim alışkanlıklarının araştırıldığı bir çalışmada, ailelerin %51,9'unun ayda 3 kg'dan daha az kırmızı et tükettikleri, %10,1'inin ise 5 kg'dan fazla kırmızı et tükettikleri bildirilmektedir (Karakuş ve ark., 2008). Aydın'ın Çine ilçesinde 175 hane halkı üzerinde yapılan bir benzer çalışmada; ailelerin %63,4'nün kırmızı eti ayda 3 kg'dan daha az et tükettiği saptanmıştır (Atay ve ark., 2004). Dinç ve ark. (2017)'inin ise besin tüketim sıklıklarının inceledikleri araştırmasında katılımcıların %40,9'u kırmızı eti haftada 1-2 gün tükettiklerini bildirmişlerdir.

Edirne'de yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan ailelerin aylık kırmızı et tüketimlerinin 2,7 ile 2,47 kg arasında olduğu, yıllık kırmızı et tüketimlerinin ise 24,84 ile 29,64 kg arasında değiştiği bildirilmektedir. Kırmızı et tüketen bireylerin aylık kişi başı tüketim miktarları 0,68 ile 0,82 kg., yıllık kişi başı kırmızı et tüketim miktarının ise 8,19 ile 9,84 kg arasında olduğu saptanmıştır (Lorcu ve Bolat, 2012).

Yine bir başka çalışmada katılımcıların %45'i haftada bir kırmızı et tüketirken, %22,5'i gün aşırı, %9,5'i her gün tükettiklerini, %7,5'i kırmızı et tüketmediklerini belirtmişlerdir (Kozan, 2013). Yapılan araştırmalar sonucunda kırmızı et tüketim miktarı ve alışkanlıklarının oluşmasında hane halkı aylık geliri, eğitim düzeyi ve ailede ki birey sayısı en önemli etkenler arasında yer almaktadır (Lorcu ve Bolat, 2012).

Bizim araştırmamızda da eğitim durumu ile kırmızı ete bakış açısı arasındaki ilişkinin incelendiği tabloda eğitim durumu ile kırmızı ete bakış açısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir (Çizelge 28). Bunun yanı sıra aile aylık gelir durumu ile eve giren aylık kırmızı et miktarı arasındaki ilişkinin incelendiği tabloda (Çizelge 29) anlamlı bir ilişki belirlenmemekle birlikte gelir miktarının artışına bağlı olarak eve giren kırmızı et miktarında da bir artış gözlenmiştir. Nitekim aylık geliri 3000 TL ve üzeri olanlarda en fazla aylık et tüketimi %16,7 ile 10 kg ve üzeri iken, 1-2 kg et tüketiminin %55,6 ile en fazla gözlendiği grup 1000 TL ve altında gelir düzeyine sahip olanlardı.

Konya ili Selçuklu ilçesinde kırmızı et alışkanlıklarını incelediği araştırmasında düşük gelir grubunda bulunan katılımcıların günlük kişi başı tüketilen kırmızı et miktarı 19 gr, orta gelir düzeyine sahip olan katılımcıların günlük kişi başına düşen kırmızı et miktarı 20 gr, yüksek gelir düzeyine sahip olan katılımcıların günlük kişi başı kırmızı et tüketimleri 31 gr olarak tespit edilmiştir (Tüzemen, 2012). Buna bağlı olarak katılımcıların kırmızı et tüketim miktarı ile aile gelir durumları arasında paralel bir ilişki söz konusudur. Ailelerin gelir düzeyi arttıkça kişi başı tüketilen kırmızı et miktarı da artmaktadır.

Araştırmaya katılan deneklerin %54,7'sinin düzenli spor yaparken, %39,3'ünün ara sıra, %6'sının ise hiç spor yapmadıkları belirlenmiştir (Çizelge 14). Yine katılımcıların %45,3'ü



kilo vermek, %31,3'ü formlarını (ideal kilosunu) korumak, %13,3'ü sağlık problemlerinden dolayı, %6'sı ise diğer sebeplerden dolayı spor yaptıklarını ifade etmişlerdir (Çizelge 15).

