



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.735575



Geliş Tarihi (Received): 14.05.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 08.09.2020

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2020

YAŞAM BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM VE DİYET KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ*

Erdal BAL^{1**} , Nedim MALKOÇ¹ 

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bölümü, İstanbul

Öz: Bu çalışmada, Yaşam Bilimleri Fakültesinde bulunan Egzersiz ve Spor Bölümü ile Psikoloji Bölümü öğrencilerinin yaşam ve diyet kaliteleri arasında bir ilişki olup, olmadığı ve bu ilişkinin öğrencinin okuduğu bölümle alakası araştırılmıştır. Aynı zamanda, fakültedeki farklı bölümlerde okuyan yeme alışkanlıkları ve yaşam kalitesi arasında fark olup olmadığını incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 100 Psikoloji Bölümü öğrencileri ve 85 Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencileri olmak üzere toplam 185 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların %54,1'i Psikoloji, %45,9'u Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencisidir. Örneklem grubunu oluşturan öğrenciler Kişisel Bilgi Formu, SF-36 ölçeği ve 24 saatlik besin tüketim kaydı doldurmuştur. SF-36 ölçeği alt boyutları, diyet kalitesi ve BKİ (Beden Kitle indeksi) arasındaki ilişkiler SPSS (IBM, Inc.) programı ile korelasyon analizi yapılarak incelenmiştir. Tüm grup için BKİ ve diyet kalitesi ortalamaları sırası ile 21.81 ± 2.82 kg/m^2 ve 64.53 ± 14.76 'dır. SF-36 alt ölçeklerinin ortalamaları 51.75 ± 43.61 ve 87.95 ± 16.94 olarak bulunmuştur. Psikoloji Bölümü öğrencilerinin fiziksel fonksiyon puan ortalamaları " 86.17 ± 16.13 " değerindeyken, Egzersiz ve Spor bölümü öğrencilerinde ise puan ortalamaları " 90.06 ± 17.72 " değerine ulaşılmış olup, Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencilerinin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p < 0.05$). Bölümler arasında Vitalite, sosyal fonksiyon, mental sağlık, fiziksel rol gücü ve vücut ağrısı puanlarında herhangi bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Yaşam Kalitesi, Diyet, BKİ, Beslenme

EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE AND DIET QUALITIES OF STUDENTS IN FACULTY OF LIFE SCIENCES

Abstract: In this study, it is investigated whether there is a relationship between the life and diet quality of the Department of Exercise and Sport and the Department of Psychology students at the Faculty of Life Sciences and the relation of this relationship with the department that the student is studying. At the same time, it was examined whether there is a difference between the eating habits and the quality of life in different departments of the faculty. The sample of the research consists of 100 Department of Psychology students and 85 Department of the Exercise and Sport students totally 185 students. 54.1% of the participants are students of Department of Psychology, 45.9% of them are Department of Exercise and Sports students. The students forming the sample group filled in the Personal Information Form, SF-36 scale and 24-hour dietary recall. The relationships between SF-36 scale subscales, diet quality and BMI (Body Mass Index) were analysed by correlation analysis with SPSS (IBM, Inc.) program. The average BMI and diet quality for the whole group is 21.81 ± 2.82 kg/m^2 and 64.53 ± 14.76 , respectively. The mean of SF-36 subscales was found 51.75 ± 43.61 and 87.95 ± 16.94 . While the mean of physical functioning score of the students of the Department of Psychology was " 86.17 ± 16.13 ", the mean scores of the Department of Exercise and Sports students were reached to " 90.06 ± 17.72 ", and a statistically significant difference was obtained in favour of the Department of Exercise and Sports students ($p < 0.05$). There was no difference between the departments in vitality, social functioning, mental health, physical role and bodily pain scores ($p > 0.05$).

Key Words: Life Quality, Diet, BMI, Nutrition

GİRİŞ

İnsanlar gelişene dünya düzeninin de her geçen gün daha kaliteli bir yaşama ulaşabilmek adına bir dizi eylemlerin içinde bulunmaktadır. Bunların başında günümüzde oldukça revaşa olan sağlıklı beslenme, rekreatif etkinlikle, spor ve egzersizleri yer aldığı görülmektedir. Bu duruma açıklık getiren Dünya Sağlık Örgütü (WHO), bireylerin sağlığını sadece hastalık veya sakatlık durumunun varlığı yada yokluğuyla değil, bunun yanında kişilerin fiziksel, mental ve sosyal yönden tam anlamıyla iyi olma durumu olarak nitelemiştir (Akdemir ve Birol, 2003). Sağlıklı beslenme, bireysel yaşam aktiviterlerinin yanında toplumsal yaşamada etkisi bulunmaktadır. Kişilerin zihinsel, bedensel gelişimlerine, iş hayatındaki verimliliğine, yaşam süresinin uzatılmasına kadar birçok önemli etkisi bulunmaktadır (Şanlıer ve ark., 2009) Aynı zamanda ülkenin ekonomik kalkınmasına ve gelişmesine de toplum içinde yaşayan bireylerin sorumluluğundadır. Bu yüzden beslenmenin, dengeli bir şekilde yapılması ve hangi öğünlerin, hangi zamanlarda kullanılacağı önemle üzerinde durulması gereklidir (Pekcan, 2012).

