

ARAŞTIRMA MAKALESİ/RESEARCH ARTICLE

BİR VAKIF ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARI İLE BEDEN KÜTLE İNDEKSLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE MOTİVASYONLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ*EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN A FOUNDATION UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS HEALTHY EATING AND THEIR BODY MASS INDEXES, AND THEIR MOTIVATIONS FOR PHYSICAL ACTIVITY*

Ece DİNLER¹, Tuğba DEMİRCİ^{2*}, Şükran KOCAĞA³, Gözde EKİCİ⁴

Geliş tarihi/Received: 10.06.2025 • Kabul tarihi/Accepted: 09.10.2025

ÖZET

Amaç: Genç yetişkinlik döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesi ve fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonun artırılması, obezite ve sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Ancak, özellikle üniversite öğrencileri arasında bu konulardaki farkındalığın ve motivasyonun düşük olduğu görülmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumları ile beden kütle indeksleri (BKİ) arasındaki ilişkiyi ve fiziksel aktivite motivasyonlarını değerlendirmek önem taşımaktadır. Bu araştırmanın amacı, bir vakıf üniversitesindeki öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumlarını belirlemek, bu tutumların BKİ ile ilişkisini incelemek ve öğrencilerin fiziksel aktivite motivasyonlarını değerlendirmektir. **Gereç ve Yöntem:** Araştırma İstanbul Kültür Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin analizi SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences-IBM, Chicago, IL, USA) programı ile yapılmıştır. **Bulgular:** Araştırmaya 373 gönüllü katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan kişilerin %77.2'si 19-24 yaş aralığında olup %64.1'i normal BKİ aralığında bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı beslenme düzeyi cinsiyete, yaşa ve BKİ değerlerine göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sadece fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. **Sonuç:** Araştırma sonuçları, öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumlarının BKİ ile ilişkili olmadığını, ancak fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarının bu tutumlarla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin güçlü olmadığı ve bu alışkanlıkları başka etmenlerin de etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu alanda daha geniş kapsamda yapılacak araştırmalar ile daha kesin sonuçlara ulaşılabilir.

Anahtar Kelimeler: tutum, motivasyon, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite.

*İletişim/Correspondence Tuğba DEMİRCİ, Dyt., Psk., İstanbul Kültür Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye, e-posta: dyt.psk.tugbademirci@gmail.com • ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0713-5578>

1. Ece DİNLER, Dyt, İstanbul Kültür Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye • ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7377-8542>

2. Tuğba DEMİRCİ, Dyt., Psk., İstanbul Kültür Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye • ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0713-5578>

3. Şükran KOCAĞA, Dyt, İstanbul Kültür Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye • ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1601-7186>

4. Gözde EKİCİ, Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Kültür Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye • ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9304-0786>

ABSTRACT

Aim: Acquiring healthy eating habits and increasing motivation for physical activity during young adulthood plays an important role in preventing obesity and health problems. However, awareness and motivation regarding these issues are particularly low among university students. Therefore, it is important to assess the relationship between students' healthy eating attitudes and their body mass index (BMI) as well as their motivation for physical activity. The aim of this study is to determine the healthy eating attitudes of students at a foundation university, examine the relationship between these attitudes and BMI, and evaluate students' motivation for physical activity. **Materials and Methods:** The study was conducted at Istanbul Kültür University. The research data were analyzed using the SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences-IBM, Chicago, IL, USA) program. **Results:** A total of 373 volunteers participated in the study. Of the participants, 77.2% were aged 19-24, and 64.1% had a normal BMI. When physical activity levels and healthy eating levels were examined according to gender, age, and BMI values, no significant difference was found between them. Only a low level of significant correlation was found between physical activity and healthy eating levels. **Conclusion:** The research results revealed that students' healthy eating attitudes were not related to BMI, but their motivation for physical activity was linked to these attitudes. However, it should be noted that the relationship between healthy eating and physical activity is not strong and that other factors may also influence these habits. More definitive results can be obtained with broader research in this area.

Keywords: attitude, motivation, healthy eating, physical activity.



GİRİŞ

Beslenme; fiziksel ve mental büyüme gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, korunması ve üretkenliğin sağlanması için gerekli besin öğeleri ve biyoaktif bileşenlerin alınıp vücutta kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Beslenmenin yeterli olması; bireyin yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivitesine göre gereksinmesinin karşılanması, dengeli olması ise besinlerin içerdiği besin öğelerinin her birinin gereksinim kadar alınması anlamına gelmektedir (1).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımına göre sağlık kişinin ruhsal, bedensel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali içerisinde bulunmasıdır (2). Sağlığın korunabilmesi için yeterli ve dengeli beslenmek gerekmektedir. Vücudun büyümesi, gelişmesi ve normal işlevlerini sürdürebilmesi için gerekli olan besin öğelerinden biri veya birkaçının yetersiz alınması durumunda sorunlar ortaya çıkmaktadır. Yeterli beslenme, organizmanın sağlıklı ve verimli olabilmesi için gereken enerjinin sağlanması; dengeli beslenme ise, enerji yanında tüm besin öğelerinin gereksinimini karşılamak anlamına gelmektedir. İdeal vücut ağırlığının korunması için sağlıklı besin seçimi önem taşımaktadır (3).

