

Deprem Yaşayan Genç Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Sağlıklı Beslenme Düzeyinin İncelenmesi*

Barış GÜMÜŞ¹, Ergün ÇAKIR²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada Elazığ'da deprem yaşayan genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve sağlıklı beslenmeye ilişkin düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Ölçekler Google/form üzerinden 753 depremedeye ulaştırılmış ve 546 ölçek değerlendirmeye alınmıştır. Veri toplama aracı olarak Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği, Tekkurşun ve Cicioğlu (2019) tarafından gerçekleştirilen sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği kullanılmıştır. Google/formdan alınan verilerin kodlanarak elde edilen veriler SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgularda ise; Katılımcıların çevresel nedenlerle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ortalama düzeyinde olduğu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda en yüksek bireysel nedenlerden düşük ise çevresel nedenlerden dolayı olduğu bulunmuştur. Cinsiyetin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını etkilemediği bulunmuştur. Sağlık beslenmeye ilişkin tutum, bilgi ve tutum düzeylerinin yüksek olduğu fakat beslenmeye yönelik duygu düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutum arasında yaklaşık %16 oranında pozitif yönlü bir etki söz konusu olduğu saptanmıştır. Ayrıca Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutumu %2.6 oranında arttırdığı görülmektedir.

Sonuç: Sağlık beslenmeye ilişkin tutum, bilgi ve tutum düzeylerinin yüksek olduğu fakat beslenmeye yönelik duygu düzeylerinin düşük olduğu sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Sağlıklı Beslenme, Motivasyon

ABSTRACT

Examination of Physical Activity Participation Motivation and Healthy Nutrition Levels of Young Individuals Who Experienced an Earthquake

Purpose: This study aimed to examine the motivation to participate in physical activity and the levels of healthy nutrition of young individuals who experienced the Elazığ earthquake.

Method: The scales were delivered to 753 earthquake victims via Google/form and 546 scales were evaluated. The Physical Activity Participation Motivation Scale developed by Demir and Cicioğlu (2018) and the attitude scale towards healthy nutrition developed by Tekkurşun and Cicioğlu (2019) were used as data collection tools. The data obtained by coding the data obtained from Google/form was analyzed with the SPSS 25.0 program.

Result: In the findings obtained; It was found that the participants' motivation to participate in physical activity due to environmental reasons was at an average level, the highest motivation to participate in physical activity was due to individual reasons and the lowest was due to environmental reasons. It was found that gender did not affect motivation to participate in physical activities. It was observed that the levels of attitudes, knowledge and attitude towards health and nutrition were high, but the levels of emotions towards nutrition were low. It was determined that there was a positive effect of approximately 16% between Motivations for Participation in Physical Activity and attitudes towards Healthy Nutrition. Additionally, it is

¹ Gençlik ve Spor Bakanlığı Hizan Gençlik Spor İl Müdürlüğü Bitlis/TÜRKİYE. ecakir@yyu.edu.tr
ORCID: 0000-0002-6495-4474

² Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Van/TÜRKİYE. gmsbrs@hotmail.com. ORCID: 0000-0001-5895-5297.

* Bu çalışma Doç. Dr. Ergün ÇAKIR tarafından yürütülen Barış GÜMÜŞ'ün yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

seen that Motivations for Participating in Physical Activity increase attitudes towards Healthy Nutrition by 2.6%.

Conclusion: As a result, it was concluded that the levels of attitudes, knowledge and attitude towards health and nutrition were high, but the levels of emotions towards nutrition were low.

Keywords: Physical Activity, Healthy Nutrition, Motivation

GİRİŞ

Doğal afetler; büyük ölçüde insan kontrolü dışında meydana gelen, can ve mal kaybına neden olabilecek tehlikeli ve büyük ölçekli bir doğa olayıdır.

Doğal afetler, şüphesiz ki insanoğlunun tarih boyunca karşı karşıya kaldığı en büyük sorunlardan biridir. Afet kavramının tanımlaması için Afetlerin Epidemiyolojisini Araştırma Merkezi (CRED), insanların acı çekmesine sebep olan, aniden meydana gelen ve önceden tahmin edilemeyen, mahalli olanakları yetersiz bırakan, dünya çapında acil yardım gerektiren ve sonrasında yıkımlara ve zararlara neden olan olay veya durumları ifade etmek için kullanılmaktadır (Hoyois 2007). Toplumda yaşayan bireylerin tamamı veya belirli kısımları için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara sebebiyet veren, hayatın olağan akışını ve yaşamsal faaliyetleri durduran veya kesintiye uğratan, yaşanan doğa olayı karşısında toplumun baş etme kapasitesinin yeterli olmadığı, insan kaynaklı veya teknoloji kökenli olaylar afet olarak nitelendirilmektedir (Afet Yönetimi Terimleri Sözlüğü, 2014). Doğal ve teknolojik oluşumlu olaylar temel olarak afet şeklinde meydana gelmemekle birlikte insanların gösterdiği tepkiler nedeniyle afete dönüşebilmektedir (Öner, 2007).

