

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

Gürkan YILMAZ¹ SAMED KARACA²

Makalenin Geliş Tarihi: 19/11/2019
Makalenin Kabul Tarihi: 24/12/2019

ÖZ

Bu çalışmanın amacı spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi, tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesidir. Çalışmaya 527 erkek, 429 kadın toplam 956 üniversite öğrenci katılmıştır. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve tutumunun belirlenmesinde Beslenme anketi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin belirlenmesinde ise; Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Demografik bilgilerin elde edilmesinde ise kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İstatistik analiz değerlendirilmesinde gruplar arası karşılaştırımda Independent Samples T testi kullanılmıştır.

Beslenme dersi alanların ve spor yapan kişilerin beslenme bilgisi, beslenme tutumlarının, beslenme dersi almamış olanlara ve sedanterlere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir ($P<0.05$). Ayrıca beslenme dersi alanların ve spor yapan kişilerin yaşam kaliteleri beslenme dersi almamış olanlara ve sedanterlere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P<0.05$).

Sonuç olarak beslenme ile ilgili eğitimin ve spor yapmanın beslenme tutumu ve yaşam kalitesini artırdığı göz önüne alınarak kişileri spora teşvik etmeye ve beslenme ile ilgili bilinçlendirmeler yapılması önerilmektedir. Yapılan aktivitelerin kişileri fizyolojik, psikolojik yönden rahatlattığı, spor yapmak ve beslenme konusunda bilgi sahibi olan kişilerinde yaşam kalitesini arttırabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Yaşam Kalitesi, Spor, Sedanter

INVESTIGATION OF QUALITY OF LIFE AND ATTITUDE, KNOWLEDGE NUTRITION STUDENTS OF UNIVERSITY SEDENTARY AND WHO DO SPORTS

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the nutritional knowledge, attitude and quality of life of university students who do sports and who do not do sports. A total of 956 university students (527 males and 429 females) participated in the study. Nutrition questionnaire was used to determine nutritional knowledge and attitude of university students. In determining the quality of life of university students, World Health Organization Quality of Life Scale Short Form was used. In order to obtain demographic information, personal information form was used. Independent Samples T test was used for comparison between groups.

Nutritional knowledge and nutritional attitudes of those who took nutrition classes and sports people were found to be statistically significantly higher than those who did not take nutrition classes and sedentaries ($p<0.05$). In addition, it was found that the quality of life of those who took nutrition lessons and sports people were statistically significantly higher than those who did not take nutrition lessons and sedentaries ($p <0.05$).

As a result, it is recommended to encourage people to sport and to raise awareness about nutrition by taking into consideration that nutrition education and sports increase nutrition attitude and quality of life. It can improve the quality of life in people who have physiological and psychological relieves and have knowledge about sports and nutrition.

Key word: Nutrition, Quality of Life, Sports, Sedentary

¹ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde, Türkiye

² Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

* Sorumlu Yazar: Gürkan YILMAZ, E-Mail: dr.gurkany@gmail.com

GİRİŞ

Beslenme; metabolik ve fizyolojik faaliyetlerin vücut tarafından yerine getirilebilmesi için makro ve mikro besinlerin, organizma tarafından alınarak bir takım kimyasal işlemler neticesinde vücut tarafından bağırsaklar aracılığıyla emilerek dolaşım yoluyla yaşamsal faaliyetler için kullanılmasıdır⁸.