%72'si düzenli olarak fiziksel aktivite yapan katılımcıların (Çizelge 16), %31,3'ü yürüyüş, %18'i yüzme, %14'ü kondüsyon (fitness) aletlerinde, %2'si ise koşu yaptıkları belirlenmiştir (Çizelge 17). Yine düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların %34'ünün haftada 3-4 gün, %20'sinin her gün, %13,3'ünün haftada 2-3 gün fiziksel aktivite yaptığı gözlenmiştir (Çizelge 18). Yine araştırmamızda katılımcılara “sürekli spor yapıyorsanız haftada en az 3 gün, en az 30 dk. fiziksel aktivite yapar mısınız?” sorusuna katılımcıların %61,3'ü evet şeklinde cevap vermişlerdir (Çizelge 19).

Araştırmada yer alan deneklerin spor salonuna devam etme nedenleri arasında %44,7 sağlık, %25,3 gerginliği azaltmak, %23,3 kilo vermek veya ideal kilosunu korumak, %6,7 ile eğlence, konsatrasyon vb. gibi faktörler belirlenmiştir (Çizelge 20).

Bu çalışmada beden kitle indeksi (BKİ/VKİ) ile spor yapma arasındaki ilişkinin incelendiği tabloda istatistiksel olarak bir ilişki belirlenmemiş olmakla birlikte %55,6 şişman ve %57,1 fazla kilolu bireylerin düzenli spor yaptıkları belirlenirken zayıfların düzenli spor yapma oranı %50'di (Çizelge 30). Yine VKİ ile ne amaçla spor yapmaktasınız sorusu arasındaki ilişkinin incelendiği tabloda ise zayıfların %50'si kilo almak için, şişmanların %83'ü kilo vermek için olduğu gözlemlendi ( $p<0.05$ ) (Çizelge 31).

Eroğlu (2006)'nın yaptığı bir araştırmada, bireylerin spor merkezlerine devam etme sıklıklarının haftada 2-3 gün olduğunu tespit etmiştir. Yine başka bir çalışmada Afthinos ve ark. (2005), kamu spor merkezlerine devam eden katılımcıların %64'ü haftada 1-3 gün fiziksel aktiviteye katılırken, özel spor merkezlerine gidenlerin ise %52,3'ü haftada 4-7 gün fiziksel aktiviteye katılmalarının olduğunu saptamıştır. Aynı çalışmada, katılımcıların %41,3'ünün zayıflamak için, %16,2'sinin ise sağlık problemlerinden dolayı spor merkezlerine yöneldikleri tespit edilmiştir (Afthinos ve ark., 2005).

Eroğlu (2006), spor merkezlerine katılan bireylerin ne amaçla spora katıldığı ve devam etme nedenlerini saptamak amacıyla gerçekleştirmiş olduğu araştırmada katılımcıların spor merkezine haftada 2-3 gün geldiklerini ve %46,5'inin ağırlıklarını korumak amacıyla spor merkezlerine devam ettiklerini bildirmektedir. Araştırma verilerine göre, katılımcıların %16,7'si ise zayıflamak amacıyla spor merkezine devam etmektedirler.

Avrupa Birliği (AB)'nin (2004), The Citizen of the European Union and Sport isimli araştırmasında, Avrupa Birliği vatandaşlarının spor merkezlerine ne amaçla gittiklerinin sebepleri arasında; %78'inin zihinsel ve psikolojik bakımdan kendini iyi hissetmek, %48'inin fiziksel performansını artırmak, %43'ünün gerginliği azaltmak, %39'unun eğlenmek ve konsantrasyon olduğunu belirtilmiştir.

Bıyıklı (2007) da yapmış olduğu araştırmada katılımcıların spora başlama ve devam etme nedenleri araştırmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu fiziksel ve ruhsal olarak kendini iyi hissetmek, sağlıklı kalmak, kilo vermek ve fiziksel performansı artırmak amacıyla spora başladıklarını ve devam ettiklerini belirtmişlerdir.