Bazı doğal afetler uzun vadede belirgin belirtilerle ortaya çıksa da depresyon gibi afetler herhangi bir ön belirti vermeden aniden ortaya çıkar. Jeolojik bir afet olan depresyon, sonuçları itibarıyla sosyoloji ve insan psikolojisi doğrudan etkileyen bir olaydır. İnsanın sevdiklerini kaybetmesi, sakat kalması, yoksullaşması gibi ağır sonuçları olan depresyon toplumda büyük tahribatlara neden olmaktadır. Bunun yanında Doğal afet sonrası bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarında değişiklikler meydana gelmekte bu alışkanlıklar olumsuz yönde etkilenmektedir.

Fiziksel aktivite, insan vücudunu aktif hale getirerek fiziksel, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimi destekleyen, enerji dengesini ve sağlıklı yaşamı sağlayan önemli bir bileşendir (Demir ve Cicioğlu 2018). Fiziksel aktivitelere katılabilme kilo kontrolü, sağlıklı yaşam, stresle başa çıkma, sosyalleşme, hastalıklardan korunma, günlük sorunları unutmak, kötü alışkanlıklardan uzak durmak, olumsuz düşüncelerden uzaklaşmak, boş zamanı değerlendirmek, eğlenmek, fiziksel benliğini geliştirmek gibi sağlıklı yaşam tarzı davranışları ve özgüven duygusunun artmasını sağlamaktadır. İnsanların çeşitli nedenlerle fiziksel

aktivitelerden kopamadıkları da bir başka gerçektir. Bu bağlamda bireyin fiziksel aktiviteye katılma amacının etkililiğini artıran faktörlerden biri de motivasyondur (Demir ve Cicioğlu 2018). Motivasyon, kişiyi amaç veya hedefleri doğrultusunda harekete geçiren, harekete geçme sürecinde ise amaçları doğrultusunda yönlendiren güçtür (Demir ve Cicioğlu 2018). Fiziksel aktivitelerin sağlıklı ve olumlu gelişimi için beslenme çok önemlidir.

Beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi ve uzun yaşamı için gerekli olan besin maddelerinin sağlıklı ve verimli olarak alınması ve vücutta kullanılmasıdır (Müftüoğlu, 2003). Sağlıklı beslenme; Bireyin cinsiyeti, yaşı ve fizyolojik durumu dikkate alınarak ihtiyaç duyulan tüm besin maddelerinin yeterli miktarlarda karşılanmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, Elazığ ilinde yaşayan 753 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden tesadüfi olarak seçilen 344'ü erkek, 202'ü kadın olmak üzere toplam 546 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği” (FAKMÖ) ve “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ)

Deprem yaşayan bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarını değerlendirmek amacıyla Demir ve Cicioğlu (2018), tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. 1-6. maddeler Bireysel Nedenler,7-12. maddeler Çevresel Nedenler,13-16. maddeler ise Nedensizlik boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin 3.,9.,13.,14.,15.,16. maddeleri ters maddelerdir.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutumlarını belirlemek için Tekkurşun ve Cicioğlu (2019) Tarafından gerçekleştirilen sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği kullanılmıştır. SBİTÖ 21 madde ve 4 faktörden oluşan bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olarak adlandırılmıştır. Beslenme Hakkında Bilgi (BHB): 1-5. Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD): 6-11. Olumlu Beslenme (OB): 12-16. Kötü Beslenme (KB): 17-21. maddelerden oluşmaktadır.

İstatistiksel Analiz

Anketlerden elde edilen veriler SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizi sürecinde betimsel istatistiklerle birlikte ilişkisel istatistiklerden” yararlanılmıştır. Aynı ikili grupların analizine bağımsız t testi değerlendirilmiştir. Ölçek ve alt boyutların ilişkisel analizinde Korelasyon analizi, etkilerini belirlemede Regresyon analizi kullanılmıştır. Tüm çalışma analizinde $p<0,05$ güven aralı kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyo – Demografik Özellikler

	Sayı	Yüzde	
Yaş	18 yaş	108	19.8
	19-22 yaş	218	39.9
	23-25 yaş	208	38.1
	26-28 yaş	12	2.2
	Toplam	546	100.0
Cinsiyet	Erkek	344	63.0
	Kadın	202	37.0
	Toplam	546	100.0
Eğitim Düzeyi	İlkokul	22	4.0
	Ortaokul	42	7.7
	Lise	176	32.2
	Önlisans	134	24.5
	Lisans	130	23.8
	Lisansüstü	42	7.7
Toplam	546	100.0	
Üç Ana Öğünü Düzenli Yapma	Evet	310	56.8
	Havır	236	43.2
	Toplam	546	100.0

Araştırmaya katılan toplamda 546 katılımcı yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, düzenli beslenme alışkanlıklarının gibi durumları sosyo-demografik özellikler tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 2. incelendiğinde Katılımcıların yaş değişkenine göre Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutumları arasında Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmüştür. ($p<0.05$). Alt boyutlar incelendiğinde ise Beslenme Hakkında Bilgi (BHB); Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD); Kötü Beslenme (KB)boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık oluşmuştur. ($p<0.05$). Bu sonuca göre Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) düzeyinde Tukey HSD testi sonucunda, 22-25 ve 26-28 yaş grubu katılımcıların 18 ve 19-22 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) ve Kötü Beslenme (KB) boyutunda18 ve 19-22 yaş grubu katılımcıların 22-25 ve 26-28 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının ANOVA Testi Analizi