Sporcular, beslenme hakkında bilgi sahibi oldukları takdirde fiziksel ve psikolojik gelişimlerini daha iyi tamamlayabilirler. Fiziksel ve psikolojik anlamda sağlıklı olan bireyler hayatlarını istedikleri biçimde şekillendirebilirler ve yaşam kalitelerini de aynı düzeyde arttırabilirler. Yaşam kalitesinin en önemli boyutunu sağlık oluşturmaktadır. Toplumun birbiriyle olan etkileşimi de bu hususta oldukça önemli bir rol oynar. Yaşam kalitesi yüksek olan kişiler sosyal çevreleriyle etkileşim halinde olarak onları da sağlıklı beslenmeye ve sporu da bir alışkanlık haline getirmelerine yardımcı olur. İlk eğitimin ailede başlamasıyla birlikte düzenli besin tüketiminin de ilk adımları ailede atılmaktadır. Bu hususta kişiler bu etkileşimlerin pozitif yönde ilerlemesi için toplumun da yaşam kalitesini geliştirici bir görev olarak kendilerinde görmeleri gerekmektedir²⁶. Hatalı beslenme bilgi ve alışkanlıkları bireyi obeziteye götüren ve yaşam kalitesini bozan en önemli nedenlerden biridir^{36,28}. Türkiye’de sağlıklı beslenme sebebiyle özellikle adolesan ve gençlik döneminde sağlık sorunlarında artış görülmektedir. Ayrıca toplumsal değişimler beslenme alışkanlıklarının da zamanla değişmesine yol açmaktadır. Ekonomik düzeyin yükselmesi bireylerde genellikle geleneksel besinler yerine enerji değeri yüksek, besleyici değeri düşük saflaştırılmış besinlere eğilimi arttırmaktadır¹¹. Erken yaşlarda kazandırılacak beslenme alışkanlıkları ve davranışları ilerleyen zamanlarda besin çeşitliliğine göre besin seçiminde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve sağlığın korunmasında önemli bir belirleyici olmaktadır²⁵.

Beslenme olgusu hem sedanter hem de spor yapan bireyler için çok önemli bir olgudur. Beslenme olgusunu bilgili, dengeli ve tutumlu olarak sergilemek gerekmektedir. Yaşam kalitesi insanın yaşamında vazgeçilmez olgulardan birisidir. Yaşam kalitesi bireyin maddi ve manevi boyutunu incelemektedir¹⁸. Yaşam kalitesi kavramı sadece sağlık halinin iyi olması değil, bedensel, sosyal ve ruhsal kavramları içinde barındıran bütünsel bir iyilik hali olarak tanımlanabilir⁵. Yaşam kalitesinin hedefi kişinin kendi bedensel, sosyo-ekonomik ve ruhsal işlevlerinden ne kadar memnuniyet ya da rahatsızlık duymasının belirlenmesidir¹². Yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmacılar haz, saadet, hayat doyumu vb. terimler ile yaşam kalitesi kavramını anlamdaş olarak kullanmıştır⁷.

Daha önce yapılan çalışmalarda spor yapan ve yapmayan bireylerle alakalı benzer bir çalışma bulunmamaktadır. Bu durum göz önüne alınarak yapılan çalışmanın amacı spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi, tutum ve yaşam kalitelerinin karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL VE METOT

Çalışmanın örneklemini Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Konya Selçuk Üniversitesi ve Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Sağlık Bilimleri bölümündeki okuyan 527 erkek, 429 kadın toplam 956 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri belirlemek amacıyla Kişisel Bilgiler Formu kullanılmıştır. Katılımcıların beslenme bilgi düzeyini, beslenme tutumlarını ve yaşam kalitesi düzeylerini ölçmek için yaşam kalitesi anketi uygulanmıştır. Yapılan çalışmada beslenme ile ilgili veri toplama aracı ise; Beslenme anketi kullanılmıştır.

Yapılan çalışmada beslenme bilgi ve tutumunun belirlenmesinde “Likert Skalası” ölçeği kullanılmıştır. Bu gösterge çizelgesi, kişilerin belirli bir alandaki davranış puanlarını sonuçlandırmayı hedef alan bir ölçektir. X sayısında bulunan sualler için ayrı ayrı sayıda seçenekler belirlenir. Seçenekler sıralı biçimde ardışık olarak dizilirler. Bu skalada, doğru bilgi ve tutumlara kesinlikle katılanlara +2, katılanlara +1, emin olmayanlara 0, katılmayanlara -1, kesinlikle katılmayanlara -2 puan verilir.

Araştırmamızda kullanılan ankette beslenme bilgisi ile ilgili 27 soru, tutum ile ilgili 11 önerme yer almaktadır. Bütün önermelere doğru olarak cevap vermeleri durumunda, maksimum beslenme bilgi puanı 54, tutum puanı 22 olarak belirlenmiştir.