Beden kütle indeksi (BKİ), vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile hesaplanmaktadır (kg/m^2) (4). Yetişkinlerde antropometrik boy uzunluğu/vücut ağırlığı özelliklerini tanımlamak ve bunları kategorize etmek için kullanılan bir ölçüttür. BKİ, belirli vücut kütlesi kategorilerini bir sağlık sorunu olarak tanımlamada geniş kabul görmesi nedeniyle popülasyon temelli çalışmalarda faydalı olduğu belirtilmektedir (5).

Obezite; kardiyovasküler hastalık, tip 2 diyabet (T2DM), koroner kalp hastalığı, hipertansiyon veya bazı kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan birçok kronik hastalık için ana risk faktörü olarak bilinmektedir. Ayrıca çeşitli psikolojik sorunlara veya çeşitli fiziksel engellere neden olduğu da bilinmektedir. Bu hastalıkların arasında obezite ile en güçlü ilişkili olan hastalık T2DM olarak belirtilmektedir. Obezite ile T2DM'nin birlikte görüldüğü bireylerde ölüm riskinin, sağlıklı bireylere kıyasla yedi kat arttığı bildirilmektedir (6).

Literatüre bakıldığında üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun aşırı kilolu olduğu ve bir kısmının günde 30 dakikadan az fiziksel aktivite yaptığı (7), orta düzeyde aktif ya da çok aktif öğrencilerin normal BKİ'ye sahip olduğu günde en az bir öğün atladıkları ve bunun da çoğunlukla kahvaltı olduğu bildirilmektedir (8,9). Günümüzde özellikle genç bireyler arasında kahvaltı yapma sıklığının azaldığı ve bu durumun ulusal ve uluslararası araştırmalarla da



desteklendiği görülmektedir. Kahvaltı öğününün atlanması; yetersiz beslenme, sağlıksız yeme alışkanlıkları ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (10).

Kötü beslenme, üniversite öğrencilerinde ağırlık durumuyla negatif ilişkilidir. Genellikle üniversite öğrencilerinin üçte birinden fazlası aşırı kilolu veya obezdir (11). Daha da önemlisi, egzersiz ve beslenme kalıpları birçok üniversite öğrencisi için önerilen yönergeleri karşılamamaktadır ve bu da uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (12).

Üniversiteye giden gençlerde kahvaltı atlama, fast food tüketimi ve yüksek şeker alımı gibi sağlıklarını ve psikolojik refahlarını engelleyebilecek sağlıksız beslenme alışkanlıkları geliştirme riski yüksektir (13). Ayrıca gençlerde gıda güvensizliği de yaygındır (14). Gıda güvensizliği, yetişkinlerde düşük beslenme kalitesiyle ilişkilidir. Gıda güvensizliği olan yetişkinler, olmayan yetişkinlere kıyasla daha az meyve, sebze ve süt ürünü tüketmektedir (15). Üniversite öğrencileri arasında kötü uyku alışkanlıkları, öğün atlama, kötü beslenme alışkanlıkları, artan alkol alımı ve azalan fiziksel aktivite gibi sağlıksız yaşam tarzları da bildirilmektedir (16).

Üniversiteye giren bireyler bağımsız yaşamaya başlamaktadır. Öğrencilerin fiziksel aktiviteleri ve beslenme alışkanlıkları genellikle bu yıllarda şekillenmekte veya değişmektedir. Bu dönemde beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek kritik öneme sahiptir çünkü bu davranışlar genellikle yetişkinlik döneminde de devam edebilmektedir. Üniversite öğrencilerinin üniversite hayatına geçiş sürecinde yemek hazırlama, öğün planlama ve yeme alışkanlıkları konusunda yeni bir ortamla karşılaşmaları kaçınılmazdır. Üniversite çağındaki birçok öğrenci besin değerinin öneminin farkında olmasına rağmen bilgi ve tutumları davranışlarını değiştirmelerine engel olabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin besin seçimlerinde birçok faktör rol oynamaktadır; buna karşın, sahip oldukları beslenme bilgisi her zaman sağlıklı tercihlere yönelmelerini sağlamamaktadır (17).

