

ORJİNAL ARAŞTIRMA ORIGINAL RESEARCH

DOI: 10.5336/healthsci.2024-107484

Farklı Beden Kitle İndeksine Sahip Bireylerin Yeme Tutumları ve Diyet Kalitesi ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması: Tanımlayıcı Araştırma

Investigation of the Relationship Between Eating Attitudes and Diet Quality and Physical Activity Levels of Individuals with Different Body Mass Index: Descriptive Research

^{ID} Hilal ERTÜRK YAŞAR^a, ^{ID} Yunus Emre YAŞAR^b

^aAfyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Afyonkarahisar, Türkiye

^bAfyonkarahisar Devlet Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Kliniği, Afyonkarahisar, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu çalışma; farklı beden kitle indeksine (BKİ) sahip bireylerin yeme tutumları, diyet kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesini amaçlamıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Bu çalışma 18-64 yaş arası 128'i kadın, 75'i erkek olmak üzere toplamda 203 katılımcıyla yürütülmüştür. Bireylerden; demografik bilgiler, besin tüketim kaydı, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Yeme Tutum Testi-26 ve Sağlıklı Yeme İndeksi-2015 (SYİ-2015) ölçeklerini cevaplamaları istenmiştir. Verilerin normal dağılım uygunluğunu değerlendirmek için Kolmogorov-Smirnov testi, çarpıklık ve basıklık testi yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; tanımlayıcı istatistik, Pearson ki-kare testi, bağımsız örneklem t-testi ve varyans analizi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon çarpımı testinden yararlanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. **Bulgular:** Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları; $29,59\pm 11,72$ yıldır. Yeme tutumu BKİ gruplarına göre incelendiğinde bireylerin yeme tutum puanları arasında anlamlı bir fark ($p<0,05$) saptanmış olup bu farklılığın 1. derece obez gruptan kaynaklandığı tespit edilmiştir. BKİ ile fiziksel aktivite durumları ve diyet kalitesi incelendiğinde ise gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). SYİ-2015'in bileşenlerinden toplam meyve ve bütün meyve bileşenleri hariç diğer tüm bileşenlerinden gelen puan tüm BKİ gruplarında benzer olup gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). **Sonuç:** Yapılan çalışmanın sonucunda, bireylerin normal bir yeme davranışı sergilediği tespit edilmiştir. Ancak, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu ve diyet kalitelerinin istenen düzeyin altında olduğu gözlemlenmiştir.

ABSTRACT Objective: This study examined individuals' eating attitudes, diet quality, and physical activity levels with different body mass indexes (BMI). **Material and Methods:** This study was conducted with 203 participants, 128 female and 75 male, aged 18-64. Individuals were asked to answer demographic information, food consumption records, the International Physical Activity Questionnaire, the Eating Attitudes Test-26, and the Healthy Eating Index-2015 (HEI-2015) scales. Kolmogorov-Smirnov test, skewness, and kurtosis test were used to evaluate the normal distribution of the data. Descriptive statistics, Pearson chi-square test, Independent Samples t-test and analysis of variance test were used to evaluate the data. Pearson correlation product test was used to examine the relationship between the scales. The statistical significance level was determined as $p<0.05$. **Results:** The average age of the study participants was 29.59 ± 11.72 years. When eating attitudes were examined according to BMI, a significant difference ($p<0.05$) was found between the eating attitude scores of the individuals. It was determined that this difference was due to the 1st-degree obese group. When BMI, physical activity status, and diet quality were examined, it was determined that there was no significant difference between the groups ($p>0.05$). The scores from all components of the HEI-2015, except for total fruit and all fruit components, were similar in all BMI groups, and no significant difference was found between the groups ($p>0.05$). **Conclusion:** As a result of the study, it was determined that the individuals exhibited normal eating behavior. However, it was observed that the individuals' physical activity levels were low and their diet quality was below the desired level.

Anahtar Kelimeler: Yeme tutumu; diyet kalitesi; fiziksel aktivite; yeme alışkanlıkları

Keywords: Eating attitude; diet quality; physical activity; eating habits

KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:

Ertürk Yaşar H, Yaşar YE. Farklı beden kitle indeksine sahip bireylerin yeme tutumları ve diyet kalitesi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması: Tanımlayıcı araştırma. Türkiye Klinikleri J Health Sci. 2025;10(3):542-9.

Correspondence: Hilal ERTÜRK YAŞAR

Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Afyonkarahisar, Türkiye

E-mail: hilalerturk32@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences.