Yapılan çalışmada yaşam kalitesinin belirlenmesinde Dünya Sağlık Örgütü'nün Yaşam Kalitesi Ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Bu ölçek 27 sorudan oluşmaktadır ve 5'li Likert tipindedir. Ölçek temel olarak dört alt alandan oluşmaktadır. Bunlar; Fiziksel Sağlık Alanı (FSA), Psikolojik Sağlık Alanı (PSA), Sosyal İlişkiler Alanı (SİA) ve Çevre Alanı (ÇA)'dır.

İstatistik analiz değerlendirilmesinde verilerin normal dağılım grafiğine bakılmıştır. Gruplar arası karşılaştırılmada ise Independent Samples T testi kullanılmıştır. Çalışmanın anlamlılık düzeyi $P < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Yapılan araştırmada katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde 17-20 yaş arası 409, 21-24 yaş arası 487, 25-28 yaş arası 50, 29-32 yaş arası 8, 33 yaş üzeri 2 kişi toplam 956 kişi katılmıştır. Öğrencilerin cinsiyete dağılımı incelediğimizde 527 erkek, 429 kadın oluşturmaktadır. Öğrencilerin 569'u beslenme dersi alırken, 387'si beslenme dersi almamıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına Göre Beslenme Bilgi ve Tutum Düzeylerinin Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Beslenme Bilgisi		P	Beslenmem Tutumu		P
		X	Ss		X	Ss	
Erkek	527	75.36	17,63	.295	32.46	7.47	.737
Kadın	429	76.53	13,81		32.05	6.00	

$p < 0.05$

Beslenme bilgi ortalamaları ve beslenme tutumları karşılaştırıldığında kadınların ortalamalarının daha yüksek olmasına rağmen gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Beslenme Dersi Alma Durumlarının Karşılaştırılması

	N	Beslenme Bilgisi		P	Beslenmem Tutumu		P
		X	Ss		X	Ss	
Beslenme Dersi Almış	569	78.23	16.90	.000*	33.05	6.67	.000*
Beslenme Dersi Almamış	387	72.44	14.98		31.14	6.96	

$p < 0.05$

Beslenme dersi alan ve beslenme dersi almayan öğrenciler arasında beslenme dersi alan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Beslenme tutumları incelendiğinde, beslenme dersi alan ve beslenme dersi almayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın beslenme dersi alanların lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Faktörü İle Yaşam Kalitesinin Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	FSA X	FSA Ss	FSA P	PSA- X	PSA Ss	PSA P	SIA- X	SIA Ss	SIA P	ÇA X	ÇA Ss	ÇA P
Erkek	527	12.88	1.93	.508	14.27	2.43	.936	13.96	3.13	.000*	13.81	2.29	.004*
Kadın	429	12.80	1.93		14.26	2.45		13.23	2.74		13.39	2.21	

p<0.05

Sosyal İlişkiler Alanı ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bu farkın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre Çevre Alanı ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bu farkın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre erkek öğrenciler ile kadın öğrenciler arasında yaşam kalitesinin Fiziksel Sağlık Alanı (FSA) ve Psikolojik Sağlık Alanı (PSA) alt boyutlarında ise herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Beslenme Dersi İle Yaşam Kalitesinin Karşılaştırılması

Beslenme Dersi	N	FSA X	FSA Ss	FSA P	PSA- X	PSA Ss	PSA P	SIA- X	SIA Ss	SIA P	ÇA X	ÇA Ss	ÇA P
Evet	569	13.03	1.86	.00	14.54	2.41	.000	13.78	2.96	.064	13.83	2.25	.001
Hayır	387	12.58	1.99	1	13.87	2.42		13.42	3.01		13.32	2.25	

p<0.05

Fiziksel Sağlık Alanı ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın beslenme dersi alan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Alanı ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın beslenme dersi alan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin Çevre Alanı ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın beslenme dersi alan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Beslenme dersi alma durumuna göre beslenme eğitimi almış ve beslenme eğitimi almamış öğrenciler arasında yaşam kalitesinin Sosyal İlişkiler Alanı (SIA) alt boyutunda ise herhangi bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Sporculuk Durumuna Göre Yaşam Kalitesinin Karşılaştırılması