		N	x	ss	V.Kayn	Kareler Top	Df	Kareler ort.	F	p	Tukey HSD
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB):	18yaş ^a	108	3,8642 ^a	0,82534	Grup arası	9,300	3	3,100	3,504	0,015	c-a
	19-22 yaş ^b	218	3,9303 ^b	0,96815	Grup içi	477,805	543	0,885			d-a
	22-25 yaş ^c	208	4,1596^c	0,97757	Toplam	487,105	546				c-c
	26-28 yaş ^d	12	4,3000^d	0,87407							d-b
	Toplam	546	4,0132	0,94801							
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD):	18yaş ^a	108	3,2925	0,95346	Grup.arası	24,037	3	8,012	7,574	0,000	a-c
	19-22 yaş ^b	218	3,3410	1,14898	Grup içi	571,239	543	1,058			a-d
	22-25 yaş ^c	208	2,9712	0,94693	Toplam	595,276	546				b-c
	26-28 yaş ^d	12	2,3611	0,82608							b-d
	Toplam	546	3,1685	1,04800							
Olumlu Beslenme (OB):	18yaş ^a	108	3,8154	0,77292	Grup.arası	3,346	3	1,115	1,224	0,300	
	19-22 yaş ^b	218	3,6330	0,97810	Grup içi	490,093	543	0,911			
	22-25 yaş ^c	208	3,6269	1,02249	Toplam	493,439	546				
	26-28 yaş ^d	12	3,8667	0,84538							
	Toplam	546	3,6708	0,95592							
Kötü Beslenme (KB):	18yaş ^a	108	2,6717	1,07496	Grup.arası	27,399	3	9,133	8,288	0,000	a-c
	19-22 yaş ^b	218	2,5925	1,08573	Grup içi	588,447	543	1,102			a-d
	22-25 yaş ^c	208	2,1825	1,01599	Toplam	615,846	546				b-c
	26-28 yaş ^d	12	1,9333	0,88242							b-d
	Toplam	546	2,4364	1,07190							
Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutum	18yaş ^a	108	3,4082	0,55323	Grup.arası	3,347	3	1,116	3,834	0,010	a-c
	19-22 yaş ^b	218	3,4702	0,57567	Grup içi	153,639	543	0,291			a-d
	22-25 yaş ^c	208	3,1339	0,49900	Toplam	156,986	546				b-c
	26-28 yaş ^d	12	3,1153	0,50907							b-d
	Toplam	546	3,3188	0,54424							

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonların ANOVA Testi Analizi

		N	x	ss	V.Kayn	Kareler Top	df	Kareler ort.	F	p	Tukey HSD
Bireysel Nedenler	18yaş ^a	108	4,1154	0,85847	Grup.arası	1,700	3	0,567	0,737	0,530	
	19-22 yaş ^b	218	4,2238	0,79333	Grup içi	410,312	543	0,768			
	22-25 yaş ^c	208	4,2654	0,98032	Toplam	412,012	546				
	26-28 yaş ^d	12	4,1111	0,66388							
	Toplam	546	4,2162	0,87674							
Çevresel Nedenler	18yaş ^a	108	3,6698	0,88584	Grup.arası	1,598	3	0,533	0,575	0,631	
	19-22 yaş ^b	218	3,6086	0,94182	Grup içi	494,372	543	0,926			
	22-25 yaş ^c	208	3,6931	1,03621	Toplam	495,970	546				
	26-28 yaş ^d	12	3,9167	0,80104							
	Toplam	546	3,6592	0,96193							
Nedensizlik boyutunu	18yaş ^a	108	3,5802	1,31812	Grup.arası	17,687	3	5,896	4,136	0,006	a-c
	19-22 yaş ^b	218	3,8356	1,19587	Grup içi	758,430	543	1,426			a-d
	22-25 yaş ^c	208	4,0693	1,15765	Toplam	776,118	546				
	26-28 yaş ^d	12	4,0833	0,60553							
	Toplam	546	3,8787	1,20557							

	18yaş ^a	108	3,7900	0,78532	Grup.arası	4,529	3	1,510	2,322	0,074
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarını	19-22 yaş ^b	218	3,8943	0,76638	Grup içi	335,503	543	0,650		
	22-25 yaş ^c	208	4,0355	0,87676	Toplam	340,032	546			
	26-28 yaş ^d	12	4,0370	0,54367						
	Toplam	546	3,9302	0,81021						

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının nedenleri arasında Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. ($p>0.05$). Alt boyutlar incelendiğinde ise Nedensizlik boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılık oluşmuştur. ($p<0.05$). Bu sonuca göre 18yaş grubu katılımcıların 22-25 ve 26-28 yaş grubuna göre fiziksel aktiviteye nedensiz olarak katılım motivasyonlarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonların T- Testi Analizi

	Cinsiyet	N	x	Ss	t	P
Bireysel Nedenler	Erkek	344	4,0647	0,90978	-2,178	0,036
	Kadın	202	4,4033	0,81491		
Çevresel Nedenler	Erkek	344	3,8140	0,96537	2,022	0,046
	Kadın	202	3,4667	0,95376		
Nedensizlik boyutunu	Erkek	344	3,8363	1,18845	-1,057	0,291
	Kadın	202	3,9500	1,23654		
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarını	Erkek	344	3,9319	0,83550	0,061	0,951
	Kadın	202	3,9274	0,77078		