Received: 13 Dec 2024

Received in revised form: 11 Mar 2025

Accepted: 18 Mar 2025

Available online: 07 Apr 2025

2536-4391 / Copyright © 2025 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

İnsan sağlıklı bir şekilde hayatına devam edebilmek için yaşamında bedensel ve ruhsal bir denge olmasına ihtiyaç duyar. Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre sağlık; bireyde fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik halinin hâkim olması şeklinde tanımlanmaktadır.¹ İnsanların sağlığını koruyup yaşam kalitesini yükseltebilmesi için düzenli egzersiz yapıp diyet kalitesine dikkat etmesi gerekmektedir.^{2,3} Diyet kalitesini ise bireyin eskiden kazanmış olduğu beslenme alışkanlıkları ve yeme tutumları oluşturmaktadır. Birçok farklı yeme davranışının yanı sıra yemek ve yemek yemeye ilişkin inançlar, tutumlar ve motivasyonlar sosyal ve sağlık bilimciler tarafından araştırma konusu olmuştur.⁴

Yeme tutumu, bir bireyin bir besine ulaşip onu tüketmesinin dışında bireyin yeme davranışını ortaya koyan, yemeğe karşı düşünce ve duyguları ile yeme bozukluklarını ve bu bozuklukların altında yatan sebepleri oluşturan bir olgu olarak ele alınmaktadır.⁵ Yeme tutumunu etkileyen bileşenlerin başında; fiziksel, psikolojik ve sosyal etmenler gelmektedir. Bu etmenlerin yanı sıra kişilerin yaşadıkları bölge, mevsimler, sosyoekonomik seviye gibi alanlar da yeme tutumunu etkilemektedir.^{6,7} Yeme bozukluğu her yaşta herkesi etkileyebilse de, yeme bozukluklarının en sık kadınlarda teşhis edildiği ve tipik olarak ergenlik ile erken yetişkinlik döneminde ortaya çıktığı bilinmektedir.^{8,9} Yeme tutumunu etkileyen birincil faktörler arasında beden imajı memnuniyetsizliği, beden kitle indeksi (BKİ) ve diyet yapma durumu olduğu düşünülmektedir.¹⁰ Bireylerde mevcut beden algısı ve vücut ağırlığı farkındalığı; kişide fiziksel aktiviteye yönelme isteğinin artması, beslenme alışkanlıklarını olumlu olarak düzeltme isteği ve diyet kalitesine dikkat etme gibi beceri kazanımına olanak sağlayacaktır. Bu sayede bireyin sağlığını koruyup geliştirebileceği, doğru beslenme alışkanlıkları ve kendisi için uygun fiziksel aktiviteyle sağlıklı bir bedene sahip olabileceği düşünülmektedir.¹¹

Fiziksel aktivite, yaşam boyu sağlığın ayrılmaz bir parçası olmuştur.¹² Düzenli ve devamlılık arz eden orta şiddetli fiziksel aktivitenin kişinin psikolojik anlamda rahatlatıcı (örneğin; stres ve kaygılarını azaltıp kişinin sakinleşmesi gibi), fizyolojik olarak olumlu etkileri olduğu (örneğin; kalp-damar sağlığı, hormon salınımı gibi) ve fiziksel olarak zindelik ver-

diği bilinmektedir.¹³ Günümüzde, DSÖ'nün farklı yaş grupları için ayrı ayrı yayınlamış olduğu yönergede belirtilen düzeyde fiziksel aktivite yapılmadığı ve beslenme konusunda insanların bilinçli yeme tutumu içerisinde olmadığı bilinmektedir.¹⁴ Bu olgudan yola çıkarak bu çalışma; farklı BKİ'sine sahip bireylerin yeme tutumları, diyet kaliteleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelemesini amaçlamıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ÇALIŞMA TASARIMI

Farklı BKİ'ye sahip bireylerin yeme tutumları, diyet kaliteleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelemesini amacıyla yapılan bu çalışma kesitsel ve tanımlayıcı bir çalışmadır. Çalışmanın verileri, 18-65 yaş arası Şubat-Haziran 2022 tarihleri arasında Isparta ilinde Aile Sağlığı Merkezine başvuru yapan bireylere uygulanan anket sonucunda elde edilmiştir. Bu çalışmada kullanılan veriler, katılımcılar ile eğitilmiş personel tarafından yüz yüze görüşmeler yapılarak elde edilmiştir. Dâhil etme kriterleri; 18-65 yaş aralığında olmak, Türkiye'de daimî ikamet eden Türk vatandaşı olmak, kronik bir hastalığı veya rahatsızlığı (kalp hastalığı, felç, kanser, tip 2 diyabet vb.) olmamak olarak belirlendi; ayrıca aynı aileden en fazla 1 yetişkin çalışmaya dâhil edilebilmiştir. On sekiz yaşından küçük veya 65 yaşından büyük kişiler, Türk vatandaşı olmayanlar ve ülkede daimî ikamet etmeyenler, kronik rahatsızlığı olan kişiler, hamile ve emziren kadınlar, özel bir diyet veya beslenme modeli uygulayanlar ve sıvı kısıtlaması uygulaması gereken kişiler çalışmaya dâhil edilmemiştir.

VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Araştırmada veri toplama aracı olarak anketin ilk bölümünde katılımcıların yaş, cinsiyet, öğün sayıları gibi genel özellikleri ile vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ gibi antropometrik verileri kaydedilmiştir. İkinci bölümde ise "Yeme Tutum Testi (YTT-26)", "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi [The International Physical Activity Questionnaires (IPAQ)]" ve diyet kalitesinin belirlenebilmesi için ise "Sağlıklı Yeme İndeksi-2015 (SYİ-2015)" kullanılmıştır. Araştırmanın verileri yüz yüze toplanmıştır. Çalışma öncesinde katılımcılara çalışma hakkında bilgiler verilmiş olup

yazılı onam formları alınmıştır. Katılımcıların bilgilerinin üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı ve sadece çalışma amacıyla kullanılacağı taahhüt edilmiştir.

Vücut ağırlığı ölçümleri (kg) bireyler ince giysiler giyerken ve ayakkabısızken 0,1 kg'a duyarlı kalibre edilmiş elektronik hassas tartı cihazı ile ölçüldü. Boy ölçümü ayakkabısız olarak katılımcının başı Frankfurt düzleminde iken ölçüldü. BKİ, kilo/boy² (kg/m²) olarak hesaplanmıştır ve çalışma katılımcıları zayıf (BKİ<18,5 kg/m²), normal (18,5 kg/m²<BKİ<24,9 kg/m²), hafif kilolu (25 kg/m²<BKİ<29,9 kg/m²) ve 1. derece obez (BKİ>30 kg/m²) olarak kategorize edildi.¹⁵

Garner ve ark. tarafından YTT-40'ın yenilenip kısaltılması sonucunda YTT-26 oluşturulmuştur. YTT'nin geçerlilik güvenilirlik çalışması Ergüney Okumuş ve Sertel-Berk tarafından yapılmıştır. YTT-26 3 farklı bölümden (A-B-C) oluşmaktadır. Bu bölümler; demografik bilgiler (A-7 adet soru), yeme alışkanlıkları (B-26 adet soru) ve yeme davranışlarından (C-5 adet ifade) oluşmaktadır. YTT-26 testinin sonuçları ise 26 maddenin puanlarının toplanıp değerlendirilmesi ile belirlenmektedir. Elde edilen toplam göre bireyin aldığı puan 20 puan ve üzeri ise "sağlıksız ve anormal yeme davranışı", 20 puanın altındaysa "normal yeme davranışı" olarak değerlendirilmektedir.¹⁶

Katılımcıların, fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenebilmesi için IPAQ kısa formu kullanılmıştır. Craig ve ark. tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan bu anketin Türkiye'deki çalışmaları ise Öztürk tarafından uyarlanmıştır.^{17,18} Kişinin 1 gün boyunca yapmış olduğu tüm aktivitelerde (oturma, yürüme gibi) harcanan zaman hakkında bilgi veren bu ankette "Metabolik Eşdeğer (MET)-dk/hafta" şeklinde bir birim ile skora sahip olunmaktadır ve bu skora göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel olarak inaktif (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi minimum aktif olan (600-3.000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite çok aktif olan (>3.000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmaktadır.^{19,20}

SYİ-2015, 1995 yılında geliştirilmiş olup Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı Beslenme Politikası ve Tanıtımı Merkezi tarafından oluşturulan

diyet kalite indeksi hesaplama yöntemidir. SYİ-2015 formu 9'u yeterlilik ve 4'ü sınırlılıkları belirleyen toplamda 13 gruptan oluşmaktadır.^{21,22} SYİ-2015'in bileşenleri için en fazla 100 puan toplanabilmektedir. SYİ-2015 puanına göre katılımcılar sırasıyla; 80 ve üstü olanlar iyi, 51-80 bandında olanlar geliştirilmesi gereken diyet kalitesi ve 50 ve daha az olanlar kötü diyet kalitesi şeklinde sınıflandırılmıştır.²³

VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın verileri, IBM SPSS Statistics for Windows (versiyon 20; IBM Corp., Armonk, NY, ABD) yazılımı ile değerlendirilmiştir. Normallik testi Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmıştır. Verilerin analizinde, demografik özelliklere ilişkin bulgular için tanımlayıcı istatistiklerden; kategorik yapıdaki özellikler bakımından grupların karşılaştırılmasında ki-kare testinden, ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için varyans analizinden (tek yönlü varyans analizi [one-way analysis of variance (ANOVA)], bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise "En Küçük Önemli Fark testi - Least Significant Difference (LSD)" uygulanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon çarpımı testinden yararlanılmıştır. İstatistiksel olarak p<0,05 anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

ÇALIŞMANIN ETİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırmaya başlamadan önce, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay (tarih: 11 Kasım 2022, no:139890) alınmıştır. Bu çalışma Helsinki Bildirgesinde belirtilen kurallara uygun olarak yapılmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların genel özelliklerinin değerlendirilmesi Tablo 1'de gösterilmiştir. Çalışmaya, 128'i kadın, 75'i erkek olmak üzere toplamda 203 gönüllü katılımcı çalışmaya dâhil edilmiştir. Katılımcıların %63,1'i kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların boy uzunluklarının ortalaması 1,68±0,085; vücut ağırlığı ortalamaları ise 66,10±12,898 kg'dır. Bireylerin BKİ ortalamaları ise 23,32±3,66 kg/m²'dir. (Tablo 1).

TABLO 1: Katılımcıların genel özellikleri

		n	%	X±SS
Cinsiyet	Erkek	75	36,9	
	Kadın	128	63,1	
BKİ	Zayıf	15	7,4	23,32±3,66
	Normal	123	60,6	
	Hafif şişman	58	28,6	
	1. derece obez	7	3,4	
Ana öğün sayısı				2,48±0,501
Ara öğün sayısı				1,23±0,99
Ana öğün atlama	Atlamam	80	39,4	
	Sabah	22	10,8	
	Öğle	93	45,8	
	Akşam	5	2,5	
	Ara öğün	3	1,5	
Son 1 yılda kg değişimi	Vücut ağırlığımda artış oldu	99	48,8	
	Vücut ağırlığımda artış olmadı	104	51,2	
	Vücut ağırlığımda azalış oldu	97	47,8	
	Vücut ağırlığımda azalış olmadı	106	52,2	
İştah durumu	İyi/normal	120	59,1	
	Fena değil	38	18,7	
	Kötü/iştahım yok	12	5,9	
	Fazla iştahlıyım	33	16,3	
Su tüketimi (su bardağı)				7,83±3,962
Hazır, işlenmiş veya konserve gıda tüketimi	Evet	61	30	
	Hayır	142	70	
Şeker, şekerli ve tatlı tüketimi	Evet	96	47,3	
	Hayır	107	52,7	
Yağlı yiyecek ve kızartma tüketimi	Evet	92	45,3	
	Hayır	111	54,7	
Karbonhidrattan zengin besin tüketimi	Evet	92	45,3	
	Hayır	111	54,7	

BKİ: Beden kitle indeksi; SS: Standart sapma

Katılımcıların YTT-26 puanı, fiziksel aktivite durumu ve diyet kalitesinin cinsiyete göre değerlendirilmesi [Tablo 2](#)'de verilmiştir. Yeme tutumu BKİ'ye göre incelendiğinde katılımcıların yeme tutum puanları arasında anlamlı bir fark varken ($p<0,05$) cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi değişkenler arasında olduğunu bulmak için yapılan çoklu karşılaştırma LSD testinin sonuçlarına göre, zayıf grubun ($\bar{X}=8,93\pm5,60$ kg/m²) 1. derece obez gruba ($\bar{X}=16,29\pm4,42$ kg/m²) kıyasla puanlarının normal yeme davranışı gösterme adına daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. BKİ sınıfı olarak normal grupta ($\bar{X}=9,25\pm5,99$ kg/m²) yer alan bireylerin hafif şişman ($\bar{X}=11,59\pm7,60$ kg/m²)

ve 1. derece obez ($\bar{X}=16,29\pm4,42$ kg/m²) gruplara kıyasla puanlarının normal yeme davranışı gösterme adına daha yüksek olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivite durumları ve diyet kalitesi incelendiğinde BKİ ve cinsiyet değişkenlerine göre ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$) ([Tablo 2](#)).