Sporculuk	N	FSA X	FSA Ss	FSA P	PSA- X	PSA Ss	PSA P	SIA- X	SIA Ss	SIA P	ÇA X	ÇA Ss	ÇA P
Evet	566	13.12	1.93	.000	14.40	2.20	.046	13.84	3.10	.008	13.82	2.31	.001
Hayır	390	12.45	1.86		14.07	2.74		13.33	2.78		13.33	2.17	

p<0.05

Fiziksel Sağlık Alanı ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bu farkın spor yapan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik Sağlık Alanı ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın spor yapan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik Sağlık Alanı ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın spor yapan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Çevre Alanı ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bu farkın spor yapan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kadınların beslenme bilgi ortalamaları 75,36±17,63, erkeklerin beslenme bilgi ortalamaları 76,53±13,81 olarak belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre beslenme bilgi ortalamaları ve beslenme tutumları karşılaştırıldığında kadınların ortalamalarının daha yüksek olmasına rağmen gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir(p<0.05). Zaborowicz ve ark. (2016)³⁷ öğrencilerin cinsiyete göre, iki grubun da beslenme bilgi düzeyinin yeterli olduğunu, kız öğrencilerinin %34,7'sinin, erkeklerin ise , %25,1'inin iyi beslenme bilgisine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Şanlıer

ve ark (2009)²⁹, kız öğrencilerin beslenme alışkanlığı, davranışı (58.49 ±4.92) ve beslenme bilgi puanlarının (60.5 ±2.38) erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiş, fark istatistiksel açıdan farklılık tespit etmişlerdir. Bu farklılığın nedeni olarak erkeklerin beslenmeye ilgisizliği ve kadınların gıda alımında ve hazırlanmasında daha ilgili olmaları gösterilebilir.

Beslenme dersi alan üniversite öğrencilerin beslenme bilgisi 78,23±16,90 beslenme dersi almamış üniversite öğrencilerin beslenme bilgisi ortalaması 72,44±14,98 olarak belirlenmiştir. Beslenme dersi alan ve beslenme dersi almayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın beslenme dersi alan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir(p<0.05). Beslenme tutumları incelendiğinde beslenme dersi alan üniversite öğrencilerin beslenme tutum ortalamaları 33,05±6,67, beslenme dersi almayan üniversite öğrencilerinin beslenme tutumu ortalamaları 31,14±6,96 olarak belirlenmiştir. Beslenme dersi alan ve beslenme dersi almayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın beslenme dersi alan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Kavas ve Kavas (1985)²³'de yapmış olduğu çalışmada beslenme eğitimi görmüş öğrencilerin beslenme bilgi ve beslenme tutumu ortalamalarına bakıldığında, beslenme eğitimi almamış öğrencilerin ortalamalarına nazaran daha fazla ortalamaya sahip olduğunu belirtmiştir. Jones ve ark. (2015)¹⁹ Beslenme dersi alan öğrencilerin beslenme bilgi seviyeleri diğerlerine göre anlamlı derecede yüksek belirtmiştir. Tütüncü ve Karaismailoğlu (2013)³³ tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin araştırıldığı çalışmada öğrencilerin %67,1'inin beslenme eğitimi aldığı bildirilmiştir. Yapılan farklı bir çalışmada beslenme eğitimi alan bireylerinin yüksek olmasına rağmen almayan bireyler arasında beslenme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir saptanmamıştır⁶. Ulusal literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmalarda kız öğrencilerin beslenme tutumları puan ortalamasının erkek öğrencilerden yüksek olduğu belirtilmektedir^{16,34}. Bu sonuç kızların vücutları ile ilgili düşüncelere daha fazla yoğunlaşması ve erkeklere göre kilo kontrolü için egzersiz yapma yerine yanlış diyet uygulamalarını daha fazla tercih etmeleri ile ilişkili olabilir²⁰.

