



Araştırma Makalesi

Künye: Aykut T., Avcı P., Kılınçarslan G. & Bayrakdar A. (2021). Lise Öğrencilerinin Beslenme Egzersiz Davranışlarının Belirlenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(4).

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME EGZERSİZDAVRANIŞLARININ BELİRLENMESİ

Taner AYKUT¹, Pelin AVCI², Gökmen KILINÇARSLAN³, Akan BAYRAKDAR⁴

ÖZ

Bu araştırmanın amacı bir lisede öğrenim gören öğrencilerin beslenme egzersiz davranışlarını incelemektir. Bu araştırma tanımlayıcı türde bir araştırmadır. Araştırma, Erzurum'da Erzurum Lisesinde 2019-2020 Eğitim-Öğretim Yarıyılı Bahar Döneminde öğrenim gören öğrenciler ile yapılmıştır. Pandemi dönemi olmasından dolayı veriler online olarak haziran ayında toplanmıştır. Örneklem için G*Power 3.0.1 programı kullanılarak örneklem sayısı 218 bulunmuştur. Örneklem ulaşılabilen ve veri toplama araçlarını eksiksiz dolduran 351 öğrenci ile tamamlanmıştır. Yurt tarafından geliştirilen (2008) "Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği" (BEDÖ) 45 maddeden oluşan 4 alt boyutlu 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Bu çalışmada lise öğrencilerinde uygulanan ölçeğin alpha güvenilirliği 0.76'dır. Elde edilen veriler SPSS 23 paket programında değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi olarak $<0,05$ alınmıştır. Katılımcıların %26,5'i (93 kişi) erkek ve %73,5'i (258 kişi) kız olarak tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların boy ortalaması $1,70\pm 0,13$ metre, vücut ağırlığı $63,67\pm 17,21$ kg ve BKİ $21,61\pm 4,22$ kg/m² olarak belirlenmiştir. Kızların boy ortalaması $1,60\pm 0,07$ metre, vücut ağırlığı $52,60\pm 8,92$ kg ve BKİ $20,25\pm 2,79$ kg/m² olarak görülmektedir. Cinsiyetlere göre öğün düzeninde $p<0,05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Yaş değişkenine göre öğün düzeninde $p<0,05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ayrıca yaş ile öğün düzeni arasında $p<0,05$ düzeyinde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; yaş ilerledikçe öğün düzeni bozulmakta ve vücut yağ oranının arttığı düşünülmektedir. Vücut ağırlığı arttıkça psikolojik bağımlı yeme davranışının arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Egzersiz, Davranış, Öğrenci.

¹ Erzurum Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum/Türkiye
0000-0001-6348-7379

² Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara/Türkiye
0000-0002-9185-4954

³ Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl/Türkiye
0000-0001-5176-6477

⁴ Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl/Türkiye
0000-0002-3217-0253

DETERMINATION OF NUTRITIONAL EXERCISE BEHAVIORS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the nutritional exercise behaviors of students studying in a high school. This research is a descriptive study. The research was conducted with students studying at Erzurum High School in Erzurum in the Spring Semester of the 2019-2020 Academic Year. Due to the pandemic period, the scale was transferred to the online environment and the data were collected online in June. The number of samples was found to be 218 by using the G*Power 3.0.1 program for the sample. The sample was completed with 351 students who were accessible and completed the data collection tools completely. "Nutrition and Exercise Behavior Scale" (NEBS) developed by "Yurt" (2008) is a 5-point Likert-type scale with 4 sub-dimensions and 45 items. In this study, the alpha reliability of the scale applied in high school students is 0.76. The obtained data were evaluated in the SPSS 23 package program. The significance level was taken as <0.05. Results: 26.5% of the participants (93 people) were identified as male and 73.5% (258 people) were identified as female. The average height of the male participants was 1.70 ± 0.13 meters, body weight was 63.67 ± 17.21 kg and BMI was 21.61 ± 4.22 kg/m². The mean height of the girls was 1.60 ± 0.07 meters, body weight was 52.60 ± 8.92 kg and BMI was 20.25 ± 2.79 kg/m². A statistically significant difference was found at the $p<0.05$ level in meal order according to genders. A statistically significant difference was found at the $p<0.05$ level in meal order according to age variable. In addition, a significant negative correlation was found between age and meal order at $p<0.05$ level.