Fiziksel aktivite enerji harcanmasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır. İnsanların fiziksel olarak aktif olabilecekleri dört temel alan vardır; işyeri, ulaşım, ev içi işler ve boş zaman aktiviteleri. Sedanter yaşam tarzına sahip olmak ise birçok hastalık için risk taşımaktadır (18). 15 yaş ve üzeri küresel nüfusun yaklaşık %31'i yetersiz fiziksel aktivitede bulunmakta ve bunun her yıl yaklaşık 3,2 milyon insanın ölümüne katkıda bulunduğu bildirilmektedir (19). Vücuttaki yağ oranı fiziksel aktiviteyi engelleyebilmektedir. Yağ oranı yüksek olan kişilerde esneklik, çeviklik ve kuvvet azalmaktadır (20).

Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmeyi düzenli hale getiren bireylerde kronik hastalıklar önlenmektedir. Fiziksel aktivite kişilere sosyal, psikolojik ve fiziksel yarar sağlamaktadır.



Fiziksel aktivite kişileri sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıklardan koruyup iş kapasitesini arttırmakta ve sosyal ilişkilerini güçlendirmektedir. Gençlik döneminden itibaren fiziksel aktivite yapılması, kemik ve kas gelişiminin yanı sıra motorik becerilerin gelişimi açısından da büyük önem taşımaktadır (21).

Fiziksel olarak aktif olmak üniversite öğrencileri için önem taşımakta ve birçoğu daha fazla egzersiz yapmak istediklerini bildirmektedir. Aktif olmanın olumlu sonuçlarının, daha iyi sağlık ve işlevsellik, daha iyi psikolojik sağlık, daha iyi bir formda olma veya sporda daha rekabetçi olmanın yanı sıra sosyal faydaları olduğuna inanmaktadırlar. Çoğu öğrenci sağlıklı besinler tükettiğinde hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendini daha iyi hissettiğini ve enerjik olduğunu belirtmektedir. İyi beslenmenin bildirilen diğer faydaları arasında vücut ağırlığı kaybı/daha iyi ağırlık yönetimi yer almaktadır. Sağlıksız bir diyet tüketmenin algılanan olumsuz sonuçları; yorgunluk, halsizlik ve rahatsızlık hissidir (22).

Bu çalışmanın temel hipotezleri üç ana başlık altında ele alınmaktadır:

H1: Sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olan öğrencilerin BKİ değerleri, sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olanlara göre daha düşüktür.

H2: Yüksek fiziksel aktivite motivasyonuna sahip öğrencilerin BKİ değerleri, düşük motivasyona sahip olan öğrencilere göre daha düşüktür.

H3: Sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip öğrenciler yüksek fiziksel aktivite motivasyonuna sahiptir.

Bu hipotezler, çalışmanın ana odak noktalarını belirleyerek, üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzlarına yönelik beslenme tutumları ve fiziksel aktivite motivasyonları arasındaki karmaşık ilişkinin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu araştırma, genç yetişkinlik döneminin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları açısından kritik bir dönem olduğunu vurgulamakta, bu alışkanlıkların gelecekteki yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Grubu

Bu araştırma, T.C. İstanbul Kültür Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerle yüz yüze anket yapılarak ve basit tesadüfi örneklem yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu örnekleme türü tüm birimlerin örnekleme seçilme olasılıkları eşit olduğundan dolayı tercih edilmiştir (23). Etik kurul (2023/152), kurum izni ve katılımcıların gönüllü onamları alındıktan



sonra anket, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümü ile veriler toplanmıştır. Araştırma grubunu dahil edilme kriterlerini karşılayan gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri;

- T.C. İstanbul Kültür Üniversitesi öğrencisi olmak
- Araştırmaya katılmaya gönüllü onam veriyor olmak
- Vücut analizi için vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümüne izin veriyor olmak
- 18-45 yaş arasında olmak

Araştırmaya dahil edilmeme kriterleri;

- Özel diyet kısıtlamaları olan öğrenciler
- Yeme bozukluğu tanısı almış öğrenciler

Veri Toplama Araçları

Ankette Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) olmak üzere 2 ölçek bulunmaktadır. SBİTÖ toplam 21 madde ve 4 faktör ve FAKMÖ toplam 16 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Ek olarak; öğrencilerin boy ve ağırlık ölçümleri yapılarak BKİ değerleri hesaplanmıştır.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar Ölçeği (SBİTÖ)

SBİTÖ, katılımcıların beslenme alışkanlıklarını, gıda tercihlerini ve genel sağlıklı beslenme tutumlarını değerlendirmek amacıyla kullanılan özel bir ölçme aracıdır. Geçerlik ve güvenilirliği alınmış olan bu ölçek, 21 madde ve 4 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler; beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme ve kötü beslenme olarak belirtilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, alınabilecek en düşük puan ise 21'dir (24).