Yapılan araştırmalarda diyet kalitesi iyi olan bireylerin, yaşam kalitesine aynı derece pozitif yönde bir etkisi söz konusudur. Bu durum sağlıklı beslenen ve iyi bir diyet kalitesine sahip bireylerin aynı zamanda yaşam kalite düzeylerinin de yüksek olduğu sonuçlarına varılmaktadır (Şahin, 2014).

Yapılan çalışmada Egzersiz ve Spor bölümü öğrencileri ile Piskoloji bölümü öğrencilerinin diyet kaliteleri ve yaşam kaliteleri arasındaki farklıları değerlendirme amacı taşımaktadır. İki farklı alanda bulunan lisans düzeyindeki öğrencilerin diyet kalite ve yaşam kalite düzeyleri, bu düzeyin okuduğu bölüme göre farklılıkları açıklama getiren bir çalışmadır.

Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi son yıllarda yapılan çalışmalarda oldukça sık kullanılan bir kavram haline gelmiştir. Kişinin kendini değerlendirmesine dayanan öznel bir algı, duygu ve bilişsel süreçler bütünü olarak tanımlanabilen yaşam kalitesi kavramı, şahsi refahın bir ifadesi olmakla birlikte, yaşamın çeşitli yönlerine ilişkin öznel memnuniyet ifadelerini de içermektedir (Çivi ve ark., 2011). Yaşam kalitesiyle ilgili ölçekler geliştirilirken, kavramın nesnel ve öznel olarak değerlendirilebilmesi göz önünde bulundurulmuştur (Amarantos ve ark., 2001). Fiziksel sağlık, gelir düzeyi, yaşam koşulları, arkadaşlık ilişkileri ve fiziksel aktivite gibi etmenler nesnel değerlendirmelerin dayanak noktasıyken, öznel değerlendirmeler kişinin bu koşullardan memnuniyetini tanımlar (Koltarla, 2008). Doğrudan ele alındığında yalın ve kolay bir kavram gibi görünen yaşam kalitesi çok kapsamlı, nitelikli ve dinamiktir. Dolayısıyla kavramı ölçmek için birçok farklı ölçek geliştirilmiştir. En yaygın kullanılan ölçekler Kısa Form-36 ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi ölçeğidir (Koltarla, 2008).

Diyet Kalitesi

Beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp kullanabilmesidir. İnsanın yaşamsal faaliyetlerini devam ettirebilmesi ve sağlıklı bir şekilde büyümeye gelişmeye devam edebilmesi için gereken besin öğelerine vücuduna alması ve kullanmasına beslenme denir. Yapılan araştırmalar kişinin sağlıklı yaşamına devam edebilmesi için en gerekli olan elliden fazla besin ögesini ve ne kadar alınması gerektiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla kişinin beslenmesindeki amaç bütün gerekli besin öğelerinden yeterli ve dengeli bir şekilde alınmasıdır (Tüber, 2015). Optimum beslenmenin sağlanamadığı, yetersiz ve dengesiz besin ögesi alımı gibi durumlar vücutta olumsuz, istenmeyen sonuçlara neden olur. Çocukluk çağında büyüme geriliği ve aynı zamanda yetişkinlerde de vücut direncinde düşüş, hastalığa yakalanma ihtimali artışı ve hastalık seyrinde

kötüleşme gibi durumlar kişinin yaşam kalitesini düşürür. Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için beslenme önemli bir yere sahiptir. Beslenmenin bu etkilerinden dolayı araştırmacılar tarafından kişinin diyet kalitesinin değerlendirilmesi amacıyla çeşitli indeksler geliştirilmiştir (Assumpcao ve ark., 2012). Sağlıklı Yeme İndeksi (HEI) 2 yaş ve üzeri bireylerin diyet kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Dwyer ve ark., 2002). 2013 yılında güncellenen ölçekte 12 bileşenle beslenme durumu saptanmaktadır (Guenther ve ark., 2014).

Yaşam Kalitesi ve Diyet Kalitesi İlişkisi

Yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmacılar, yaşam kalitesi, zevk, mutluluk ve yaşam doyumu gibi terimlerle eşanlı olarak kullanılmıştır (Bayrak, 2011). Yeterli ve dengeli beslenme toplumun ve bireylerin sağlıklı ve güçlü yaşaması, ekonomik ve sosyal olarak kendilerini geliştirmesi ve refah düzeyini artırması için temel koşullardan biridir (Tüber, 2015). Şimdiye kadar yapılan pek çok çalışma, çeşitli konularda beslenmenin önemini ortaya koymuş ve birçok tanımı yapılmıştır (Baysal, 2015). Beslenme, vücudun büyümek, vücut fonksiyonlarını yerine getirmek ve yaşamı sağlıklı ve mutlu olarak sürdürmek için yenen yiyeceklerin kullandığı durumdur (Kavas, 2003). Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarına göre, bulaşıcı olmayan hastalıkların en önemli risklerinin yüksek tansiyon, kandaki yüksek kolesterol konsantrasyonları, meyve ve sebzelerin yetersiz alımı, aşırı kilolu veya obez olma, fiziksel hareketsizlik ve tütün kullanımı olduğu açıklanmıştır (WHO, 2002). Yetersiz beslenme, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve bazı kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıklarda önemli bir risk faktörüdür (Skof ve Kozjek, 2015). Sonuç olarak, sağlıklı yaşam ve beslenme konusunda alınan eğitim, bireylerin üniversitelerde ve ardından yaşamda, yaşam kalitesinin değişmesine neden olmaktadır. Kişinin hastalığının yaşam kalitesine etkisini gösteren ve diyet kalitesi indeksleriyle ölçülen besin ögesi ve gruplarının alımının çeşitli hastalıklarla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Aaron ve Sanders, 2013; Ben ve ark., 2014; Delange, 2001; D'Elia ve ark., 2012; Liu ve ark., 2002; Wang, 2003). Bundan dolayı diyet kalitesinin yaşam kalitesini etkileyebileceği öngörülebilir. Yaşam kalitesi ve diyet kalitesi ilişkisini doğrudan inceleyen çalışmalar oldukça azdır (Gopinath ve ark., 2014). 2014 yılında Türkiye'de yetişkin bireyler üzerine yapılan bir çalışma diyet kalitesi ve yaşam kalitesi arasında doğrudan ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Şahin, 2014).