As a result; As the age progresses, the meal order deteriorates and the body fat ratio is thought to increase. It can be said that psychologically dependent eating behavior increases as body weight increases.

Keywords: Nutrition, Exercise, Behaviour, Student

GİRİŞ

Beslenme, bireylerin sağlık zindeliğinin optimize edilmesinde ve fiziksel aktivitelerinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde önemli bir bileşendir (Nazni ve Vimala, 2010). Sağlıklı ve yaşam kalitesi yüksek standartlarda bir hayat biçimi her bireyin değişmez arzusudur. Ancak günümüzde hareketsiz bir yaşamın tercih edilmesi, sağlıklı beslenme ve egzersiz konularında yetersiz bilgiye sahip olunması, teknolojik gelişimle beraber her şeyin bir telefon kadar yakın olması, yoğun hayat temposundan kaynaklı zaman problemleri nedeni ile obezite, diyabet vb. gibi pek çok hastalığa yakalanma oranı artmaktadır (Bayrakdar ve Zorba, 2020).

Pubertenin başlangıcı ve genç yetişkinlik dönemine kadar uzanan süreç, ergenlik dönemini oluşturmaktadır (Tanrıverdi ve ark., 2011). Bu dönemde 15-17 yaş arası gençler fizyolojik, psikolojik ve bilişsel olarak bir gelişim sürecindedir (World Health Organization, 1997). Kendi yaşam tarzlarını, yeme alışkanlıklarını, kişiliklerini oluşturdukları bu periyotta dış görünüşlerine de büyük bir önem vermektedirler. Bu bağlamda içsel ve dışsal birçok etmeden etkilenmektedirler (Bulik ve ark., 2005). Özellikle en çok karşılaşılan problemler içerisinde yer alan sağlıksız beslenme tutumlarından dolayı bilişsel gelişimlerinde yaşanan bozukluklar, davranışsal ve ruhsal sorunlara da sebebiyet vermektedir (Petrillo ve Meyers, 2002). Ayrıca yanlış beslenmenin adolesan ve genç erişkinlerdeki yüksek prevalansı, diğer psikolojik ve fiziksel problemlerle birleştiğinde ciddi yaşam kalitesini düşürücü etkilere yol açmaktadır (İlhan ve ark., 2006).

Düzenli olarak alışkanlık haline dönüştürülen fiziksel aktivite, hastalık ve ölüm risklerinin düşmesine, sosyoekonomik olarak gelişime, zihinsel fonksiyonların sürdürülebilmesine katkı sağlamaktadır (Bayrakdar, 2019). Lise çağında olan gençlerin anatomik ve fizyolojik olarak gelişimlerinin maksimum düzeyde olmasından dolayı yapılan egzersizlerin, sağlığın gelişim ve korunumu bakımından beslenme ile desteklenmesi büyük önem taşımaktadır (Ulaş, 2008; Finlay and Faulkner, 2005). Bu bağlamda bir lisede öğrenim gören öğrencilerin beslenme egzersiz davranışlarını incelemek ve alana bu anlamda katkı sağlamak araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırma tanımlayıcı türde bir araştırmadır. Araştırma, Erzurum'da Erzurum Lisesinde 2019-2020 Eğitim-Öğretim Yarıyılı Bahar Döneminde öğrenim gören öğrenciler ile yapılmıştır. Pandemi dönemi olmasından dolayı ölçek online ortama aktarılmıştır ve veriler online olarak haziran ayında toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce okul yönetiminden ve öğrenci velilerinden gerekli izinler alınmıştır.