Cinsiyet değişkenine bağlı olarak erkek öğrencilerin Sosyal İlişkiler Alanı (SIA) ortalaması 13,96±3,13, kadın öğrencilerin Sosyal İlişkiler Alanı ortalamaları 13,23±2,74 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin Sosyal İlişkiler Alanı ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bu farkın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Erkek öğrencilerin Çevre Alanı (ÇA) ortalamaları 13,81±2,29, kadın öğrencilerin Çevre Alanı (ÇA) ortalamaları 13,39±2,21 olarak belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre Çevre Alanı ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bu farkın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Cinsiyet değişkenine göre erkek öğrenciler ile kadın öğrenciler arasında yaşam kalitesinin Fiziksel Sağlık Alanı (FSA) ve Psikolojik Sağlık Alanı (PSA) alt boyutlarında ise herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet değişkeni açısından, yaşam kalitesi ölçümlerine bakıldığında ise çalışmaların farklı bölgelerde, farklı yaş gruplarında ve farklı sosyo-ekonomik çevrelerde yapılması nedeniyle farklı sonuçlar görülmektedir. Tekkanat (2008)³⁰ öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri isimli çalışmasında, erkek öğrencilerin sosyal alanda yaşam kaliteleri ortalamalarını kadın öğrencilere göre daha yüksek bulmuştur. Bu bulgu araştırmamızla paralellik göstermektedir. Aldinç ve ark. (2004)² yaptığı çalışmada ise erkekler ve kadınlar arasında yaşam kalitesinin

sosyal alanında cinsiyetlere göre erkeklerin sosyal alan ortalaması daha yüksek olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yine başka bir çalışmada kadınların yaşam kalitesinin erkeklerden istatistiksel açıdan anlamlı derecede daha düşük olduğunu^{35,24,31,10}, bazı çalışmaların daha yüksek olduğunu^{17,15}, bazı çalışmalar ise cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır^{14,3}. Yine benzer bir çalışmada Doğanay ve Sarı (2007)¹³ Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında, cinsiyete yönelik anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmişlerdir. Yine benzer bir çalışmada Salici (2010)²⁷ da, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucunu belirtmişlerdir. Kangal'ın (2009)²¹ üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptığı üniversite yaşam kalitesi araştırmasında cinsiyet bakımından kız öğrenciler lehine anlamlı fark olduğu sonucunu belirtmişlerdir. Cinsiyete göre anlamlı fark bulunmasının sebebi, çeşitli üniversitesi deki öğrenci profilinin farklılığından kaynaklandığı söylenebilir.

Yapılan çalışmada öğrencilerin beslenme değişkenine göre beslenme dersi alan öğrencilerin Fiziksel Sağlık Alanı (FSA) ortalamalarının $13,03 \pm 1,86$ beslenme dersi almayan öğrencilerin Fiziksel Sağlık Alanı ortalamalarının $12,58 \pm 1,99$ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin Fiziksel Sağlık Alanı ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın beslenme dersi alan öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Beslenme dersi alan öğrencilerin Psikolojik Sağlık Alanı (PSA) ortalamalarının $14,54 \pm 2,41$, beslenme dersi almayan öğrencilerin Psikolojik Sağlık Alanı ortalamaları $13,87 \pm 2,42$ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Alanı ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın beslenme dersi alan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Beslenme dersi alan öğrencilerin Çevre Alanı (ÇA) ortalamalarının $13,83 \pm 2,25$, beslenme dersi almayan öğrencilerin Çevre Alanı ortalamaları $13,32 \pm 2,25$ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin Çevre Alanı ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bu farkın beslenme dersi alan öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Beslenme dersi alma durumuna göre beslenme eğitimi almış ve beslenme eğitimi almamış öğrenciler arasında yaşam kalitesinin SIA alt boyutunda ise herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Tözün (2017)³², doğru beslenme alışkanlığı ile fiziksel alan yaşam kalitesi arasında zayıf, pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. İlişkinin zayıf oluşunda fiziksel alan yaşam kalitesini etkileyen ve bu çalışma kapsamına alınmamış pek çok sosyokültürel ve ekonomik faktörler olması etkili olmuş olabilir. Ancak elde edilen sonuç doğru beslenme ile yaşam kalitesinin birlikteliğinin gösterilmesi açısından bir delil sağladığını belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmada spor yapan öğrencilerin Fiziksel Sağlık Alanı (FSA) ortalamalarının $13,12 \pm 1,93$, spor yapmayan öğrencilerin Fiziksel Sağlık Alanı ortalamaları $12,45 \pm 1,86$ olarak belirlenmiştir. Spor yapma durumuna göre Fiziksel Sağlık Alanı ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bu farkın spor yapan öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Spor yapan öğrencilerin Çevre Alanı (ÇA) ortalamaları $13,82 \pm 2,31$, spor yapmayan öğrencilerin Çevre Alanı ortalamaları $13,33 \pm 2,17$ olarak belirlenmiştir. Sporculuk durumuna göre Çevre Alanı ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bu farkın spor yapan öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Spor yapan ve spor yapmayan gruplar arasında yaşam kalitesinin Fiziksel Sağlık Alanı (PSA) ve Psikolojik Sağlık Alanı (SIA) alt boyutlarında bir fark tespit edilmemiştir.