Bu araştırmanın amacı; Egzersiz ve Spor Bölümü ile Psikoloji Bölümü öğrencilerinin yaşam ve diyet kaliteleri arasında bir ilişki olup, olmadığı ve bu ilişkinin öğrencinin okuduğu bölümle alakalarının anlamlılık düzeyini incelemeye yöneliktir. Aynı zamanda, öğrencilerin yeme alışkanlıkları ve yaşam kalitesi arasında ki anlamlılık düzeylerinin değerlendirmesini yapmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel bir çalışmadır. Nicel araştırma yöntemi yaşanan olayları ve olguları nesnelleştirerek, gözlem yapılabilir hale getiren, ölçümleyebilen ve sayısal olarak ifade eden araştırma çeşididir. Nicel araştırma yönteminde yüzeysel ve sayısal verilere dayanarak sonuçlar çıkarılır. Nicel çalışmada amaç, bireylerin toplum içindeki davranışlarını gözlemlemek ve deney yolu ile objektif bir şekilde ölçmek ve sayılarla açıklanmasını sağlamaktır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki Yaşam Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise, Türkiye'deki tek Yaşam Bilimleri Fakültesi olan Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi'ndeki öğrencilerden seçilmiştir. 244

öğrencinin katıldığı çalışmada 59 öğrenci çeşitli nedenlerden dolayı çalışma dışı bırakılmıştır. Çalışmaya 185 öğrenci katılmıştır. Katılımcılara araştırma protokolü ve dizaynı anlatılmış, araştırma sırasında karşılaşılabilecekleri riskler belirtilerek, araştırmaya dahil olmak istemeleri halinde gönüllü olur formu doldurmaları istenmiştir. Araştırma, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Karar No: 3/40).

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Bu formda, öğrencilerin demografik bilgilerini öğrenmek için yaş, cinsiyet, bölüm ve gelir düzeyi soruları yer almıştır.

Kısa Form-36: Ware ve Sherbourne (1992) tarafından, fiziksel ve mental sağlığı değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş oldukları Kısa Form-36 yaşam kalitesi ölçeğini, Koçyiğit ve ark. (1999). Geçerlilik ve güvenilirliği çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Diğer birçok ölçeğin aksine kişilerin yaşam kalitesi durumunu genel olarak değerlendirir ve yaş grubu, çeşitli sağlık sorunları veya tedaviler için özelleştirilmemiştir. Ölçek 8 temel bileşenden ve toplamda 36 sorundan oluşmaktadır. Ölçek, fiziksel fonksiyon, fiziksel rol, vücut ağrısı ve genel sağlık algısı fiziksel göstergeler olarak, canlılık (vitalite), sosyal fonksiyon, emosyonel rol ve mental sağlık mental göstergeler olarak değerlendirilmiştir. Bütün bölümler 0-100 arası değerlendirir ve puandaki artışlar, yaşam kalitesindeki artışa paraleldir

24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı

Katılımcılardan 1 günlük besin tüketim kaydı alınmıştır.

Sağlıklı Yeme İndeksi (HEI-2010): Diyet yeterliliğini gösteren 9, sınırlı tüketimi istenen 3 bileşenden oluşan Sağlıklı Yeme İndeksi (2010) bileşenlerin ayrı ayrı puanları toplanarak hesaplanmıştır. Yeterlilik bileşenlerini gösteren 9 maddede tüketimin artmasıyla puanlar artarken, sınırlı tüketim gereken bileşenleri gösteren 3 maddede tüketimin artması puanı düşürmüştür. En yüksek 100 puan alınabilen ölçekte, puan artışındaki artış diyet kalitesindeki artışı ifade eder (Guenther ve ark., 2013).

Verilerin Analizi

Veriler analiz edilmeden önce istatistik programına kodlanmıştır. Grubun yaş ve BKİ'ye betimlenmesi için ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler; bölüm, cinsiyet ve gelire göre betimlenmesi için frekans ve yüzde analizi kullanılmıştır. SF-36 ölçeği alt boyutları ve diyet kalitesi için ortalama ve standart sapmalar verilmiştir. SF-36 ölçeği alt boyutları, diyet kalitesi ve BKİ arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Değişkenler arasındaki tahmin edici ilişkiler omnibus testi ve ikili lojistik regresyon ile incelenmiştir. Bölüme göre canlılık (vitalite) sosyal fonksiyon, emosyonel rol güçlüğü, mental sağlık, fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlüğü, vücut ağrısı, genel sağlık ve diyet kalitesinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için normallik varsayımları çarpıklık ve basıklık analizi ile kontrol edilmiştir. Bölümlere göre çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ve +2 arasında olan verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (George, 2010). Bölüme göre normal dağılım gösteren canlılık (vitalite), sosyal fonksiyon, emosyonel rol güçlüğü, mental sağlık, fiziksel rol güçlüğü, vücut ağrısı, genel sağlık ve diyet kalitesinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t-testi; bölüme göre normal dağılım göstermeyen fiziksel fonksiyon alt boyutunun karşılaştırılması için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Anlamlılık değeri 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS (IBM, Inc.) programı kullanılmıştır.