G*Power Analizi

Örneklem için G Power 3.0.1 programı kullanılarak α değeri 0.05, etki büyüklüğü 0.2 ve Power (1- β) ise 0.85 alınarak örneklem sayısı 218 bulunmuştur. Örneklem ulaşılabilen ve veri toplama araçlarını eksiksiz dolduran 351 öğrenci ile tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Yurt (2008) tarafından geliştirilen “Beslenme Egzersiz Davranış Ölçeği” (BEDÖ) 45 maddeden oluşan 4 alt boyutlu 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçek alt boyutları psikolojik yeme davranışı (11 madde, en düşük 11, en yüksek 55), sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı (14 madde, en düşük 14, en yüksek 70) sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı (14 madde, en düşük 11, en yüksek 55), öğün düzeninden (6 madde, en düşük 6, en yüksek 30) oluşmaktadır. Yurt tarafından 2008 yılında geliştirilen ölçeğin geçerliliğine ilişkin olarak dil ve kapsam geçerliliği yapılmıştır (Kendall’s W testi uyum katsayısı .19, $p < 0.001$). Madde korelasyonu yapılmış ve cronbachalpha güvenirliği .85 olarak bulunmuştur. Ölçek alt boyut puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Bu araştırmada lise öğrencilerinde uygulanan ölçeğininalpha güvenirliği 0.76’dır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 23 paket programında değerlendirilmiştir. Cinsiyet ve yaş ile ilgili veriler frekans ve yüzde analizi ile değerlendirilmiştir. Cinsiyet, yaş ve BKİ sınıflamasına göre yapılan karşılaştırmalar independent t testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA ile değerlendirilmiştir. Gruplar arası farklılığı tespit etmek için post hoc testlerinden Tukey HSD testi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkisi belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $< 0,05$ alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	f	%
Erkek	93	26,5
Kız	258	73,5
Toplam	351	100,0

Tabloya göre katılımcıların %26,5'i (93 kişi) erkek ve %73,5'i (258 kişi) kız olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaş Dağılımları

Yaş	f	%
13	43	12,2
14	31	8,8
15	85	24,3
16	75	21,4
17	117	33,3
Toplam	351	100,0

Tabloda katılımcıların %13,2'si (43 kişi) 13 yaşında, %8,8'i (31 kişi) 14 yaşında, %24,2'si (85 kişi) 15 yaşında, %21,4'ü (75 kişi) 16 yaşında ve %33,3'ü (117 kişi) 17 yaşında olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyetlere göre antropometrik özellikler

Değişkenler	Cinsiyet	N	M	SS
Boy (m)	Erkek	93	1,70	,13
	Kız	258	1,60	,07
Vücut ağırlığı (kg)	Erkek	93	63,67	17,21
	Kız	258	52,60	8,92
BKİ (kg/m ²)	Erkek	93	21,61	4,22
	Kız	258	20,25	2,79

BKİ: *Beden Kütle İndeksi*

Tabloya göre erkek katılımcıların boy ortalaması 1,70±0,13 metre, vücut ağırlığı 63,67±17,21 kg ve BKİ 21,61±4,22 kg/m² olarak belirlenmiştir. Kızların boy ortalaması 1,60±0,07 metre, vücut ağırlığı 52,60±8,92 kg ve BKİ 20,25±2,79 kg/m² olarak görülmektedir.

Tablo 4. Cinsiyetlere göre Beslenme Egzersiz Davranışlarının Değerlendirilmesi

Değişkenler	Cinsiyet	N	M	SS	t	p
Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	Erkek	93	29,60	8,87	-0,082	0,935
	Kız	258	29,69	9,36		
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Erkek	93	47,23	9,92	1,855	0,064
	Kız	258	45,04	9,72		
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Erkek	93	39,00	7,33	1,780	0,076
	Kız	258	37,45	7,12		

Öğün Düzeni	Erkek	93	23,01	5,03	2,751*	0,006
	Kız	258	21,47	4,46		

*: $p < 0,05$

Cinsiyetlere göre Beslenme Egzersiz davranışlarının değerlendirilmesi sonucunda “psikolojik-bağımlı yeme davranışı”, “sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı” ve “sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı” alt faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Öğün düzeninde ise $p < 0,05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Tablo 5. Yaş’a göre Beslenme Egzersiz Davranışlarının Değerlendirilmesi