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

Fiziksel aktivite değerlendirmesi, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini ve bu aktiviteleri gerçekleştirme motivasyonlarını ölçmeye yönelik bir anketi içermektedir. Geçerlik ve güvenilirliği alınmış olan bu ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. İlk 6 madde, bireysel nedenleri, 7-12 maddeler çevresel nedenleri, 13-16. maddeler ise nedensizlik boyutunu oluşturmaktadır. 1,2,4,5,6,7,8,10,11,12. maddeler ile 3,9,13,14,15,16. maddeler ters maddeler olarak belirtilmiştir (25).

Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 16'dır. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ölçekten aldıkları puanlarla doğru orantılıdır. Puan aralıklarının motivasyon düzeylerine karşılık gelen anlamları şu şekildedir:

- 65–80 puan: çok yüksek



- 49–64 puan: yüksek
- 33–48 puan: orta düzey
- 17–32 puan: düşük
- 1–16 puan: çok düşük

Beden Kütle İndeksi Hesabı

BKİ ölçümü, katılımcıların ağırlık (kg) ve boy (m) ölçümlerinin canlı olarak alınmasıyla gerçekleştirilmektedir. Katılımcıların ağırlıklarını ölçmek için tartı, boy uzunluklarını ölçmek için metre kullanılmıştır. BKİ, vücut ağırlığının, boy uzunluğuna oranlanarak hesaplanan bir değerdir ve bireyin genel vücut kütle indeksini yansıtarak vücut ağırlığı durumu hakkında bilgi sağlamaktadır.

Tablo 1. DSÖ BKİ Sınıflandırması-2006 (1)

Sınıflandırma	BKİ (kg/m ²)	
	Esas cutt off değeri	Ek cutt off değeri
Zayıf	<18.50	<18.50
Ciddi Zayıf	<16.00	<16.00
Orta Zayıf	16.00-16.99	16.00-16.99
Hafif Zayıf	17.00-17.99	17.00-17.99
Normal	18.50-24.99	18.50-22.99
		23.00-24.99
Fazla Kilolu	≥ 25.00	≥ 25.00
Pre-Obez	25.00-29.99	25.00-27.49
		27.50-24.99
Obez	≥ 30.00	≥ 30.00
Obez Grup - I	30-34.99	30.00-32.49
		32.50-34.99
Obez Grup - II	35.00-39.99	35.00-37.49
		37.50-39.99
Obez Grup - III	≥ 40.00	≥ 40.00

Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 21 Statistics (Statistical Package for Social Sciences-IBM, Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapılmıştır. Kategorik değişkenler, demografik bilgiler bölümünde frekans ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Verilerin analizinde kullanılacak yöntemin belirlenmesi için normalliğe uygunluk analizlerine başvurulmuştur. Bu



anlamda Shapiro-Wilk Testi ile birlikte basıklık çarpıklık ölçüleri değerleri incelenmiştir. Araştırma %95 güven düzeyindedir ($p<0,05$). Normal dağılım analiz sonuçları ışığında analizlerde iki grup arasındaki istatistiksel farklılığı bulmak için t testi kullanılmıştır. Üç grup arasındaki istatistiksel farklılığı tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. İlişki incelemesi korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2’de araştırmaya katılan bireyler ile ilgili demografik bilgilere ve bazı özelliklere yer verilmektedir. Araştırmaya toplam 373 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılanların %67’si kadın ve %77.2’si 19-24 yaş grubunda yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %64.1’inin BKİ’sinin 18.5 ile 24.9 kg/m^2 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin yaş ortalamasının 20.4 (± 2.80) olduğu gözlenmiştir. Bireylerin boy uzunlarının ortalama 169,1 (± 9.68) santimetre, vücut ağırlığı ortalamasının ise 65 (± 15.27) kilogram ve BKİ ortalamasının ise 22.5 kg/m^2 (± 3.75) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Dağılımları

Değişken	Düzy	n	%
Cinsiyet	Kadın	251	67.3
	Erkek	122	32.7
	Toplam	373	100.0
Yaş Grubu	18 yaş ve altı	73	19.6
	19-24	288	77.2
	25 yaş ve üstü	12	3.2
	Toplam	373	100.0
BKİ Grubu	18.5 ve altı	46	12.3
	18.5 - 24.9	239	64.1
	25.0 - 29.9	74	19.8
	30.0 ve üstü	14	3.8
		$\bar{x}$	σ
Yaş (373)		20.4	2.80
Boy Uzunluğu (373)		169.1	9.65
Vücut Ağırlığı (373)		65.0	15.27
BKİ (373)		22.5	3.75



Tablo 3'te fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmenin cinsiyete göre farklılıklarının incelendiği test istatistiklerine yer verilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı beslenme düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 3. Cinsiyete Göre Farklılıklar

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	σ	t	p
Fiziksel Aktivite	Kadın	251	56.0	8.84	-1.610 *	0.108
	Erkek	122	57.6	10.03		
Sağlıklı Beslenme	Kadın	251	70.5	9.21	0.141 *	0.888
	Erkek	122	70.4	10.89		

*t-testi

Tablo 4'te fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmenin yaş grubuna göre farklılıklarının incelendiği test istatistiklerine yer verilmektedir. Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. ($p>0.05$).