Tablo 4 incelendiğinde Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının nedenleri arasında t-testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. ($p>0.05$). Alt boyutlar incelendiğinde ise kadınların bireysel nedenlerden dolayı fiziksel aktivitelere katılımlarının erkeklerden daha yüksek olduğu ($p<0.05$), erkeklerin ise çevresel nedenlerden dolayı fiziksel aktiviteye katılımlarının kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$) ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. Bu sonuçlara göre kadınlar fiziksel aktiviteye katılımlarında bireysel nedenlerin etkin olduğu, erkeklerin fiziksel aktiviteye katılımlarında ise çevresel nedenlerin etkin olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının T-Testi Analizi

	Cinsiyet	N	X	ss	T	P
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB):	Erkek	374	3,9205	0,96905	-2,994	0,003
	Kadın	202	4,1703	0,89415		
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD):	Erkek	374	3,1598	1,05879	-0,251	0,802
	Kadın	202	3,1832	1,03454		
Olumlu Beslenme (OB):	Erkek	374	3,5848	0,98531	-2,760	0,006
	Kadın	202	3,8180	0,88903		

Kötü Beslenme (KB):	Erkek	374	2,5006	1,05653	2,210	0,041
	Kadın	202	2,3280	1,09416		
Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutum	Erkek	374	3,1855	0,56897	-2,442	0,036
	Kadın	202	3,4751	0,49749		

Tablo 5 incelendiğinde Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutumları arasında t-testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmüştür. ($p<0.05$). Alt boyutlar incelendiğinde ise Beslenme Hakkında Bilgi (BHB); olumlu beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık oluşmuştur. ($p<0.05$). Bu sonuca göre Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) düzeyinde ve Olumlu Beslenme (OB) tutumunda Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmüştür. Kötü Beslenme (KB) tutumunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonlarının ANOVA- Testi Analizi

	Eğitim düzeyi	N	x	ss	V.Kayn	Kareler ton	df	Kareler ort.	F	P	Tukey HSD
Bireysel Nedenler	İlkokul ^a	22	4,0536	0,83424	Grup.arası	7,952	5	1,590	2,094	0,045	d-a
	Ortaokul ^b	42	4,2727	0,98001	Grup içi	404,059	541	0,760			e-a
	Lise ^c	176	4,2231	0,85684	Toplam	412,012	546				f-a
	Önlisans ^d	134	4,3458	0,65989							
	Lisans ^e	130	4,3519	1,01091							
	Lisansüstü ^f	42	4,3095	1,03586							
	Toplam	546	4,2162	0,87674							
Çevresel Nedenler	İlkokul ^a	22	3,3030	1,01055	Grup.arası	13,312	5	2,662	2,935	0,013	d-a
	Ortaokul ^b	42	3,5249	1,00079	Grup içi	482,658	541	0,907			e-a
	Lise ^c	176	3,6094	0,92849	Toplam	495,970	546				f-a
	Önlisans ^d	134	3,8070	0,87738							
	Lisans ^e	130	3,8134	1,06127							
	Lisansüstü ^e	42	3,9286	0,91837							
	Toplam	546	3,6592	0,96193							
Nedensizlik boyutunu	İlkokul ^a	22	3,7045	1,26401	Grup.arası	41,282	5	8,256	5,955	0,000	d-b
	Ortaokul ^b	42	3,5436	0,82508	Grup içi	734,836	541	1,386			e-b
	Lise ^c	176	4,0654	1,38330	Toplam	776,118	546				
	Önlisans ^d	134	4,4000	1,07791							
	Lisans ^e	130	4,2625	1,16196							
	Lisansüstü ^e	42	3,8864	0,85609							
	Toplam	546	3,8787	1,20557							
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarını	İlkokul ^a	22	3,7601	0,56809	Grup.arası	17,639	5	3,528	5,624	0,000	d-a
	Ortaokul ^b	42	3,7100	0,77174	Grup içi	322,394	541	0,627			e-e
	Lise ^c	176	3,9831	0,78088	Toplam	340,032	546				f-a
	Önlisans ^d	134	4,0135	0,68872							
	Lisans ^e	130	4,2386	0,95788							
	Lisansüstü ^e	42	4,2778	0,73530							
	Toplam	546	3,9302	0,81021							

Tablo 6 incelendiğinde Katılımcıların eğitim değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım motivasyonların nedenleri arasında Anova-testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p < 0.05$). Ön lisans, Lisans ve Lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcıların İlkokul ve ortaokul eğitim düzeyine sahip katılımcıların Tukey HSD analizine göre Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Alt boyutlar incelendiğinde ise; Bireysel, Çevresel nedenler ve Nedensizlik alt boyutlarında anlamlı farklılık oluşmuştur. ($p < 0.05$). Ön lisans, Lisans ve Lisansüstü eğitim seviyesine sahip öğrencilerin İlkokul ve ortaokul eğitim düzeyine sahip katılımcıların göre Bireysel ve çevresel nedenlerden dolayı fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Nedensizlik boyutunda ise Ön lisans ve lisans mezunu öğrenciler ortaokul mezunu öğrencilere göre sebep olmaksızın fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Anova-Testi Analizi