Değişkenler	Yaş Grubu	N	M	SS	F	p	Tukey HSD
Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	13	43	28,25	8,64	2,343	0,055	15-16 yaş*
	14	31	29,41	11,16			
	15	85	27,98	8,97			
	16	75	32,12	8,80			
	17	117	29,90	9,09			
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	13	43	47,97	9,47	1,589	0,177	---
	14	31	45,25	9,71			
	15	85	44,82	10,26			
	16	75	47,09	8,51			
	17	117	44,49	10,27			
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	13	43	37,27	7,07	2,158	0,073	---
	14	31	36,87	9,27			
	15	85	36,47	6,29			
	16	75	39,54	6,85			
	17	117	38,27	7,33			
Öğün Düzeni	13	43	24,74	3,83	6,783*	0,000	13-15 yaş* 13-17 yaş*
	14	31	22,38	4,68			
	15	85	21,25	4,48			
	16	75	22,42	4,06			
	17	117	20,79	4,97			

*: $p < 0,05$

Yaş değişkenine göre Beslenme Egzersiz davranışlarının değerlendirilmesi sonucunda “psikolojik-bağımlı yeme davranışı”, “sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı” ve “sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı” alt faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Öğün düzeninde ise $p < 0,05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Psikolojik bağımlı yeme davranışında farklılık olmamasına rağmen 15 ve 16 yaş grubunun verdiği cevaplar arasında farklılık gözlemlenmektedir. Öğün düzeninde oluşan farklılıklar 13-15 yaş grubundaki ortalamalardan ve 13-15 yaş grubundaki ortalamalardan kaynaklanmaktadır.

Tablo 6.BKİ sınıflandırmasına göre Beslenme Egzersiz Davranışlarının Değerlendirilmesi

Değişkenler	BKİ Sınıflandırma	N	M	SS	F	p
Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	Zayıf	92	28,53	8,47	1,286	0,279
	Normal	217	29,95	9,49		
	Şişman	27	29,29	9,05		
	Obez	15	33,20	9,57		
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Zayıf	92	45,94	10,33	0,548	0,650
	Normal	217	45,53	9,83		
	Şişman	27	46,74	7,91		
	Obez	15	42,86	9,61		
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	Zayıf	92	38,30	6,96	2,136	0,095
	Normal	217	37,63	7,48		
	Şişman	27	36,11	5,15		
	Obez	15	41,66	6,79		
Öğün Düzeni	Zayıf	92	22,45	4,87	1,409	0,240
	Normal	217	21,51	4,56		
	Şişman	27	22,03	4,87		
	Obez	15	23,33	4,16		

BKİ: Beden Kütle İndeksi, *: $p < 0,05$

BKİ sınıflandırmasına göre Beslenme Egzersiz davranışlarının değerlendirilmesi sonucunda “psikolojik-bağımlı yeme davranışı”, “sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı”, “sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı” ve “öğün düzeni” alt faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 7. Korelasyon Analizi

Değişkenler	Yaş	Boy	Vücut Ağırlığı	BKİ	Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı
Boy	p	,449*					
	r	,000					
Vücut ağırlığı	p	,359*	,721*				
	r	,000	,000				
BKİ	p	,200*	,264*	,850*			
	r	,000	,000	,000			
Psikolojik/Bağımlı Yeme Davranışı	p	,084	,094	,108*	,088		
	r	,115	,078	,043	,101		
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	p	-,074	,045	,006	-,043	-,039	
	r	,165	,401	,917	,423	,465	
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	p	,089	,093	,069	,018	,589*	,006
	r	,097	,081	,199	,738	,000	,914
Öğün Düzeni	p	-,215*	-,092	-,057	-,028	,000	,485*
	r	,000	,084	,289	,600	,993	,000