Tablo 4. Yaş Grubuna Göre Farklılıklar

Ölçek	Yaş	$\bar{x}$	σ	F	p
Fiziksel Aktivite	18 yaş ve altı	56.7	9.47	0.029 *	0.971
	19-24	56.5	9.35		
	25 yaş ve üstü	56.7	5.79		
Sağlıklı Beslenme	18 yaş ve altı	71.5	9.61	0.503 *	0.605
	19-24	70.2	9.73		
	25 yaş ve üstü	70.9	12.27		

*ANOVA

Tablo 5'te fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmenin BKİ gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Tablo 6'da araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$; $r:0.127$).

Tablo 5. Beden Kütle İndeksine Göre Farklılıklar



Ölçek	BKİ	$\bar{x}$	σ	F	p
Fiziksel Aktivite	18.5 ve altı	55.8	8.31	0.232 *	0.874
	18.5 – 24.9	56.6	9.26		
	25.0 - 29.9	56.6	10.00		
	30.0 ve üstü	55.0	8.87		
Sağlıklı Beslenme	18.5 ve altı	69.7	9.19	0.265 *	0.851
	18.5 - 24.9	70.8	10.01		
	25.0 - 29.9	70.0	9.48		
	30.0 ve üstü	69.5	9.88		

*ANOVA

Tablo 6. Ölçekler ve Kişisel Özellikler Arasındaki İlişki

Değişken		Sağlıklı Beslenme	Fiziksel Aktivite	Yaş	Boy	Ağırlık	BKİ
Sağlıklı Beslenme	r	1	0.127*	-0.011	0.100	0.066	0.020
Fiziksel Aktivite	r		1	0.019	0.073	0.005	-0.043
Yaş	r			1	-0.084	0.011	0.076
Boy Uzunluğu	r				1	0.724**	0.295**
Vücut Ağırlığı	r					1	0.866**
BKİ	r						1

*(p<0.05) ** (p<0.01); korelasyon çift yönlü anlamlılık düzeyini gösterir.

Tablo 7’de Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Beslenme Ölçeklerine ilişkin güvenirlik analiz sonuçları verilmiştir. Analiz bulgularına göre. Fiziksel Aktivite Ölçeği için Cronbach’s Alpha katsayısı 0.785 olarak bulunurken Sağlıklı Beslenme Ölçeği için elde edilen Cronbach’s Alpha katsayısı ise 0.711’dir. Elde edilen sonuçlar her iki ölçeğin de yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Beslenme Ölçeklerinin Güvenirlik Analizi

Ölçek	Cronbach’s Alpha	N
Fiziksel Aktivite Ölçeği	0.785	16
Sağlıklı Beslenme Ölçeği	0.711	21



TARTIŞMA

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite düzeylerinin, cinsiyet, yaş ve BKİ gibi demografik değişkenlerden bağımsız olarak benzer olduğu belirlenmiştir. Bulgular, öğrencilerin bu değişkenlerden etkilenmeksizin benzer düzeylerde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerindeki artışa paralel olarak sağlıklı beslenme alışkanlıklarında da hafif bir artış gözlemlenmiştir. Ancak, bu ilişkinin gücü oldukça düşüktür, bu da sağlıklı beslenme ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin belirgin olmadığını düşündürmektedir. Ayrıca BKİ'nin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili elde edilen bulgular, öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri ile vücut ölçümleri arasında doğrudan bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite, genç yetişkinler arasında giderek artan bir endişe kaynağı haline gelmektedir. Fazla vücut ağırlığına sahip bireylerin, sağlıklı vücut ağırlığına sahip olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde sağlıksız güdüler ve yeme davranışları sergilediği bildirilmektedir (26). Üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun sağlıklı vücut ağırlığı aralığında olduğu ancak beslenme farkındalığındaki yetersizliklerin ve stresli yaşam koşullarının sağlıksız beslenme alışkanlıklarını ve fiziksel aktiviteden kaçınmalarını tetikleyebileceğini ortaya koyulmaktadır (27). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının geliştirilmesi hem genel sağlıklarını hem de akademik başarılarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, genç yetişkinler arasında sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını teşvik etmek için bireysel ve toplumsal düzeyde müdahalelerin artırılması gerekmektedir (28). Yapılan araştırmada elde edilen bulgular, öğrencilerin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik farkındalıklarının artırılması için önemli olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde yapılan çalışmalarda, yapılan bu araştırmadan farklı olarak, yüksek BKİ değerine sahip öğrencilerin oranının yüksek olduğu gözlemlenmiştir (29,30). Bu çalışmada, genellikle normal vücut ağırlığında olan öğrencilerin yoğun olduğu, az sayıda ise şişman veya obez kategorisinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %64.1'i normal vücut ağırlığında, %19.8'i şişman ve %3.8'i ise obez olarak sınıflandırılmıştır. Araştırmamızın sonuçlarının literatüre aykırı olmasının nedeni olarak, yüksek BKİ'ye sahip öğrencilerin vücut ağırlıklarını ölçtürmekten kaçınmalarından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.