Bozdağ (2019)⁹ Öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel alana ilişkin yaşama kaliteleri arasında göre anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal alana ilişkin yaşama kaliteleri arasında göre anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre çevre alanına ilişkin yaşama kaliteleri arasında göre anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir.

Ayhan (2017)⁴ çalışmalarında fiziksel aktivitede bulunan bireylerin yaşam kalitesinin yüksek düzeyde olduğu sonuçlarını elde etmiştir. Kar (2018)²² çalışmasında spor yapmayan ampute bireylerin yaşam kalitesini düşük düzeyde; erkek ampute bireylerin yaşam kalitesinin orta-yüksek düzeyde olduğu sonuçlarını elde etmiştir. Akyürek ve Bumin (2013)¹ çalışmalarında spor yapmayan ampute bireylerin yaşam kalitesini orta/yüksek düzeyde olduğu sonuçlarını elde etmiştir.

Sonuç olarak, spor yapan ve beslenme dersi alan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi, beslenme tutumu ve yaşam kalitesi puanlarının spor yapamayan üniversite öğrencilerine daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

1. Akyürek G., Bumin G. (2013). Alt ekstremitte ampute ve polio myelit sekelli kişilerin toplumsal katılım, yaşam kalitesi ve çevre ile ilgili algılarının karşılaştırılması. Uluslararası Katılımlı Egoterapi ve Rehabilitasyon Kongresi. 30 Mayıs-1 Haziran, Ankara, 149-150.
2. Aldinç H., Aytar B., Demetçi EM., Seçen EA., Şahin A., Yılmaz H. (2004). Ankara İlinden Seçilen Birinci Basamak Sağlık Kuruluşlarına Başvuran 18 Yaş ve Üzeri Kişilerin Medikososyal Özelliklerine göre Yaşam Kalitelerinin Karşılaştırılması.
3. Avcı K., Pala K. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 30(2), 81- 85.
4. Ayhan C. (2017). Aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarına engel oluşturabilecek faktörlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
5. Başaran S., Güzel R., Sarpel T. (2005). 'Yaşam kalitesi ve sağlık sonuçlarını değerlendirme ölçütleri [Quality of life and health outcome assessment questionnaires]. Romatizma [Acta Rheumatologica Turcica]. 20, 55-63.
6. Batmaz H. (2018). Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi Ve Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
7. Bayrak M. (2011). Sporu bırakmış profesyonel futbolcuların depresyon düzeylerinin yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
8. Baysal A. (2015). Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
9. Bozdağ B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
10. Castillion PG., Sendio AR., Baneges JR., Garcia EL., Rodriguez-Artalejo F.(2005). Differences in Quality of Life Women and Men in the Older Population of Spain. Social Science & Medicine. 60, 1229-1240.
11. Çekal N. (2007). Aşçuların Beslenme (Besin Öğeleri) Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi. 18(1), 64-74.