BKİ: Beden Kütle İndeksi, *: $p < 0,05$

Yapılan korelasyon analizine göre yaş ile vücut ağırlığı arasında pozitif yönlü ($< 0,05$), yaş ile BKİ arasında pozitif yönlü ($< 0,05$) ve yaş ile öğün düzeni arasında $p < 0,05$ düzeyinde negatif

yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Boy ile vücut ağırlığı ve BKİ arasında pozitif yönlü $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Vücut ağırlığı ile BKİ arasında pozitif yönlü $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki ve vücut ağırlığı ile psikolojik/bağımlı yeme davranışı arasında pozitif yönlü $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik/bağımlı yeme davranışı ile sağlıksız beslenme egzersiz davranışı arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sağlıklı beslenme egzersiz davranışı ile öğün düzeni arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çocuklarda ve ergenlerde yüksek tansiyonun varlığı ve takibi, aşırı toplam ve doymuş yağ, kolesterol ve tuz alımı, yetersiz potasyum alımı ve azaltılmış fiziksel aktivite dahil olmak üzere onların sağlıksız yaşam tarzlarının arka planını oluşturmaktadır (World Health Organization, 2003). Bu durumda aşırı kilo ve obezite, yerleşik hale geldikten sonra düzeltilmesi zordur yorumu yapılabilir. Çocuklukta, ergenlik ve yetişkinliğe kadar devam eden aşırı kilo riski vardır (Dietz, 2001). Literatüre bakıldığında çocukluk ve ergenlik döneminde kilo alımı ne kadar geç olursa kalıcılığın o kadar fazla olduğu görülmektedir (Parsons ve ark., 2001). Fazla kilolu çocukların %60'ından fazlasının yüksek kan basıncı, hiperlipidemi veya hiperinsülinemi gibi kardiyovasküler hastalık için en az bir ek riski, %20'sinden fazlasının ise iki veya daha fazla risk faktörü vardır (Dietz, 2001; Parsons ve ark., 1999). Bu risk faktörlerinin önlenmesi için çocukluktan itibaren düzenli ve yeterli beslenme alışkanlığının kazandırılması gerekmektedir.

Çalışmamızda yaş değişkenine göre Beslenme Egzersiz davranışlarının değerlendirilmesi sonucunda “psikolojik-bağımlı yeme davranışı”, “sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı” ve “sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı” alt faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Öğün düzeninde ise $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Yaş ilerledikçe öğün düzeninin bozulduğu görülmektedir (Tablo 5). Öğün düzeninde yaş ile birlikte azalma olmasına rağmen, sağlıklı beslenme alt boyutunda yaş ile birlikte artış gözlemlenmektedir. Literatür incelendiğinde beslenme ve egzersize yönelik yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalar sonucumuzu desteklemektedir (Aylaz ve ark., 2014; Tümer ve ark., 2014; Yurt, 2008; Kalay ve Türkmen, 2015). Amerika’da Foltz ve ark. (2011) tarafından yapılan bir araştırmada ergenlerin hem beslenme hem de aktivite düzeylerinin önerilen hedeflerin gerisinde kalması, ABD’de ergenlerin üçte birinden fazlasının şu anda aşırı kilolu olması, fiziksel aktiviteye harcanan zamanın azalması gibi pek çok faktöre değinilmiştir. Beslenme davranışlarına bakıldığında ise

yetersizlik dikkat çekicidir. Ergenlerin yaklaşık yarısının günde bir ve daha az porsiyon sebze, meyve tüketmesi söz konusu iken yaklaşık yarısı da günde üç porsiyondan fazla şekerli yiyecek ya da içecek tüketmektedir. Öğün düzeninde görülen eksiklik bu araştırma ile paralellik oluşturmaktadır. Bulgulara bakıldığında yaşın büyümesi ile birlikte öğünlerin düzensizleştiği görülmektedir.

Cinsiyetlere göre Beslenme Egzersiz davranışlarının değerlendirilmesi sonucunda “psikolojik-bağımlı yeme davranışı”, “sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı” ve “sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı” alt faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Öğün düzeninde ise $p < 0,05$ düzeyinde istatistiki olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Cinsiyet değişkenine bakıldığında erkeklerin kızlardan beslenme öğünlerinde daha dikkatli oldukları gözlenmiştir. Kız öğrencilerin günümüzde var olan trend fiziksel görünümüne dair algılarının, düzenli beslenme davranışlarını etkileyebildiği düşünülebilir. Literatürde erkek çocukların kızlara göre sağlıksız beslenme egzersiz davranışlarının daha fazla olduğu ve obezitenin erkek çocuklar arasında daha fazla olduğu belirtilmektedir (Tümer ve ark, 2014; Eker ve ark; 2014). Genellikle beslenme alışkanlığı, davranışı ve beslenme bilgi puanlarının erkeklerden yüksek olduğu belirtilmektedir (Şanlıer ve ark, 2009; Kabaran ve Gezer, 2013; Vassigh, 2012). Aynı zamanda çocukların beslenme davranışları yönünden risk taşıdığı ve riskli davranışların erkek öğrencilerde daha fazla olduğu belirtilmesine rağmen (Demirezen ve Coşansu, 2005) kız çocukların daha fazla sağlıksız beslenme-egzersiz davranışları olduğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur (Kalay ve Türkmen, 2015).