Yapılan araştırma esnasında özellikle normal vücut ağırlığına sahip öğrencilerin ölçümlere daha istekli oldukları gözlemlenmiştir. Bu durum, vücut ağırlığı ölçümüne ilişkin psikolojik veya duygusal engellerin varlığına işaret edebilmektedir. Özellikle şişman veya hafif şişman olan bireylerin, vücut analizi ölçümlerinden kaçınma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Vücut ağırlığıyla ilgili damgalama, kişinin kendini değersiz hissetmesine, utancını ve suçluluğunu artırmasına neden olabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde, hafif şişman veya obezite korkusu ve uygun olmayan yeme davranışları yaygın bir endişe kaynağı olduğu bildirilmiştir (31). Yapılan diğer araştırmalarda, vücut ağırlığı ve ideal vücut şekliyle ilişkili kaygıların, kişinin psikolojik ve sosyal iyilik halini etkilediğini gösterilmiştir (32-34).

Ayrıca, obeziteye ilişkin bilimsel verilerin, bireysel davranışlardan öte tıbbi ve toplumsal faktörlere doğru kaydığına dair bir eğilim olduğu belirtilmektedir (35). Bu noktada, vücut pozitifliği ve sağlıklı yaşam tarzlarına odaklanmanın önemi vurgulanmaktadır (36). Beden ağırlığına yönelik damgalama ve ayrımcılığın günümüzde hâlen önemli bir sorun olduğu, bu durumun bireylerin vücut ağırlığı ile ilgili kalıp yargıları içselleştirmeleri ve algılanan damgalanma düzeyleriyle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir; dolayısıyla bu alanda toplumsal farkındalığın artırılması ve etkin müdahale stratejilerinin geliştirilmesi gerekmektedir (37).

Vücut ağırlığı ve vücut algısıyla ilişkili utanma ve öz eleştiri duygularının, bireylerin psikolojik ve duygusal sağlığını önemli ölçüde etkileyebileceği ve özellikle kadınların bu konuda daha fazla risk altında olduğu görülmektedir. Bu durumun arkasında yatan nedenler arasında, vücut ağırlığı ölçümünün kişisel bir rahatsızlık yaratabileceği düşüncesi, olası psikolojik bariyerler veya duygusal rahatsızlıklar bulunabilmektedir (38). Bu eğilim, çalışmamızdaki öğrencilerin çoğunun normal BKİ aralığında olduğu sonucunu desteklemektedir. Ancak, bu durum, ölçümlerin ve verilerin objektifliğini etkileyebilecek potansiyel bir önemli faktördür. Bu noktada, çalışmaların ve sağlık taramalarının, katılımcıların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını dikkate alacak şekilde daha duyarlı bir yaklaşımla yapılması önemlidir.

Yapılan araştırmada elde edilen bulgulardan fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme düzeyleri arasındaki anlamlı korelasyonu (Tablo 5) literatür çalışmaları da desteklemektedir. İncelemeler, öğrenci diyetini, fiziksel aktivitesini veya obezitesini hedef alan müdahalenin rastgele denemelerini belirlemiş ve bu müdahalelerin ilişkili sağlık risklerini azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir (39,40). Belirli bir müdahale uygulandıktan sonra fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme davranışlarının olumlu yönde etkilendiği görülmektedir. Polonya’da kız öğrencilerle yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite kalıpları ile beslenme davranışları arasında



anlamli bir ilişki bulunmuştur. Özellikle yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin sağlıklı beslenme davranışları da gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, beslenme ve fiziksel aktivite arasında pozitif bir korelasyon olduğunu desteklemektedir (41). İtalya’da 18-22 yaş arasındaki erkeklerle yapılan randomize kontrollü bir çalışmanın sonuçlarına göre Akdeniz diyeti ve orta düzeyde fiziksel aktivitenin sağlıklı ve normal vücut ağırlığındaki genç erkeklerde olumlu sonuçları olduğu gözlenmiştir (42).