		N	x	ss	V.Kayn	Kareler Top	Df	Kareler ort.	F	P	Tukey HSD
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB):	İlkokul ^a	22	3,7318	1,00435	Grup.arası	30,342	5	6,068	7,148	0,000	f-a
	Ortaokul ^b	42	4,0545	1,04509	Grup içi	456,763	541	0,849			f-b
	Lise ^c	176	4,0800	1,03541	Toplam	487,105	546				f-c
	Önlisans ^d	134	4,0567	0,71419							f-d
	Lisans^e	130	4,1354	0,98305							e-a
	Lisansüstü^f	42	4,5905	0,66174							
	Toplam	546	4,0132	0,94801							
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD):	İlkokul ^a	22	2,6061	0,96688	Grup.arası	50,390	5	10,078	9,951	0,000	
	Ortaokul ^b	42	2,5794	1,09115	Grup içi	544,886	541	1,013			
	Lise ^c	176	3,2605	1,10224	Toplam	595,276	546				a,b,f-c,d,f
	Önlisans ^d	134	3,5597	0,97429							
	Lisans ^e	130	3,0333	0,95616							
	Lisansüstü ^f	42	2,8413	0,82576							
	Toplam	546	3,1685	1,04800							
Olumlu Beslenme (OB):	İlkokul ^a	22	3,7455	0,90814	Grup.arası	2,888	5	0,578	0,631	0,676	
	Ortaokul ^b	42	3,8286	0,97013	Grup içi	490,551	541	0,915			
	Lise ^c	176	3,6326	1,02434	Toplam	493,439	546				
	Önlisans ^d	134	3,6149	0,80627							
	Lisans ^e	130	3,6646	0,95793							
	Lisansüstü ^f	42	3,8286	1,17010							
	Toplam	546	3,6708	0,95592							
Kötü Beslenme (KB):	İlkokul ^a	22	2,6000	1,15489	Grup.arası	32,639	5	6,528	5,955	0,000	d-a
	Ortaokul ^b	42	2,3846	0,97960	Grup içi	583,207	541	1,096			e-a
	Lise ^c	176	2,6279	1,13144	Toplam	615,846	546				f-a
	Önlisans ^d	134	2,0600	1,05655							d-b
	Lisans ^e	130	2,0190	1,01261							e-b
	Lisansüstü ^f	42	1,8952	0,81883							f-b

	Toplam	546	2,4364	1,07190							
Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutum	İlkokul ^a	22	3,0958	0,80150	Grup.arası	5,096	5	1,019	3,530	0,004	a,b-c
	Ortaokul ^b	42	3,1196	0,40199	Grup içi	151,889	541	0,289			a,b-d
	Lise ^c	176	3,3051	0,69861	Toplam	156,986	546				a,b-e
	Önlisans ^d	134	3,4542	0,47224							a,b-f
	Lisans ^e	130	3,3045	0,39200							
	Lisansüstü ^f	42	3,2889	0,33574							
	Toplam	546	3,3188	0,54424							

Tablo 7 incelendiğinde Katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutumları arasında Anova-testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmüştür. ($p < 0.05$). Alt boyutlar incelendiğinde ise Beslenme Hakkında Bilgi (BHB); Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) ve Kötü Beslenme (KB) boyutlarında eğitim değişkenine göre anlamlı farklılık oluşmuştur ($p < 0.05$). Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) boyutunda eğitim düzeyine göre Tukey HSD testi sonucunda, lisansüstü eğitim düzeyinde sahip katılımcıların ilkökul, ortaokul, lise ve Ön lisans eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre ve ayrıca lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların ilkökul eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre Beslenme Hakkında Bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kötü Beslenme (KB) boyutunda eğitim düzeyine göre Tukey HSD testi sonucunda, Ön lisans ve lisans ve lisans eğitim düzeyinde sahip katılımcıların ilkökul, ortaokul ve lise eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre göre kötü beslenme davranışlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Düzenli Öğün Yapma Alışkanlığı Değişkenine Göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının T-Testi Analizi

	Üç Ana Öğünü Düzenli Yapar mısınız?	N	x	Ss	t	P
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB):	Evet	310	4,0234	1,02592	0,285	0,776
	Hayır	236	4,0000	0,83962		
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD):	Evet	310	2,9839	1,06427	-4,830	0,000
	Hayır	236	3,4131	0,97787		
Olumlu Beslenme (OB):	Evet	310	3,9303	0,94898	7,695	0,000
	Hayır	236	3,3241	0,85288		
Kötü Beslenme (KB):	Evet	310	2,3039	1,13300	-3,301	0,001
	Hayır	236	2,6085	0,96468		
Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutum	Evet	310	3,6083	0,56575	-2,510	0,030
	Hayır	236	3,0326	0,51676		

Tablo 8 incelendiğinde Katılımcıların düzenli öğün yapma değişkenine göre Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutumları arasında t-testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmüştür. ($p < 0.05$). Bu sonuca göre düzenli öğün yapan katılımcıların öğün atlayan katılımcılara göre Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutumlarının daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Beslenmeye Yönelik Duygusal (BYD) davranışlarında düzenli öğün yapan katılımcıların

ögün atlayan katılımcılara göre Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutumlarının daha düşük puana sahip olduğu görülmüştür. Olumlu Beslenme (OB) davranışlarında düzenli öğün yapan katılımcıların öğün atlayan katılımcılara göre Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutumlarının daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Kötü Beslenme (KB) davranışlarında düzenli öğün yapan katılımcıların öğün atlayan katılımcılara göre Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutumlarının daha düşük puana sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Katılımcıların Düzenli Öğün Yapma Alışkanlığı Değişkenine Göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonların T- Testi Analizi