BKİ sınıflandırmasına göre Beslenme Egzersiz davranışlarının değerlendirilmesi sonucunda “psikolojik-bağımlı yeme davranışı”, “sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı”, “sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı” ve “öğün düzeni” alt faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Çocuklarda fiziksel değişiklikler besin gereksinimlerini de değiştirmektedir. Enerji, protein, vitamin ve mineral gereksinimi gibi iştah da bu dönemde artmaya başlar. Obezitede en önemli faktör hızlı ve fazla yeme davranışıdır. Çünkü yağ depolanması hızlandıkça yağ hücrelerinin sayısı da artar. Çocuklarda, içinde buldukları çağ gereği, fiziksel, psikolojik, duygusal ve sosyal pek çok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Çocukların en çok gelecek endişesi ve psikolojik sorunlar yaşadığı belirtilmektedir. Çocukluk dönemi tüm bu özellikleri gereği, çocuklar aşırı yemeye doğru yönlendirilerek olumsuz yeme davranışları sergilemektedirler (Menteş ve ark, 2011; Geçkil ve Yıldız, 2006; Erkan, 2011).

Ayrıca; Fiziksel aktivite, büyük ölçüde, davranışın kişinin yaşamının bir parçası haline geleceği ve yetişkinliğe taşınacağı ve çeşitli kronik hastalıkların yanı sıra erken ölüm riskinin

azaltılmasına yardımcı olacağı varsayımına dayalı olarak çocuklar ve ergenler arasında teşvik edilmelidir (CentersforDisease Control and Prevention, 2008). Ayrıca; Çocukluk dönemi ve adolesan dönemde obezitenin, fazla kilonun nedenlerinin ve tedavilerinin daha iyi anlaşılması için, enerji dengesinin araştırılmasına yönelik bütünlük bir yaklaşıma daha fazla odaklanılmalıdır (Geckil ve Yıldız, 2006). Böyle bir yaklaşım, ideal olarak, hem alım hem de aktivite davranışlarının davranışsal ve gelişimsel etkilerini ayrı ayrı değil, aynı anda ele alacaktır. Bu alanda daha fazla çalışmaya acilen ihtiyaç vardır (Kohl ve Hobbs, 1998).

Sonuç olarak; yaş ilerledikçe öğün düzeni düzenlenmekte ve vücut yağ oranının arttığı (Tablo 7) düşünülmektedir. Vücut ağırlığı arttıkça psikolojik bağımlı yeme davranışının arttığı söylenebilir.