SONUÇ

Yapılan alışma, genç yetişkinler arasında sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının cinsiyet, yaş ve BKİ gibi faktörlere bağımsız olarak benzer düzeylerde olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, genç yetişkinler arasında sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını teşvik etmek için evrensel bir yaklaşımın benimsenmesinin önemini vurgulamaktadır. Araştırmamızda sağlanan bulgular, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının genç yetişkinler arasında önemli bir konu olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle niversite öğrencileri, bu dönemde sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemekte ve sürdürmekte zorlanabilirler. Bu nedenle, genç yetişkinler arasında sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını teşvik etmek için bireysel ve toplumsal düzeyde müdahalelerin artırılması gerekmektedir.

Bu alışma, genç yetişkinler arasında sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının teşvik edilmesine yönelik politika ve müdahalelerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede, literatürdeki bulgularla kendi çalışmamız arasındaki ortak ve farklı noktaları göz önünde bulundurarak, sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının genç yetişkinler arasında teşvik edilmesine yönelik politika ve müdahalelerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlanabilir.

Sonuç olarak, genç yetişkinler arasında sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının teşvik edilmesi, obezite ve diğer sağlık sorunlarının önlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu alanda yapılan çalışmaların ve farkındalığın artırılması, genç nesillerin daha sağlıklı bir gelecek için önemli bir adım olabilir.

Kısaltmalar

BKİ: Beden Kütle İndeksi

DSÖ: Dünya Sağlık rgt

FAKM: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu leği

SBİTÖ: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum leği



SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

T2DM: Tip 2 Diabetes Mellitus (Tip 2 Diyabet)

Çıkar çatışması / Conflict of interest: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. / The authors declare that they have no conflict of interest.

Maddi Destek / Funding sources:: Yazarlar maddi destek almadıklarını beyan ederler. / The authors declare that they have not received financial support.

Yazarlık katkısı / Author contributions: **ED:** Çalışmanın tasarımı, ilgili literatürün taranması, makale taslağının oluşturulması, içerik için eleştirel gözden geçirme. **ŞK:** Çalışmanın tasarımı, ilgili literatürün taranması, makale taslağının oluşturulması, içerik için eleştirel gözden geçirme. **TD:** Çalışmanın tasarımı, ilgili literatürün taranması, makale taslağının oluşturulması, içerik için eleştirel gözden geçirme. **GE:** İçerik için eleştirel gözden geçirme, yayınlanacak versiyonun son onayı.

KAYNAKLAR

1. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı; 2022. Yayın No: 1031. p. 211–218.
2. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. Available from: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Accessed May 18, 2024.
3. Aşit M. Yetişkin bireylerde Akdeniz diyet skoru ile beslenme alışkanlıkları ve antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.
4. World Health Organization. A healthy lifestyle – WHO recommendations. Available from: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>. Accessed May 18, 2024.
5. Nuttall FQ. Body mass index: Obesity, BMI, and health: A critical review. Nutr Today. 2015;50(3):117–128.
6. Leitner DR, Frühbeck G, Yumuk V, et al. Obesity and type 2 diabetes: Two diseases with a need for combined treatment strategies – EASO can lead the way. Obes Facts. 2017;10(5):483–492.
7. Burke JD, Reilly RA, Morrell JS, et al. The University of New Hampshire's young adult health risk screening initiative. J Am Diet Assoc. 2009;109(10):1751–1758.
8. Aksoydan E, Çakır N. Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. Gülhane Tıp Derg. 2011;53(4):268–269.



9. Gan WY, Mohd Nasir MT, Zalilah MS, et al. Differences in eating behaviours, dietary intake and body weight status between male and female Malaysian university students. *Malays J Nutr.* 2011;17(2):213–228.
10. Lanuza F, Morales G, Hidalgo-Rasmussen C, et al. Association between eating habits and quality of life among Chilean university students. *J Am Coll Health.* 2022;70(1):280–286.
11. Adams T, Rini A. Predicting 1-year change in body mass index among college students. *J Am Coll Health.* 2007;55(6):361–366.
12. Racette SB, Deusinger SS, Strube MJ, et al. Changes in weight and health behaviors from freshman through senior year of college. *J Nutr Educ Behav.* 2008;40:39–42.
13. Hong S, Peltzer K. Dietary behavior, psychological well-being and mental distress among adolescents in Korea. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health.* 2017;11:1–12.
14. Wattick R, Hagedorn R, Olfert M. Relationship between diet and mental health in a young adult Appalachian college population. *Nutrients.* 2018;10:957.
15. Christian VJ, Miller KR, Martindale RG. Food insecurity, malnutrition, and the microbiome. *Curr Nutr Rep.* 2020;9(4):356–360.
16. Kanikowska D, Sikorska D, Kuczyńska B, et al. Do medical students adhere to advice regarding a healthy lifestyle? A pilot study of BMI and some aspects of lifestyle in medical students in Poland. *Adv Clin Exp Med.* 2017;26:1391–1398.
17. Abraham S, Noriega B, Shin J. College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *J Nutr Hum Health.* 2018;2:13–17.
18. Akyol AGA, Bilgiç AGP, Ersoy G. Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Ankara: Klasmat Matbaacılık; 2008.
19. World Health Organization. Guideline on school health services. Geneva: World Health Organization; 2020. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Accessed July 24, 2025.
20. Kuru E, Cicioğlu İ. Türk erkek ve bayan judocuların vücut ağırlık merkezi ve vücut kompozisyonlarının yabancı judocularla karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğit Spor Bil Derg.* 2000;5(4):28–34.
21. Aydın G. Farklı branşlardaki faal antrenörlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi (Balıkesir ili örneği) [Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2021.