Tablo 1. Bölüm ve gelire göre yüzde ve frekansları

Değişkenler		Cinsiyet		Toplam
		Kadın	Erkek	
Bölüm	Psikoloji	n 74	26	100
		% 72.5	31.3	54.1
	Egzersiz ve Spor Bölümü	n 28	57	85
		% 27.5	68.7	45.9
Gelir	0-599 TL	n 18	20	38
		% 17.6	24.1	20.5
	600-1199 TL	n 19	15	34
		% 18.6	18.1	18.4
	1200-1799 TL	n 8	16	24
		% 7.8	19.3	12.9
	1800-2400 TL	n 25	12	37
		% 24.6	14.4	20.0
	2400 TL Üzeri	n 32	20	52
		% 31.4	24.1	28.2
Toplam	n 102	83	185	
	% 100.0	100.0	100.0	

Tablo 1’de katılımcıların bölüme ve gelire göre yüzde ve frekansları gösterilmiştir. Katılımcıların %54,1’i Psikoloji, %45.9’u Egzersiz ve Spor bölümü öğrencisidir. Katılımcıların maddi gelirine bakıldığında %28,4’ünün 2400 TL ve üstü geliri olduğu tespit edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın betimleyici istatistikleri, lojistik regresyon analizi ve değişkenler arası ilişkilerini gösteren korelasyon sonuçları, bölüme göre SF-36 alt boyutları ve diyet kalitesinin farklılaşp farklılaşmadığını gösteren t-testi ve Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 2. Yaş, boy, kilo ve BKİ için betimleyici istatistikler

Değişkenler		Ort±SS	Minimum	Maksimum
Yaş	Kadın	20.45±1.61	18.00	28.00
	Erkek	21.12±2.54	19.00	38.00
	Toplam	20.75±2.10	18.00	38.00
BKİ (kg/m ²)	Kadın	20.98±2.78	15.57	28.35
	Erkek	22.83±2.53	17.83	30.97
	Toplam	21.81±2.82	15.57	30.97
Boy(cm)	Kadın	165,3±5.42	154,00	180,00
	Erkek	177,6±7.67	158,00	197,00
	Toplam	170,9±8.95	154,00	197,00
Kilo(kg)	Kadın	57,35±7.88	42,00	80,00
	Erkek	72,33±10.95	50,00	106,00
	Toplam	64,07±11.97	42,00	106,00

Tablo 2’de katılımcıların yaşı, kilosu, boyu ve BKİ değerleri gösterilmiştir. Kadınlarda ortalama yaş 20.45±1.61 yıl, erkeklerde 21.12±2.54 yıl ve tüm grupta 20.75±2.10 yıldır. BKİ için ortalama değerler kadınlar için 20.98±2.78kg/m², erkekler için 22.83±2.53kg/m² ve tüm grup için 21.81±2.82kg/m²’dir. Kadınlarda ortalama boy 165,3±5.42cm, erkeklerde 177,6±7.67cm ve tüm grupta 170,9±8.95cmdir. Kilo için ortalama değerler kadınlar için 57,35±7.88kg, erkekler için 72,33±10.95kg ve tüm grup için 64,07±11.97kg’dır.

Tablo 3. Değişkenlere ait minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Ort±Std. Sap.	Minimum	Maksimum
BKİ (kg/m²)	21.81±2.82	15.57	30.97
Vitalite	52.37±19.26	0.00	95.00
Sosyal Fonksiyon	67.63±23.47	0.00	100.00
Emosyonel Rol	51.75±43.61	0.00	100.00
Mental Sağlık	60.64±17.56	0.00	96.00
Fiziksel Fonksiyon	87.95±16.94	0.00	100.00
Fiziksel Rol	73.24±35.40	0.00	100.00
Vücut Ağrısı	72.41±21.38	0.00	100.00
Genel Sağlık	59.35±17.05	15.00	100.00
Diyet Kalitesi	65.53±14.76	32.00	88.00

Katılımcıların BKİ, diyet kalitesi ve SF-36 alt ölçeklerine ilişkin değerler Tablo 3’de gösterilmiştir. Tüm grup için BKİ ve diyet kalitesi ortalamaları sırası ile 21.81±2,82 kg/m² ve 64.53±14.76’dir. SF-36 alt ölçeklerinin ortalamaları 51.75±43.61 ve 87.95±16,94 olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. BKİ	1									
2. Vitalite	-.062	1								
3. Sosyal Fonksiyon	.085	.362**	1							
4. Emosyonel Rol	.103	.375**	.435**	1						
5. Mental Sağlık	.038	.621**	.444**	.364**	1					
6. Fiziksel Fonksiyon	-.055	.066	.124	.058	.073	1				
7. Fiziksel Rol	.149*	.275**	.429**	.374**	.236**	.349**	1			
8. Vücut Ağrısı	.111	.258**	.475**	.243**	.298**	.106	.523**	1		
9. Genel Sağlık	.078	.407**	.416**	.323**	.450**	.297**	.443**	.393**	1	
10. Diyet Kalitesi	-.005	.021	-.048	.074	.042	.093	-.005	-.005	.109	1

*. Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır

** . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4’e bakıldığında, SF-36 genel sağlık alt boyutu ile vitalite, sosyal fonksiyon, emosyonel rol, mental sağlık, fiziksel fonksiyon, fiziksel rol, vücut ağrısı arasında anlamlı ve pozitif korelasyonlar bulunmuştur (p<0.01).