KAYNAKLAR

1. Aylaz, R., Aktürk, Ü., Işık, K., Aslan, S., & Yıldırım, H. Y. (2014, September). Adölesanların Beslenme Ve Egzersiz Alışkanlıklarıyla Okul Başarısının Değerlendirilmesi. In Halk Sağlığı Kongresi.
2. Bayraktar, A., & Zorba, E. (2020). Egzersiz ve Beslenme.
3. Bayraktar, A. Physical activity for healthy and long life (compilation). *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 1(1), 30-33.
4. Bulik, C. M., Reba, L., Siega-Riz, A. M., & Reichborn-Kjennerud, T. (2005). Anorexia nervosa: definition, epidemiology, and cycle of risk. *International Journal of Eating Disorders*, 37(S1), S2-S9.
5. Powell, K. E., King, A. C., Buchner, D. M., Campbell, W. W., DiPietro, L., Erickson, K. I., ... & Whitt-Glover, M. C. (2018). The scientific foundation for the physical activity guidelines for Americans. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(1), 1-11.
6. Demirezen, E., & Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14(8), 174-178.
7. Dietz, W. H. (2001). The obesity epidemic in young children: reduce television viewing and promote playing. *Bmj*, 322(7282), 313-314.
8. TAŞDEMİR, M., MÜCAZ, M., MERCAN, S., & Eker, H. H. (2014). Adölesanlarda Obezite ve Buna Etki Eden Faktörler.
9. Erkan T. (2011) Ergenlerde beslenme. *Türk Pediatri Arşivi* ;46(Özel sayı):49-53
10. Finlay, S. J., & Faulkner, G. (2005). Physical activity promotion through the mass media: inception, production, transmission and consumption. *Preventive Medicine*, 40(2), 121-130.
11. Foltz, J. L., Cook, S. R., Szilagyi, P. G., Auinger, P., Stewart, P. A., Bucher, S., & Baldwin, C. D. (2011). US adolescent nutrition, exercise, and screen time baseline levels prior to national recommendations. *Clinical pediatrics*, 50(5), 424-433.
12. Foltz, J. L., Cook, S. R., Szilagyi, P. G., Auinger, P., Stewart, P. A., Bucher, S., & Baldwin, C. D. (2011). US adolescent nutrition, exercise, and screen time baseline levels prior to national recommendations. *Clinical pediatrics*, 50(5), 424-433.
13. YILDIZ, S. Adölesanın Sağlık Davranışları ve Sorunları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 13(1), 26-34.
14. İlhan, M. N., Özkan, S., Aksakal, F. N., Aslan, S., Durukan, E., & Maral, I. (2006). Bir tıp fakültesi öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı. *Türkiye'de Psikiyatri*.
15. Kabaran, S., & Gezer, C. (2013). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki çocuk ve adölesanlarda Akdeniz diyetine uyum ile obezitenin belirlenmesi. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 7(1), 11-20.
16. Kalay, R., & Türkmen, A. S. (2015). Adölesanlarda Beslenme Ve Egzersiz Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *International Peer-Reviewed Journal of Nutrition Research*, (5).
17. Kohl, H. W., & Hobbs, K. E. (1998). Development of physical activity behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 549-554.
18. Menteş, E., Menteş, B., & Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
19. Nazni, P., & Vimala, S. (2010). Nutrition knowledge, attitude and practice of college sportsmen. *Asian journal of sports medicine*, 1(2), 93.
20. Parsons, T. J., Power, C., & Manor, O. (2001). Fetal and early life growth and body mass index from birth to early adulthood in 1958 British cohort: longitudinal study. *Bmj*, 323(7325), 1331-1335.
21. Parsons, T. J., Power, C., Logan, S., & Summerbell, C. D. (1999). Childhood predictors of adult obesity: a systematic review. *International journal of obesity*, 23.
22. Petrillo, J. A., & Meyers, P. F. (2002). Adolescent dietary practices: a consumer health perspective. *The Clearing House*, 75(6), 293-296.
23. Şanher, N., Konakhoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 333-352.
24. Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., & Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları

ve benlik saygılarının incelenmesi. Gaziantep Tıp Dergisi, 17(1), 33-39.

25. **Tümer, A., Gök, F., & Evren, M. (2014, September).** Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme ve Egzersiz Davranışlarının İncelenmesi. In *HALK SAĞLIĞI KONGRESİ*.
26. **Ulaş, B. (2008).** Malatya Asker Hastanesinde 2007 yılında görev yapan personelin sağlıklı beslenme konusundaki tutum ve davranışları (Master'sthesis, İnönü Üniversitesi).
27. **Vassigh, G. (2012).** Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi.
28. **World Health Organization. (1997).** Adolescent Health and Development Programme: proposed programme budget for the financial period 1998-1999 (No. WHO/FRH/ADH/97.14 Rev. 1). World Health Organization.
29. **World Health Organization. (2003).** Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation (Vol. 916). World Health Organization.
30. **Yurt, S. (2008).** *Fazla kilolu adölesanlara uygulanan motivasyon görüşmelerinin beslenme tutumu, davranışları ve kilo üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).