Araştırmamıza katılan katılımcıların %51,3'ü kilo probleminin olmadığını ifade ederken %48,7'si fazla kilolu olduklarını düşünmektedirler (Çizelge 21). Araştırmaya katılan



katılımcıların %70,7'si kilo vermek istediğini belirtirken %29,3'ü kilo vermek istemediğini ifade etmiştir (Çizelge 22). Kilo vermek isteyen katılımcıların %33,3'ünün diyet ile birlikte fiziksel aktivite yaptıkları, %28'inin sadece fiziksel aktivite, %1,3'ünün ise sadece diyet yaparak kilo vermeye çalıştıklarını belirtmişlerdir (Çizelge 23).

Araştırmaya katılan katılımcıların kilo kontrolünü sağlamak amacıyla %52,7'sinin diyet yaptıkları gözlemlenmiştir (Çizelge 24). Katılımcıların %33,3'ü son bir ayda diyet yaptıklarını belirtirken, %66,7'si hayır cevabını vermişlerdir (Çizelge 25). Diyet yapan katılımcıların %23,3'ü kalorilik diyet programı, %7,3'ünün ise karbonhidrat ve proteinin ayrıldığı diyet uyguladıklarını belirtmişlerdir (Çizelge 26). Yine “uyguladığınız diyeti size kim önerdi?” sorusuna; %12'si diyetisyen, %9,3'ü kendi düşüncesi, %4'ü doktor, %4'ü medya-internet, %1,3'ü aile ve çevreden faydalandıkları şeklinde cevap vermişlerdir (Çizelge 27).

Akbulut ve Rakıcioğlu (2011) yapmış oldukları araştırmada kadınların %75,7'sinin yaşamlarının herhangi bir döneminde en az bir kez diyet uyguladıklarını belirlemişlerdir. Bunlardan %43,7'si kendi düşünceleri doğrultusunda, %11,1'inin ise uzman bir diyetisyen kontrolünde diyet programlarını gerçekleştirdiklerini bildirmektedirler.

Kozan (2013)'ün spor merkezlerine devam eden kadınların zayıflamaya yönelik uygulamalarının araştırıldığı çalışmada, kadınların %50,5'inin diyet yaptıklarını, %49,5'inin ise diyet yapmadıklarını tespit etmiştir. Yardımcı ve Özçelik (2006)'ın yapmış oldukları araştırmada kadın katılımcıların %29,7'sinin diyet yaptıklarını belirtmektedirler. Kozan (2013)'ün yapmış olduğu çalışmada kadınların uyguladıkları diyet hakkındaki bilgileri %44,6'sı televizyon, %33'ü internet, %16,2'si gazete-dergi, %6,2'si ise radyo gibi kitle iletişim araçlarından faydalanarak edindiklerini belirtilmektedir. Ayrıca aynı çalışmada (Kozan 2013) katılımcıların beslenme hakkında faydalandıkları kaynaklar arasında; en çok %41 ile televizyon-radyo-gazete vb kitle iletişim araçları olurken, %20'si sağlık personeli, %19,5'i aile, %11'i arkadaş çevresi, %8,5'i okul olduğu belirlenmiştir. Uğur (2001)'un gerçekleştirmiş olduğu araştırmada, kadınların eğitim düzeylerindeki artışa paralel olarak, gazete ve dergi gibi yazılı medyada beslenme hakkında bilgi edinmenin arttığı saptanmıştır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak elde edilen veriler; araştırmaya dahil edilen grubun sayısının küçük olması, örneklem seçiminde gönüllü katılımcıların bulunması sonuçların genelleşmesinde problemler oluşturulabilir. Fakat bu sayıdaki katılımcılarla dahi elde edilen veriler, beslenme alışkanlıkları ve bu bireylerin hakkında bilgi vermektedir.