	Üç Ana Öğünü Düzenli Yapar mısınız?	N	x	ss	T	p
Bireysel Nedenler	Evet	310	4,2500	0,90049	0,719	0,473
	Hayır	236	4,1724	0,84671		
Çevresel Nedenler	Evet	310	3,7061	0,92264	0,911	0,363
	Hayır	236	3,5983	1,01147		
Nedensizlik boyutunu	Evet	310	3,9216	1,25573	0,670	0,503
	Hayır	236	3,8217	1,13833		
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarını	Evet	310	3,9794	0,78783	1,117	0,265
	Hayır	236	3,8663	0,83762		

Tablo 9 incelendiğinde Katılımcıların düzenli öğün yapma alışkanlığı değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım motivasyonların nedenleri arasında t-testi sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. ($p>0.05$).

TARTIŞMA

Katılımcıların yaş değişkenine göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonların nedenleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Literatür incelendiğinde Bozkurt ve Tamer (2020) 5. 6. 7. ve 8. sınıflarda yaptığı çalışmada yaşın ilerledikçe ödül, arkadaş çevresi, beğenilme, alkışlanma, popülerite gibi dışsal nedenlerle dolayı fiziksel aktiviteye katılımının arttığı belirtmiştir. Çeker ve ark., (2013) çalışmasında yaşa bağlı olarak düzenli fiziksel aktivitenin katılımının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sebep olarak da 8. ve 12. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları olduğunu belirtmiştir. Fakat aynı çalışmada 50-59 yaş grubu kadınların katılımcıların erkeklerden daha fazla fiziksel aktivitelere katıldığı sonucuna ulaşmıştır. Booth ve ark., (1997)'de Avustralya'da 4.404 yetişkin üzerinden yaptığı çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın yaş ilerledikçe azaldığı fakat eğitim seviyesinin yükselmesiyle fiziksel aktivitelere katılımın arttığı sonucuna ulaştığını belirtmiştir. Nedensizlik boyutunda yaş değişkenine göre 18 yaş grubu katılımcıların 22-25 ve 26-28 yaş grubuna göre fiziksel aktiviteye nedensiz olarak katılım motivasyonlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç özellikle gençlerin depremden etkilenme düzeylerinin yüksek oluşu, okul ve çevresel

ortamların kısmen kaybolması sonucu olarak fiziksel aktivitelere katılımı daha düşük olduğu sonucuna bağlı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları* belirleyen faktörler. *Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)* boyutlarında 22-25 ve 26-28 yaş grubu katılımcıların 18 ve 19-22 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. *Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)* ve *Kötü Beslenme (KB)* boyutunda 18 ve 19-22 yaş grubu katılımcıların 22-25 ve 26-28 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre *Sağlıklı Beslenmeye ilişkin tutumları* arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. *Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)* boyutunda lisansüstü eğitim düzeyinde sahip katılımcıların ilkökul, ortaokul, lise ve Ön lisans eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre ve ayrıca lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların ilkökul eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre *Beslenme Hakkında Bilgi* düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. *Kötü Beslenme (KB)* boyutunda Ön lisans ve lisans ve lisans eğitim düzeyinde sahip katılımcıların ilkökul, ortaokul ve lise eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre göre kötü beslenme davranışlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beslenme bilgi düzeyi eğitim ve yaşla değişen bir faktör olarak görülmüştür. Elazığ deprem sonrası beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan bir çalışma olmaması nedeniyle karşılaştırma imkanı bulunamamıştır. Deprem sonrası gerek merkezi yönetim gerekse yardım kuruluşlarının beslenme konusunda hassasiyetleri nedeniyle beslenme alışkanlıklarında bir değişim oluşmadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonları benzerdir. Bu sonuca benzer sonuçlara ulaşan Çiçek (2019) çalışmasında cinsiyetin fiziksel aktiviteye katılımı etkili bir değişken olmadığı sonucunu bulmuştur. Benzer literatür araştırmalarında da kadın ve erkek öğrencilerin benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu saptanmıştır (Eriş ve Ark., 2018; Çakır, 2019; Demir ve Cicioğlu, 2019; Hazar ve ark., 2017). Kadınların bireysel nedenlerden dolayı fiziksel aktivitelere katılımlarının, erkeklerin ise çevresel nedenlerden dolayı fiziksel aktiviteye katılımlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre kadınlar fiziksel aktiviteye katılımlarında bireysel nedenlerin etkin olduğu, erkeklerin fiziksel aktiviteye katılımlarında ise çevresel nedenlerin etkin olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Kadınların bireysel nedenleri arasında estetik kaygısı ve diyet yapma isteğinin etkili olduğu belirtilmiştir. Literatürde araştırmalarından Bozkurt ve Tamer (2020) yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre bireysel nedenlerden dolayı fiziksel aktivitelere katılımlarının daha yüksek olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Kuşgöz (2005) yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin, daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Beighle ve ark., (2006), Jhonston ve Delga (2007), Öztürk (2019) ve Coşkun (2019), çalışmalarında erkek öğrencilerin daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıkları belirtmiştir. Bu çalışmalarda sosyal hayatın düzenli olduğu dönemlerde yapılan araştırmalardır. Fakat yapılan bu araştırma elde edilen sonuç Elazığ depremi hemen sonrasında yapılan bir araştırma olduğundan dolayı sosyal aktivitelere katılımın geri plana atıldığı, önceliğin barınma, beslenme ve eğitim odaklı oluşundan kaynaklanmaktadır. Alana yazında çalışma sonuçlarından farklılaşan ve fiziksel aktiviteye katılımda cinsiyet faktörünün bayanlar lehine olduğunu bulan çalışmalar bulunmaktadır (Doğaner ve Balcı, 2017; Tekin ve ark., 2014; Ağaoğlu, 2015, Çakır ve ark., 2023). Bozdağ ve Özbek (2020), lise öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada nedensizlik boyutunda kadınlar fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Estetik görünüme isteği genel sebep olarak görüldüğünü belirtmiştir. Bu çalışma sonuçlarına göre bayanlarda fiziksel aktiviteye katılma motivasyonlarının yüksekliğinin sebebi estetik görünüme verdikleri önemin etkili olduğu söylenebilir.