Genel sağlık puanları arttıkça vitalite, sosyal fonksiyon, emosyonel rol, mental sağlık, fiziksel fonksiyon, fiziksel rol gücü, vücut ağrısı puanları da artmıştır. Diyet kalitesi ile SF-36 ölçeği alt boyutları ve BKİ arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

Bir diğer araştırılan konu ise, değişkenlerin katılımcılarının bölümlerini tahmin etmesi için yapılan lojistik regresyondur. Lojistik regresyon analizi yapabilmek için bağımsız değişken sayısının on katı olmalıdır (Peduzzi ve ark., 1996). Ayrıca veri sayısı en az 100 olmalıdır (Long, 1997). Tahmin eden değişken sayısının 10 olması ve toplam veri sayısının 185 olması, lojistik regresyon yapılabilmesine olanak vermiştir. Bu varsayımı test eden Model Uyumu için Omnibus Testi Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5. Model uyumu için omnibus testi

	Ki-kare	df	p
Adım	75.114	10	<0.001*
Blok	75.114	10	<0.001*
Model	75.114	10	<0.001*

*p<0.05

Omnibus testi başlangıç modeli ile lojistik regresyon tarafından üretilen model arasındaki farkı gösterir. Anlamlı farkın varlığı lojistik regresyonun başlangıçtaki modelden daha iyi tahminde bulunduğunu ve toplanan verinin model ile uyumlu olduğunu göstermiştir (Çokluk ve ark., 2012).

Tablo 6. Değişkenlere ait katsayı tahminleri

	β	Std.Hata	Odds Ratio	z	Wald Testi			95% Güven Aralığı	
					Wald	df	p	Alt Sınır	Üst Sınır
(Intercept)	-8.864	2.298	1.414	-3.857	14.880	1	<0.001*	-13.368	-4.360
BKİ	0.068	0.070	1.070	0.971	0.944	1	0.331	-0.069	0.205
Vitalite	0.019	0.012	1.019	1.545	2.387	1	0.122	-0.005	0.044
Sosyal Fonksiyon	-0.005	0.011	0.995	-0.436	0.190	1	0.663	-0.025	0.016
Emosyonel	0.012	0.005	1.012	2.403	5.776	1	0.016*	0.002	0.022
Mental Sağlık	-0.028	0.014	0.973	-1.959	3.839	1	0.050*	-0.056	0.000
Fiziksel Fonksiyon	0.007	0.011	1.007	0.596	0.356	1	0.551	-0.015	0.029
Fiziksel Rol	0.002	0.007	1.002	0.299	0.089	1	0.765	-0.012	0.016
Vücut Ağrısı	-0.006	0.011	0.994	-0.551	0.304	1	0.582	-0.028	0.016
Genel Sağlık	0.014	0.014	1.014	0.987	0.974	1	0.324	-0.014	0.041
Diyet Kalitesi	0.097	0.015	1.101	6.237	38.904	1	<0.001*	0.066	0.127

*p<0.05

Egzersiz ve Spor Bölümü sınıflamada 1 olarak kodlanmıştır.

Tablo 6'ya göre tahmin edilen değişken Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencisi olmaktır. Diyet kalitesi puan ortalamasının bir birim artması Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencisi olma ihtimalini %10,1 arttırmıştır $|1-1.101|=0.101$. Emosyonel rolde bir birimlik artış Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencisi olma ihtimalini %1,2 arttırmıştır. Model için açıklanan varyans oranları Cox & Snell R² %33,4 ve Nagelkerke R² %44,6'dir. Cox & Snell R² değeri bire ulaşamadığı için Nagelkerke R² değerinin yorumlanması daha kolaydır. Bu nedenle modeldeki değişkenler Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencisi olmanın %44,6'sını açıklamaktadır.

Tablo 7. Bölüme göre SF-36 ölçeği alt boyutlarının ve diyet kalitesinin karşılaştırılması

Değişken	Grup	n	Ort.	Std. S.	t	df	p
Vitalite	Psikoloji	100	50.50	16.18	-1.44	183.00	0.151
	Egzersiz ve Spor Bölümü	85	54.58	22.24			
Sosyal Fonksiyon	Psikoloji	100	67.37	22.11	-0.16	183.00	0.871
	Egzersiz ve Spor Bölümü	85	67.94	25.10			
Emosyonel Rol	Psikoloji	100	43.07	42.64	-3.00	183.00	0.003*
	Egzersiz ve Spor Bölümü	85	61.97	42.76			
Mental Sağlık	Psikoloji	100	60.64	16.04	-0.00	183.00	0.999
	Egzersiz ve Spor Bölümü	85	60.64	19.30			
Fiziksel Rol	Psikoloji	100	69.67	34.86	-1.49	183.00	0.137
	Egzersiz ve Spor Bölümü	85	77.45	35.77			
Vücut Ağrısı	Psikoloji	100	72.10	19.96	-0.21	183.00	0.827
	Egzersiz ve Spor Bölümü	85	72.79	23.06			
Genel Sağlık	Psikoloji	100	56.85	15.17	-2.18	183.00	0.030*
	Egzersiz ve Spor Bölümü	85	62.29	18.70			
Diyet Kalitesi	Psikoloji	100	58.32	14.23	-8.48	183.00	< 0.001*
	Egzersiz ve Spor Bölümü	85	74.02	10.20			