12. Dilbaz N. (1996). Yaşam kalitesi ölçümü ve psikiyatri. *Psycho Med.* 2, 1-20.
13. Doğanay A., Sarı, M. (2006). Öğrencilerin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi (Çukurova Üniversitesi Örneği). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.* 4(16), 107–128.
14. Ergen A., Tanrıverdi O., Kumbasar A., Arslan E., Atmaca D. (2011). Sağlık Personelinin Yaşam Kalitesi Üzerine Kesitsel Bir Çalışma. *Haseki Tıp Bülteni.* 49, 14-19.
15. Eriş HM. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.*
16. Erol A., Toprak G., Yazıcı F. (2006). Psychological and Physical Correlates of Disordered Eating in Male and Female Turkish College Students. *Psychiatry and Clinical Neurosciences.* 60(3), 551-557.
17. Gülmez, H. (2013). Çalışanların Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care.* 7(4), 74-82.
18. Irmak H. (2013). Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı. T.C. Sağlık Bakanlığı. Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü. Ankara.
19. Jones AM., Lamp C., Neelon M., Nicholson Y., Schneider C., Wooten SP., Zidenberg CS. (2015). Reliability and validity of nutrition knowledge questionnaire for adults. *Journal of nutrition education and behavior.* 47(1), 69-74.
20. Kadioğlu M., Ergün A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Öz-Etkililik ve Etkileyen Faktörler. *Journal of Marmara University Institute of Health Sciences.* 5(2), 96-104.
21. Kangal A. (2009). Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi Ve Türk Üniversite Öğrencilerine Uyarlanması. *Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.*
22. Kar Z. (2018). Alt ekstremitte amputasyonu olan hastaların beden imajı ve yaşam kaliteleri ile yaşadıkları sorunların incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.*
23. Kavas A., Kavas A. (1985). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi, Beslenmeye Karşı Tutumları ve Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi.* 14, 63-73.
24. Koçoğlu D., Akım B. (2009). Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi.* 2(4), 145-154.
25. Martens MK., Assema P., Brug J. (2005). Who do adolescent eat what they eat? Personal and social environmental predictors of fruits, snack and breakfast consumption among 12-14 year old Dutch students. *Public Health Nutrition.* 8(8), 1258-1265.
26. Nergis S. (1998). Yaşam Kalitesini Yükselten Temel Unsur Olarak İşin İnsancillaştırılması. 6. Ergonomi Kongresi Milli Produktivite Merkezi Yayınları. Ankara, (622), 519-532.
27. Salıcı O. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.*
28. Seidell J. (1998). Dietary fat and obesity: an epidemiologic perspective. *American Journal of Clinical Nutrition.* 67, 546.

29. Şanlıer N., Konaklıoğlu E., Güçer E. (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 29(2), 333-352.
30. Tekkanat Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
31. Torlak SE., Yavuzçehre, PS. (2008). Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme. Çağdaş Yerel Yönetimler. 17 (2), 23-44.
32. Tözün M., Sözmen MK., Babaoğlu AB. (2017). Türkiye'nin Batısında Bir Üniversite'nin Sağlık İle İlişkili Okullarında Beslenme Alışkanlıkları Ve Bunun Obezite, Fizik Aktivite Ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi. Türk Dünyası Uygulama Ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi. 2(1), 1-16.
33. Tütüncü, İ., Karaismailoğlu E. (2013). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi. 3(6), 29-42.
34. Ünalın D., Öztıp DB., Elmalı F., Öztürk A., Konak D., Pırlak B., Güneş D. (2009). Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 16(2), 75-81.
35. Vural Ö., Eler S., Atalay GN. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 8(2), 69-75.
36. Yurttagül M. (1995). Hafif Şişman ve Şişman Kadınların Beslenme Alışkanlık ve Zayıflamaya İlişkin Tutum ve Davranışları. Beslenme ve Diyet Dergisi. 24(1), 59.
37. Zaborowicz K., Czarnocińska J., Galiński G., Kaźmierczak P., Górska K., Durczewski P. (2016). Evaluation of Selected Dietary Behaviours of Students According To Gender and Nutritional Knowledge. Roczniki Państwowego Zakładu Higieny. 67(1), 45-50.