Toplumda beslenme alışkanlıklarındaki problemlere yönelik etkin, yararlı ve sürdürülebilir beslenme politikalarının geliştirilmesine yönelik daha fazla araştırmanın yapılmasının teşvik edilmesi oldukça önemlidir. Ayrıca kişi başı yıllık gelir düzeyin artırılmasına yönelik çalışmalarında gerçekleştirilmesinde toplum sağlığının önemi açısından bu çalışmalar dikkate alınmalıdır.

Toplumda sadece zayıflama amacı ile değil, sağlıklı yaşam için spor yapılması gerekliliği konusunda toplum bilinçlendirilmelidir. Yine spor yapma alışkanlığının sadece belirli dönemlerde yapmak yerine yaşam tarzı haline dönüştürülmesine dikkat çekilmelidir.



## KAYNAKLAR

- Afthinos, Y., Theodorakis, N. D. ve Nassis, P., 2005, Customers' expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivation differences, *Managing Service Quality: An International Journal*, 15 (3), 245-258.
- Akbulut, E., 2011, Sedanter bayanlarda aerobik egzersiz programının kan lipitleri ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri, *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Atay, O., Gökdal, Ö., Aygün, T. ve Ülker, H., 2004, Aydın ili Çine ilçesinde kırmızı et tüketim alışkanlıkları. 4, *Ulusal Zootekni Bilim Kongresi*, 1-4.
- Attila, S., 2006, Kronik ve Dejeneratif Hastalıklarda Beslenme, *Halk Sağlığı Temel Bilgiler* 818-827.
- Aygün, T., Karakuş, F., Yılmaz, A., Gökdal, O. ve Ülker, H., 2004, Van ili merkez ilçede kırmızı et tüketim alışkanlığı. 4, *Ulusal Zootekni Bilim Kongresi*, 1-4.
- Bertan, M. ve Güler, Ç., 1995, Halk Sağlığı Temel Bilgiler, *Baskı*, S, 119-155.
- Beşirli, H., 2010, Yemek, kültür ve kimlik, *Milli Folklor*, 22 (87), 159-169.
- Biçer, Y. ve Kaldırımcı, M., 2008, üç aylık aerobik ve ağırlık çalışmalı aerobik egzersizin sedanter kadınların kan basıncı, kalp atım sayısı ve bazı kan parametreleri üzerine etkisi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (2).
- Bıyıklı, T., 2007, Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi., *Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara*.
- Ciltik, N., 2009, İstanbul İli Kagithane İlcesinde Calisan ve Calismayan Kadinlarin Beslenme Bilgi Duzeyleri ve Beslenme Aliskanliklerinin Saptanmasi (Unpublished Master Thesis), *University of Selcuk, Konya*.
- Çakiroğlu, F. P. ve Vashfam, R. S., 2007, Nutritional Knowledge Levels of Married Women Living in Turkey and Iran: A Cross-Cultural Comparison, *Pak. J. Soc. Sci*, 4 (4), 565-571.
- Dinç, N., GÖKMEN, M. H. ve ERGİN, E., 2017, Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi.
- Driskell, J. A., Kim, Y.-N. ve Goebel, K. J., 2005, Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students, *Journal of the American Dietetic Association*, 105 (5), 798-801.
- Gaytancıoğlu, S., 1999, Tekirdağ Merkez İlçede Kanatlı Et Tüketim Düzeyinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, *Fen Bilimleri Enstitüsü*.