*p<0.05

Tablo 7' ye göre Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencilerinin emosyonel rol ($t=-3.00$; $p<0.05$), genel sağlık ($t=-2.18$; $p<0.05$) ve diyet kalitesi ($t=-8.48$; $p<0.001$) puan ortalamaları Psikoloji öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Ayrıca, vitalite, sosyal fonksiyon, mental sağlık, fiziksel rol, vücut ağrısı puanları açısından bölüme göre farklılaşma olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 8. Bölüme göre SF-36 fiziksel fonksiyon alt boyutunun karşılaştırılması.

Değişken	Grup	n	Ort.	Std. S.	W	p
Fiziksel Fonksiyon	Psikoloji	100	86.17	16.13	2880.00	< 0.001*
	Egzersiz ve Spor Bölümü	85	90.06	17.72		

*p<0.05.

Tablo 8'e göre Egzersiz ve Spor bölümü öğrencilerinin fiziksel fonksiyon puan ortalamaları Psikoloji öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($W=2880.00$; $p<0.05$).

TARTIŞMA

Bu çalışma, Yaşam Bilimleri Fakültesinde bulunan Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencileri ile Psikoloji Bölümü öğrencilerinin yaşam kalitesi ile diyet kalitesi arasındaki ilişkiyi öğrenmek ve diyet kalitesinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda, fakülte'deki farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve yaşam kalitesi arasında fark olup olmadığını incelenmiştir. Araştırma, Yaşam Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 185 (100 Psikoloji, 85 Egzersiz ve Spor Bölümü) öğrenci üzerinde yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizleri sonucunda; Diyet Kalitesi ile SF-36 ölçeği alt boyutları ve BKİ arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Bunun yanı sıra SF-36 genel sağlık alt boyutu ile vitalite, sosyal fonksiyon, emosyonel rol, mental sağlık, fiziksel fonksiyon, fiziksel rol, vücut ağrısı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Öğrencilerin Diyet Kalitesi puanı ortalaması 64.53(\pm 14.76) olarak bulunmuştur. Literatürde birçok farklı popülasyon üzerinde yapılan diyet kalitesi çalışmaları mevcuttur. Adölesanlar üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların diyet kalitesi puanlarının ortalaması 51,5 bulunmuştur (Acar ve ark., 2011). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise 55,5 olarak bulunmuştur (Erçim, 2014). Sağlık personelleri üzerinde yapılan bir çalışmada ise, erkeklerin diyet kalite puanı 61.67 \pm 8.12 ve kadınların 65.95 \pm 8,9 olarak bulunmuştur (Zengin ve Aktaş, 2015).

Yapılan regresyon analizi sonucunda Tablo 6'daki değişkenlerin Egzersiz ve Spor bölümü öğrencisi olmanın %44.6'sını açıklamaktadır. Diyet kalitesi puan ortalamasının bir birim artması Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencisi olma ihtimalini %10,1 artmaktadır $|1-1.101=0.101|$. Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencilerinin diyet kalitesi ($t=-8.48$; $p<0.001$) puan ortalamaları Psikoloji öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı olarak yüksektir. Literatüre bakıldığında yapılan çalışmalar beslenme dersi alan grupların almayanlara kıyasla beslenme bilgisinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Kavas ve Kavas, 1985; Yılmaz ve Karaca, 2019). Bundan yola çıkarak programında beslenme dersi olan Egzersiz ve Spor bölümü öğrencilerin, beslenme dersi almayan Psikoloji öğrencilerinden daha fazla beslenme bilgisine sahip olduğu düşünülebilir. Beslenme bilgisindeki artış diyet kalitesindeki artışı göstermektedir.

Diyet Kalitesi ile SF-36 ölçeği alt boyutları ve BKİ arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde BKİ ile SF-36 ölçeği ve Diyet Kalitesi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada BKİ değerlerindeki artış doğrudan Diyet Kalitesindeki artışla ilişkili bulunmuştur ve bu artışın sebebinin BKİ'si yüksek bireylerin diyetindeki besin çeşitliliğinin de yüksek olması şeklinde yorumlanmıştır (Şahin, 2014). Bu çalışma, BKİ ile anlamlı ilişki bulunamamasının sebebi sporcu popülasyonunda BKİ'nin tercih edilen bir ölçüm çeşidi olmamasıyla açıklanabilir.

Egzersiz ve Spor bölümü öğrencilerinin genel sağlık ($t=-2.18$; $p<0.05$) puan ortalaması Psikoloji öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı olarak yüksektir. Yapılan bir çalışmada sağlıklı yaşam ve beslenme dersi alanların genel sağlık durumu, yaşam kalitesi, fiziksel sağlık durumu, psikolojik durumu ve sosyal ilişkileri sağlıklı yaşam ve beslenme dersini almayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Dalbudak ve ark., 2020). Ayrıca mental sağlıktaki bir birimlik artış Psikoloji öğrencisi olma ihtimalini %2,7 arttırmaktadır.