Erkek ve Kadın katılımcıların *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının* benzer olduğu görülmüştür. *Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)* düzeyinde ve *Olumlu Beslenme (OB)* tutumunda Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmüştür. *Kötü Beslenme (KB)* tutumunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmüştür. Özenoğlu ve ark., (2020)'nin yetişkinlerle ilgili çalışmasında, kadınların sağlıklı beslenme tutumlarının daha yüksek olduğu görülürken, Karaağaç ve Çakır'ın (2021), spor salonuna giden bireylerle yaptığı ve Dinç (2021), spor bilimleri öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada ise cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırma sonuçlarında kadınların beslenme tutumlarına yön veren temel faktörün aile olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Katılımcıların eğitim değişkenine göre Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonların nedenleri incelendiğinde Ön lisans, Lisans ve Lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcıların İlkokul ve ortaokul eğitim düzeyine sahip katılımcılarına göre Fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının, bireysel ve çevresel motivasyonlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Booth ve ark., (1997) yaptığı çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın eğitim seviyesi yükseldikçe fiziksel aktivitelere katılımın arttığı sonucuna ulaşıldığını belirtmiştir. Çünkü sosyal çevre, sosyal özellikler, sosyo-ekonomik düzey ve bireysel farklılıklar gibi değişkenler fiziksel aktivite alışkanlıklarını etkileyen önemli faktörler olarak

gösterilmektedir (Paffenbarger ve ark., 1993). Fiziksel aktiviteye katılımı başarı duygusu ve öğrenme isteğindeki artışın nedeninin içsel motivasyon (bireysel nedenler) olduğu belirtilmektedir (Reeve, 2004). Nedensizlik boyutunda ise Ön lisans ve lisans mezunu öğrenciler ortaokul mezunu öğrencilere göre sebep olmaksızın fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları* incelendiğinde Beslenme Hakkında Bilgi düzeylerinin ve Olumlu Beslenme Tutumlarının yüksek olduğu, *Beslenmeye Yönelik Duyguların* vasat, *Kötü Beslenme Tutumlarının* düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Dinç (2021) spor bilimleri öğrencilerinin yaptığı araştırmada sağlıklı beslenme tutum puan ortalamalarının yüksek olduğunu belirlemiştir. Benzer çalışmalarda Cihangiroğlu ve Deveci (2011), Üstün ve ark., (2020), Vançelik ve ark., (2007), yaptıkları çalışma bu araştırma bulguları ile benzerlikler göstermiştir.

Katılımcıların düzenli öğün yapma *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları* bir boyutu olarak bilinmektedir. Düzenli öğün yapan katılımcıların öğün atlayan katılımcılara göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının* daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. *Beslenmeye Yönelik Duygusal (BYD)* davranışlarında düzenli öğün yapan katılımcıların öğün atlayan katılımcılara göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının* daha düşük puana sahip olduğu görülmüştür. *Olumlu Beslenme (OB)* davranışlarında düzenli öğün yapan katılımcıların öğün atlayan katılımcılara göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının* daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. *Kötü Beslenme (KB)* davranışlarında düzenli öğün yapan katılımcıların öğün atlayan katılımcılara göre *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının* daha düşük puana sahip olduğu görülmüştür.

Literatürde beslenme ve yeme tutumları ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Kurt ve Toprak (2017) tarafından yapılan bir çalışmada deneklerin %48,0'ı 3 ana öğün tükettiği belirtilmiştir. Sevindi (2007) erkek katılımcıların %71'inin ve kadınların %77'sinin öğün atladığını tespit etmiştir. Güleç ve ark., (2008) Türk ve ark., (2007), Sargın (2019), Aksoydan ve Çakır (2011), çalışmalarında katılımcıların yüksek oranda öğün atladığını, en çok atlanan öğünün kahvaltı olduğunu ve atlanma nedeninin yemek yeme isteğinin olmaması olduğunu belirtmişlerdir.

SONUÇ

Sonuç olarak; Katılımcıların çevresel nedenlerle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ortalama düzeyinde olduğu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda en yüksek bireysel

nedenlerle, en düşük ise çevresel nedenlerden dolayı olduğu bulunmuştur. Cinsiyetin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını etkilemezken, Eğitim düzeyi. Spor yapma ve spor yapma süresi ektili olarak bulunmuştur.

