

## 12 – 14 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi\*

### Analysis of the Relationship Between the Levels of Physical Activity and the Nutritional Behaviours of 12- 14 Year Old Children

Kübra Keskin<sup>1</sup>, Ufuk Alpkaya<sup>2</sup>, Arzu Çubuk<sup>3</sup>, Yonca Öztürk<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Yüksek lisans, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, [kbrclck@gmail.com](mailto:kbrclck@gmail.com)

<sup>2</sup>Doçent Doktor, Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi [ualpkaya@marmara.edu.tr](mailto:ualpkaya@marmara.edu.tr)

<sup>3</sup>Yüksek lisans, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, [arzugokburun79@gmail.com](mailto:arzugokburun79@gmail.com)

<sup>4</sup>Yüksek lisans, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, [yncztrk@gmail.com](mailto:yncztrk@gmail.com)

#### Özet

Bu çalışmanın amacı 12 – 14 (X=13,05±0,75 yıl) yaş arası çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya İstanbul ili Kartal ve Maltepe ilçelerinde bulunan iki devlet okulunda okuyan 436 (222 kadın, 214 erkek) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemede Kowalski ve ark. (2004) tarafından geliştirilen, (Physical Activity Questionnaire for Older Children), Sert ve Temel (2014) tarafından Türk toplumuna uyarlanan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Soru Formu kullanılmıştır. Beslenme davranışının belirlenmesinde Edmundson ve ark. (1996) geliştirdiği, Öztürk ve Erdoğan (2010) tarafından Türk çocuklarına uyarlanan Beslenme Davranış Ölçeği kullanılmıştır.

İstatistiksel analizde, aritmetik ortalamalar (X) ve standart sapmalar (SS) belirlenmiş, Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak ortalamalar arasında ilişkiye bakılmış ve anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edilmiştir

Fiziksel aktivite düzeyi ortalama puanı, tüm çocukların 26,12±6,74 puanla orta aktif düzeyde olduğu bulunmuştur. Cinsiyet açısından incelendiğinde, kadınların 25,57± 6,94 puan ve erkeklerin 26,68±6,49 puanla orta aktif düzeyde olduğu görülmüştür. Beslenme davranışları ise tüm çocukların 1,28±5,45 puanla orta düzeyde olduğu, cinsiyete göre bakıldığında, kadınların 1,64±5,61 puan ve erkeklerin 0,91±5,28 puanla orta düzeyde beslenme davranışı sergiledikleri bulunmuştur. Tüm çocukların fiziksel aktivite seviyesi ve beslenme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p< 0.001). Kadın ve erkek olarak ayrı ayrı bakıldığında, kadınlarda (p< 0.001) ve erkeklerde (p< 0.01) de fiziksel aktivite ile beslenme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Çocukların fiziksel aktivite seviyeleri arttıkça beslenme alışkanlığının da daha sağlıklı besinlere yöneldiği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, Beslenme, Çocuk

#### Abstract

The aim of this study is to review the relationship between the levels of physical activities of 12-14 (X=13,05± 0,75 year) year old children and their nutritional behaviour. 436 volunteer students (222 girls and 214 boys) from two public schools in Kartal and Maltepe districts in Istanbul participated in this study. To determine the levels of physical activity, the Physical Activity Questionnaire for Older Children developed by Kowalski et al and the Physical Activity Survey for Children, adapted to the Turkish society by Sert and Temel (2014), were used. To determine the nutritional behavior, the nutritional behavior scale developed by Edmundson et al (1996) and the Nutritional Behaviour Scale adapted to the Turkish Children by Öztürk and Erdoğan (2010) were used.

In the statistical analysis, arithmetical averages (X) and the standard deviation (SS) were determined, and the relationship between the averages were analyzed by using Pearson correlation coefficient. The level of significance was set at p<0.05.

The average score for physical activity was found as (26,12±6,74 points) for all children, which means an average active level. Considering the gender, the activity level was (25,57±6,94 point) for the girls and (26,68±6,49 point) for the boys. As for the nutritional behavior, all children scored 1,28±5,45, which means a moderate level, while girls scored (1,64±5,61 points) and the boys scored (0,91±5,28 points), both of which are again moderate levels. For all the children, a meaningful relationship was found between the level of physical activity and the nutritional behavior (p< 0.001). As for the gender specific scores, a meaningful relationship was found both for the girls (p< 0.001) and the boys (p< 0.01).

It can be said that as the level of physical activity increases, the children tend to eat healthier foods.

**Key words:** Physical activity, Nutrition, Children

\* *Bu çalışma Uluslararası 9. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur. 19 – 22 Ekim 2017 Antalya*