Araştırma sonucunda öğrencilerin okudukları bölüm ile Kısa Form-36 bileşenleri fiziksel fonksiyon puanı arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencilerinin fiziksel fonksiyon puan ortalamaları Psikoloji öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir ($W=2880.00$; $p<0.05$). Bölümler karşılaştırıldığında aktif olarak spor yapan Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencilerinin, programlarında hiçbir spor dersi bulunmayan psikoloji öğrencilerinden fiziksel aktivite düzeyi daha yüksektir. Bu sonuçlar, fiziksel aktivite düzeyinin öğrencilerin fiziksel göstergesi bileşenleri üzerinde etkili olabilecek bir değişken olduğuna işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde bu kanıtı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Farklı popülasyonlar üzerinde yapılan çalışmalar fiziksel aktivite düzeyindeki artışın kişinin yaşam kalitesini artırdığı ve aynı zamanda hastalıklardan koruduğunu ortaya koymuştur (Bize ve ark., 2007; Galiano-Castillo ve ark., 2014; Genç ve ark., 2011; Solberg ve ark., 2012; Şahin, 2014).

SONUÇ VE ÖNERİLER

SF-36 genel sağlık alt boyutu ile vitalite, sosyal fonksiyon, emosyonel rol, mental sağlık, fiziksel fonksiyon, fiziksel rol, vücut ağrısı arasında anlamlı ve pozitif korelasyonlar bulunmuştur ($p<0.01$).

Katılımcılarının bölümlerini tahmin eden değişken Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencisi olmaktadır. Diyet kalite puan ortalamasının bir birim artış göstermesi Egzersiz ve Spor Bölümü öğrencisi olma ihtimalini %10,1 arttırmıştır. Emosyonel rol güçlüğündeki bir birimlik artış ise Egzersiz ve Spor bölümü öğrencisi olma ihtimalini %1,2 arttırdığı saptanmıştır. Mental sağlıktaki bir birim artış Psikoloji Bölümü öğrencisi olma ihtimalini %2,7 arttırdığı saptanmıştır.

Psikoloji bölüm öğrencilerinin fiziksel fonksiyon puan ortalamaları “ $86.17 \pm 16,13$ ” değer elde edilmişken, Egzersiz ve Spor bölümü öğrencilerinde ise puan ortalamaları “ $90.06 \pm 17,72$ ” değerine ulaşılmıştır. Bu doğrultuda Egzersiz ve Spor bölümü öğrencilerinin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Egzersiz ve Spor bölümü öğrencilerinin emosyonel rol, genel sağlık ve diyet kalitesi puan ortalamaları, Psikoloji öğrencilerinin puan ortalamasından istatistiksel anlamda yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Bölümler arasında vitalite, sosyal fonksiyon, mental sağlık, fiziksel rol, vücut ağrısı puanları açısından bölüme göre farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Egzersiz ve Spor bölümü öğrencilerinin fiziksel fonksiyon puan ortalamalarının, Psikoloji bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Spor bilimleri dışında eğitim sistemi içinde bireylerin genel sağlığını korumak adına, kaliteli beslenme ile ilgili eğitim panel veya konferanslar verilmelidir. Bu alanlara yönelik yaşam kalite düzeyi ve diyet kalitesine ilişkin çalışmaların yapılmasıdır. Bu tip çalışmalar, ülke geneline yayılmalı, desteklenmeli aynı zamanda çeşitli sektörlere özgü uyarlamalar yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

Aaron, K. J., Sanders, P. W. (2013). Role of dietary salt and potassium intake in cardiovascular health and disease: a review of the evidence. In *Mayo Clinic Proceedings*, 88(9), 987-995. doi:10.1016/j.mayocp.2013.06.005.

Acar Tek, N., Yildiran, H., Akbulut, G., Bilici, S., Koksall, E., Gezmen Karadag, M., Sanlier, N. (2011). Evaluation of dietary quality of adolescents using Healthy Eating Index. *Nutrition research and practice*, 5(4), 322-328. doi: 10.4162/nrp.2011.5.4.322

Amarantos, E., Martinez, A., Dwyer, J. (2001). Nutrition and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology series A: Biological sciences and Medical sciences*, 56(suppl_2), 54-64 doi:10.1093/gerona/56.suppl_2.54

Akdemir, N., Birol, L. (2003) *Hemşirelik Uygulamalarında Temel Kavramlar, İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı*. Vehbi Koç Vakfı Yayınları, Editör: Akdemir N, Birol L, 1. Baskı, 3-24.

Assumpção, D. D., Barros, M. B. D. A., Fisberg, R. M., Carandina, L., Goldbaum, M., Cesar, C. L. G. (2012). Diet quality among adolescents: a population-based study in Campinas, Brazil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 15, 605-616. doi:10.1590/S1415-790X2012000300014

Bakanlığı, S. (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2015*. TC. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara.

Bayrak, M. (2011). *Sporu bırakmış profesyonel futbolcuların depresyon düzeylerinin yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Samsun On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.

Baysal, A. (2015). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi

Bize, R., Johnson, J. A., Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415. doi: 10.1016/j.ypmed.2007.07.017

Çivi, S., Kutlu, R., Çelik, H. H. (2011). Kanserli hasta yakınlarında depresyon ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Gulhane Medical Journal*, 53(4), 248-253

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-414.