22. Strong KA, Parks SL, Anderson E, et al. Weight gain prevention: Identifying theory-based targets for health behavior change in young adults. *J Am Diet Assoc.* 2008;108(10):1708–1715.
23. Başaran YK. Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *J Acad Soc Sci.* 2024;47(47):480–495.
24. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniv Spor Bilim Derg.* 2019;4(2):256–274.
25. Bozkurt TM, Tamer K. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniv Spor Bilim Derg.* 2020;5(3):286–298.
26. Sidor A, Rzymiski P. Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: Experience from Poland. *Nutrients.* 2020;12(6):1657.
27. Mattioli AV, Ballerini Puviani M, Nasi M, et al. COVID-19 pandemic: The effects of quarantine on cardiovascular risk. *Eur J Clin Nutr.* 2020;74(6):852–855.
28. Özenoğlu A, Erkul C, Anul N, et al. Relationship of attitudes for healthy nutrition with mindful eating, motivation to participate in physical activity, and academic success: A controlled study. *Nutrition.* 2024;123:112422.
29. Hoare JK, Lister NB, Garnett SP, et al. Weight-neutral interventions in young people with high body mass index: A systematic review. *Nutr Diet.* 2023;80(1):8–20.
30. Gorny AW, Yap J, Neo JW, et al. Cardiorespiratory fitness, body mass index, cardiovascular disease, and mortality in young men: A cohort study. *Front Public Health.* 2023;11:1076065.
31. Moses N, Banilivy MM, Lifshitz F. Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics.* 1989;83(3):393–398.
32. Major B, Hunger JM, Bunyan DP, et al. The ironic effects of weight stigma. *J Exp Soc Psychol.* 2014;51:74–80.
33. Fielding-Singh P, Patel ML, King AC, et al. Baseline psychosocial and demographic factors associated with study attrition and 12-month weight gain in the DIETFITS trial. *Obesity (Silver Spring).* 2019;27(12):1997–2004.
34. Butler RM, Kaplan SC, Heimberg RG. Social anxiety and weight interact with body salience to affect experiences of social exclusion. *Anxiety Stress Coping.* 2025;38(3):313–325.
35. Lucibello KM, Sabiston CM, O'Loughlin EK, et al. Mediating role of body-related shame and guilt in the relationship between weight perceptions and lifestyle behaviours. *Obes Sci Pract.* 2020;6(4):365–372.



36. Griffin AC, Younger KM, Flynn MA. Assessment of obesity and fear of fatness among inner-city Dublin schoolchildren in a one-year follow-up study. *Public Health Nutr.* 2004;7(6):729–735.
37. Styk W, Wojtowicz E, Glibowski P, et al. Body image is associated with persistence. A study of the role of weight-related stigma. *Front Psychiatry.* 2024;15:1464939.
38. Duarte C, Stubbs J, Pinto-Gouveia J, et al. The impact of self-criticism and self-reassurance on weight-related affect and well-being in participants of a commercial weight management programme. *Obes Facts.* 2017;10(2):65–75.
39. Liu Z, Xu HM, Wen LM, et al. A systematic review and meta-analysis of the overall effects of school-based obesity prevention interventions and effect differences by intervention components. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2019;16(1):95.
40. Barnes C, McCrabb S, Stacey F, et al. Improving implementation of school-based healthy eating and physical activity policies, practices, and programs: A systematic review. *Transl Behav Med.* 2021;11(7):1365–1410.
41. Wadolowska L, Kowalkowska J, Lonnie M, et al. Associations between physical activity patterns and dietary patterns in a representative sample of Polish girls aged 13–21 years: A cross-sectional study (GEBaHealth Project). *BMC Public Health.* 2016;16(1):698.
42. Donato F, Ceretti E, Viola GCV, et al. Efficacy of a short-term lifestyle change intervention in healthy young men: The FAST randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(10):5812.