Sağlık beslenmeye ilişkin tutum, bilgi ve tutum düzeylerinin yüksek olduğu fakat beslenmeye yönelik duygu düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Orta yaş grubunun beslenmeye yönelik bilgi düzeylerinin yüksek, eğitim düzeyi sağlıklı beslenme bilgi düzeyini artırıcı bir faktör olarak görülmüştür. Kadınların beslenmeye yönelik tutum ve bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu, Spor yapmanın sağlıklı beslenme yönelik bilgi, olumlu beslenme düzeylerinin olumlu etkileyen bir faktördür. Sağlık beslenme fiziksel aktivite düzeyini olumlu etkileyen ve artıran bir faktör olarak bulunmuştur.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu S, 2015. Kadın Sağlığı ve Egzersiz. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6 (2): 67- 72.
- Aksoydan E, Çakır N, 2011. Adölesanların Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Vücut Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi. Gülhane Tıp Dergisi, 53: 264-270.
- Beighle A, Morgan CF, Le Masurier G, Pangrazi RP, 2006. Children's physical Activity During Recess and Outside of School. Journal of School Health, 76 (10): 516- 520.
- Bozdağ B, Özbek S, 2020. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3 (3): 112-118.
- Bozkurt MT, Tamer K, 2020. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Düzeyi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5 (3): 286-298.
- Cihangiroğlu Z, Deveci SE, 2011. Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. Fırat Tıp Dergisi, 16 (2): 8-83.
- Çakır, E., Güleşce, M., Sargin, K., & Eriş, F. (2023). Examination Of The Stress Factors Experienced By Coaches. Journal Of Education And Recreation Patterns, 4(1), 181-191.
- Çakır, E. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları İle Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(1-A), 30-39.

- Çoşkun A, 2019. Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yakın Çevrede Yürünebilirlik Algılarının İncelenmesi (Çanakkale İli Örneği). Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demir GT, Cicioğlu Hİ, 2018. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Journal of Human Sciences, 15 (4): 2479-2492.
- Demir GT, Cicioğlu Hİ, 2018. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Journal of Human Sciences, 15 (4): 2479-2492.
- Dinç A, 2021. Spor Bilimleri Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sağlıklı Beslenme Tutumlarının İncelenmesi (Iğdır İli Örneği). Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 25: 812-821.
- Doğaner S, Balcı V, 2017. Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılma Sıklıkları Ve Nedenleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15 (3): 119-128.
- Eriş, F., Sargin, K., & Çakır, E. (2018). The Effect of Fitness on Socialization. European Journal of Physical Education and Sport Science. 5 (2), 230-238
- Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B, 2008. Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. Gülhane Tıp Dergisi, 50: 102-9.
- Hazar, Z., TEKKURŞUN, D. G., & DALKIRAN, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(4), 179-190.
- Hoyois P, Scheuren JM, Below R, Guha-Sapir D, 2007. Annual Disaster Statistical Review: Numbers and Trends 2006 (No. UCL-Université Catholique de Louvain). Catholic University of Louvain.
- Johnston LD, Delva J, O'Malley PM, 2007. Sports Participation And Physical Education İn American Secondary Schools: Current Levels And Racial/Ethnic And Socioeconomic Disparities. American Journal Of Preventive Medicine, 33 (4): 195-208.
- Karaağaç, G., & Çakır, E. (2021). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(3), 167-177.

- Kuşgöz A, 2005. Pansiyonlu ve Normal Devlet İlköğretim İle Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Müftüoğlu O, 2003. Yaşasın Hayat. Doğan Kitapçılık. İstanbul.
- Öner İ, 2007. Tunceli İlinin Afet Tehlike ve Riskleri. TMMOB Afet Sempozyumu, 5-7 Kasım 2007, 213-230. Ankara
- Özenoğlu A, Beyza G, Karadeniz B, Fatma K, Bilgin V, Bembeyaz Z, Saha BS, 2021. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığın Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar ve Beden Kütle İndeksi İle İlişkisi. Life Sciences, 16 (1): 1-18.
- Öztürk MA, 2019. Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin Karşılaştırılması. Gelecek Vizyonlar Dergisi, 3 (1): 12-19.
- Reeves RS, Foreyt JP, 2002. Exercise Augments the Effects of Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Binge Eating. International Journal of Eating Disorders, 31 (2): 172-184.
- Sargin, K. (2019). Comparison Of Physical Activity Levels Of University Students Studying In Different Departments. European Journal of Education Studies. 5 (2), 205-213
- Sevindi T, Yılmaz G, İbiş S, Yılmaz B, 2007. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme ve Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11 (3): 77-90.
- Tekin A, Tekin G, Çalışır M, Bayrakdaroğlu S, 2015. Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Üniversiteli Obez Kız Öğrencilerin Fiziksel, Motorik Ve Psiko-Sosyal Parametrelerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6 (1): 19- 29.
- Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ, 2018. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Journal of Human Sciences, 14(2):144-148b
- Türk M, Taner Gürsoy Ş, Ergin I, Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Genel Tıp Dergisi, 17 (2): 81-87.
- Üstün NA, Üstün ÜD, Işık U, Yapıcı A, 2020. Health Belief Regarding Leisure Time Physical Activity and Nutritional Attitude: Are they Related in Athletic and Sedentary University Students. Progress In Nutrition, 14: 156-160.
- Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E, 2020. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (4): 242-248.