D'Elia, L., Rossi, G., Ippolito, R., Cappuccio, F. P., Strazzullo, P. (2012). Habitual salt intake and risk of gastric cancer: a meta-analysis of prospective studies. *Clinical nutrition*, 31(4), 489-498. doi: 10.1016/j.clnu.2012.01.003

Dalbudak, I., Yılmaz, T., Yigit, S. (2020). The relationship between university students' quality of life and nutrition. *Progress in Nutrition*, 22(1), 112-121. doi:10.23751/pn.v22i1.9277

Delange, F. (2001) Iodine deficiency as a cause of brain damage. *Postgraduate Medical Journal*, 77 (906), 217-220. doi:10.1136/pmj.77.906.217

Dwyer J., Cosentino C., Li D., Feldman H., Garceau A., Stevens M. (2002). Evaluating school-based interventions using the Healthy Eating Index. *J Am Diet Assoc.* 102(2), 257-259. doi:10.1016/s0002-8223(02)90061-1

Erçim R.E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve sağlıklı yeme indekslerinin saptanması*. Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim dalı, Ankara.

Galiano-Castillo, N., Ariza-García, A., Cantarero-Villanueva, I., Fernández-Lao, C., Díaz-Rodríguez, L., Arroyo-Morales, M. (2014). Depressed mood in breast cancer survivors: associations with physical activity, cancer-related fatigue, quality of life, and fitness level. *European Journal of Oncology Nursing*, 18(2), 206-210. doi:10.1016/j.ejon.2013.10.008

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. Üçok K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12 (3), 145-150.

George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education, India.

Gopinath, B., Russell, J., Flood, V. M., Burlutsky, G., Mitchell, P. (2014). Adherence to dietary guidelines positively affects quality of life and functional status of older adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(2), 220-229. doi:10.1016/j.jand.2013.09.001

Guenther PM, Casavale KO, Reedy J, Kirkpatrick SI, Hiza HA, Kuczynski KJ, Kahle LL, Krebs-Smith SM. (2013) Update of the Healthy Eating Index: HEI-2010 *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(4), 569–580. doi:10.1016/j.jand.2012.12.016

Guenther PM., Kirkpatrick SI., Reedy J., Krebs-Smith SM., Buckman DW., Dodd KW. ve ark. (2014). The Healthy Eating Index-2010 is a valid and reliable measure of diet quality according to the 2010 Dietary Guidelines for Americans. *The Journal of Nutrition* 144(3), 399-407 doi:10.3945/jn.113.183079

Kavas, A. (2003). *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*. 3. Basım, İstanbul: Literatür Yayıncılık, 6-15.

Kavas, A., (1985). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi beslenmeye karşı tutumları ve beslenme durumları üzerine bir araştırma. *Beslenme ve Diyet dergisi*, 14, 63-73.

Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Fişek, G., Ölmez, N., Memiş, A. K. (1999). Form-36 (KF-36)'nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. *İlaç ve tedavi dergisi*, 12(2), 102-6.

Koltarla, S. (2008). *Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi sağlık personelinin yaşam kalitesinin araştırılması*. Uzmanlık tezi, İstanbul.

Liu, S., Buring, J. E., Sesso, H. D., Rimm, E. B., Willett, W. C., Manson, J. E. (2002). A prospective study of dietary fiber intake and risk of cardiovascular disease among women. *Journal of the American College of Cardiology*, 39(1), 49-56. doi:10.1016/s0735-1097(01)01695-3

Long, J. S. (1997). *Regression models for categorical and limited dependent variables (Vol. 7). Advanced quantitative techniques in the social sciences*. Sage Publications: Thousand Oaks.

Peduzzi, P., Concato, J., Kemper, E., Holford, T. R., Feinstein, A. R. (1996). A simulation study of the number of events per variable in logistic regression analysis. *Journal of clinical epidemiology*, 49(12), 1373-1379. doi:10.1016/s0895-4356(96)00236-3

Škof, B., Kozjek, N. R. (2015). A Comparison of Dietary Habits Between Recreational Runners and a Randomly Selected Adult Population in Slovenia. *Slovenian Journal of Public Health*, 54(3), 212-221. doi:10.1515/sjph-2015-0030

Solberg Nes, L., Liu, H., Patten, C.A., Rausch, S.M., Sloan, J.A., Garces, Y.I. (2012). Physical activity level and quality of life in long term lung cancer survivors. *Lung Cancer*, 77(3), 611-616. doi:10.1016/j.lungcan.2012.05.096

Şahin, M. A. (2014). *Yetişkin bireylerde diyet kalitesi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim dalı, Ankara

Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., Güçer, E. (2009) Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 333-52.

Wang, Y., Crawford, M.A., Chen, J., Li, J., Ghebremeskel, K., Campbell, T.C., Fan, W., Parker, R., Leyton, J. (2003). Fish consumption, blood docosahexaenoic acid and chronic diseases in Chinese rural populations. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular & Integrative Physiology*, 136(1), 127-140. doi:10.1016/s1095-6433(03)00016-3

Ware, J.E., Snow, K.K., Kosinski, M., Gandek, B. (1993). SF-36 Health Survey: Manuel and interpretation guide. Boston: Health Institute. New England Medical Center, 1993

World Health Organization. (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. World Health Organization.

Yılmaz, G., Karaca, S. (2019). Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi, *Beden Eğitimi ve Egzersiz ve Spor bölümü Dergisi*, 13 (3), 258-266

Zengin, F.H., Aktaş, N. (2016). Sağlık çalışanlarının diyet kalitesinin sağlıklı yeme indeksi-2005 ile değerlendirilmesi. *International Peer-Reviewed Journal of Nutrition Research*, (7), 37-49 doi: 10.17362/DBHAD.2016721883