- Gündüz E, 2001, Evli Kadınların Beslenme ve Sağlık Konusundaki Bilgi Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler, *Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.*
- Karakuş, K., Aygün, T. ve Alarslan, E., 2008, Gaziantep ili merkez ilçede kırmızı et tüketim alışkanlıkları, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 113-120.
- Kılıç, E. ve Şanlıer, N., 2007, Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (1), 31-44.
- Kozan, D., 2013, Tokat'ta spor merkezlerine devam eden kadınların, beslenme alışkanlıkları, zayıflamaya yönelik uygulamaları ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Lorcu, F. ve Bolat, B. A., 2012, Edirne İlinde Kırmızı Et Tüketim Tercihlerinin İncelenmesi, *JOTAF/Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 9 (1), 71-85.
- Örsel, S., Canpolat, B. I., Akdemir, A. ve Özbay, M. H., 2004, Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algisi, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması, *Türk Psikiyatri Dergisi.*
- Özdamar, K., 2001, Spss ile Biyoistatistik
- Pekcan, G., 2008, Beslenme durumunun saptanması, *Diyet El Kitabı. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara*, 67-141.
- Robinson, T. N., 2002, Obesity Prevention, *Obesity in Childhood and Adolescence; Nestle Nutrition Workshop Series Pediatric Program*, 49 (245-255).
- Sayan, A., 1999, BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE TEMEL BESİN GEREKSİNİMLERİ, *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 2 (2).
- Sevenay, N., 1996, Kayseri İl Merkezi kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları, yiyecek hazırlama, pişirme yöntemleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.*
- Sümbüloğlu, K. ve Sümbüloğlu, V., 2016, Biyoistatistik.
- Sürücüoğlu, M. S., 1999, Beslenme ve sağlığımız, *Standart Araştırma/İnceleme Dergisi*, 4, 40-51.
- Şanlı, E. ve Atalay Güzel, N., 2008, Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi, *Yüksek Lisans. Gazi Üniversitesi, Ankara.*
- Şanlıer, N. ve Kılıç, E., 2008, anne ve anneannelerin günlük enerji ve besin ögesi alımlarının karşılaştırılması, *TAF Prev Med Bull*, 7 (4), 269-276.
- Şeker, İ., Özen, A., Güler, H., Şeker, P. ve Özden, İ., 2011, Elazığ'da kırmızı et tüketim alışkanlıkları ve tüketicilerin hayvan refahı konusundaki görüşleri, *Kafkas Üniversitesi VetFakDergisi*, 17 (4), 543-550.
- Tainio, M., Monsivais, P., Jones, N. R., Brand, C. ve Woodcock, J., 2017, Mortality, greenhouse gas emissions and consumer cost impacts of combined diet and physical activity scenarios: a health impact assessment study, *BMJ open*, 7 (2), e014199.



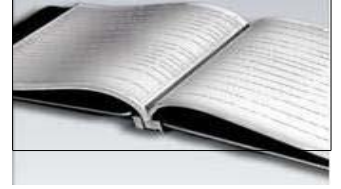
## AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ

Sayı: 70 Kasım- Aralık 2018

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası  
Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat –KIRGIZİSTAN

<http://www.akademikbakis.org>



TÜİK, 2016, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK),

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do>.

Tüzemen, E., 2012, Konya ili Selçuklu ilçesinde kırmızı et tüketim alışkanlığı ve buna etki eden faktörlerin belirlenmesi, *Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*.

Tüzün, M., Loveday, B. ve Hinde, A., 1995, Effect of pin tip velocity, ball density and ball size on grinding kinetics in a stirred ball mill, *International Journal of Mineral Processing*, 43 (3-4), 179-191.

Uyar, A., 1997, Konya il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma, *Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.

WHO, 2006, Global strategy on diet, physical activity and health: a framework to monitor and evaluate implementation.

Yazgan, S., 1992, Şişmanlık ve Obezite, *Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı*, 1.

Yılmaz, M. K. ve Ünal, S., 2007, DÜŞÜK KALORİLİ (LIGHT) GIDA KULLANAN TÜKETİCİLERİ KULLANIM SIKLIĞINA GÖRE AYIRMA ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (2).

Yönel, L., 2005, Bolu İli merkez ilçesinde kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları üzerinde bir araştırma, *Yüksek Lisans Tezi. Ankara*.

### İNTERNET KAYNAKLARI

TÜİK. (2016). Türkiye İstatistik kurumu (TÜİK).

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do>.