Katılımcıların BKİ özgü SYİ-2015 bileşenlerinin değerlendirilmesi [Tablo 3](#)'de belirtilmiştir. En yüksek SYİ-2015 puanına 1. derece obez grubundaki katılımcılara ait olduğu tespit edilmiştir. BKİ grup değişkeni ile SYİ-2015 puan ortalamaları incelendiğinde BKİ grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). [Tablo](#)

TABLO 2: Katılımcıların yaş ve BKİ değişkenine göre yeme tutumu, fiziksel aktivite durumu ve diyet kalitesi indekslerinin karşılaştırılması

Değişkenler	BKİ				Cinsiyet	
	Zayıf	Normal	Hafif şişman	1. derece obez	Kadın	Erkek
Yeme tutumu						
Anormal yeme davranışı	1	8	12	2	15	8
Normal yeme davranışı	14	115	46	5	113	67
Yeme tutum puanı						
$\bar{X} \pm SS$	8,93 $\pm$ 5,60	9,25 $\pm$ 5,99	11,59 $\pm$ 7,60	16,29 $\pm$ 4,42	10,6 $\pm$ 6,52	9,35 $\pm$ 6,64
p değeri	0,008				0,193	
Fiziksel aktivite						
Fiziksel olarak aktif olmayan	1	29	5	2	27	10
Fiziksel aktivite düzeyi düşük	13	66	39	5	77	46
Fiziksel aktivite düzeyi yeterli	1	28	14	0	24	19
Fiziksel aktivite puanı						
$\bar{X} \pm SS$	1741 $\pm$ 916,9	1855,49 $\pm$ 1333,1	1998,41 $\pm$ 1342,2	1129,86 $\pm$ 631,7	1773,57 $\pm$ 1233,1	2015,19 $\pm$ 1389,4
p değeri	0,392				0,215	
Diyet kalitesi						
Fakir diyet	10	85	37	2	80	54
Geliştirilmesi gereken diyet	4	38	20	5	46	21
İyi	1	0	1	0	2	0
SYİ-2015 puanı						
$\bar{X} \pm SS$	41,40 $\pm$ 18,6	41,54 $\pm$ 12,7	42,57 $\pm$ 13,3	53,29 $\pm$ 12,4	43,39 $\pm$ 13,8	40,26 $\pm$ 12,7
p değeri	0,160				0,102	

BKİ: Beden kitle indeksi; SS: Standart sapma; SYİ: Sağlıklı yeme indeksi

TABLO 3: Katılımcıların BKİ'lerine özgü diyet kalite indeksi (SYİ-2015) bileşenlerinin değerlendirilmesi

SYİ-2015 bileşenleri	BKİ				p değeri
	Zayıf $\bar{X} \pm SS$	Normal $\bar{X} \pm SS$	Hafif şişman $\bar{X} \pm SS$	1. derece obez $\bar{X} \pm SS$	
Toplam meyve	1,13 $\pm$ 1,60	1,73 $\pm$ 1,87	1,66 $\pm$ 1,95	3,86 $\pm$ 0,90	0,014
Bütün meyve	1,07 $\pm$ 2,05	2,25 $\pm$ 2,26	1,92 $\pm$ 2,27	5,00 $\pm$ 0,00	0,001
Toplam sebze	4,00 $\pm$ 1,134	3,46 $\pm$ 1,67	3,26 $\pm$ 1,68	4,29 $\pm$ 1,25	0,228
Koyu yeşil yapraklı sebze ve kuru baklagiller	2,60 $\pm$ 2,53	2,26 $\pm$ 2,41	2,51 $\pm$ 2,37	3,28 $\pm$ 2,37	0,664
Tam tahıllar	2,67 $\pm$ 4,58	4,60 $\pm$ 4,61	4,83 $\pm$ 4,89	5,71 $\pm$ 5,35	0,389
Süt ve süt ürünleri	4,80 $\pm$ 3,61	3,30 $\pm$ 2,56	4,00 $\pm$ 2,97	4,14 $\pm$ 4,02	0,143
Tüm proteinli besinler	3,00 $\pm$ 0,93	3,05 $\pm$ 1,03	2,93 $\pm$ 0,94	3,00 $\pm$ 1,16	0,913
Deniz ürünleri ve bitkisel proteinler	3,67 $\pm$ 1,40	3,64 $\pm$ 1,23	3,30 $\pm$ 1,24	3,71 $\pm$ 1,50	0,347
Yağ asitleri	2,27 $\pm$ 3,77	2,11 $\pm$ 2,97	2,28 $\pm$ 3,02	3,43 $\pm$ 3,36	0,733
Rafine tahıllar	2,33 $\pm$ 4,012	2,43 $\pm$ 3,74	1,91 $\pm$ 3,30	2,86 $\pm$ 4,02	0,808
Sodyum	2,13 $\pm$ 3,14	1,93 $\pm$ 3,35	2,61 $\pm$ 3,32	4,00 $\pm$ 5,03	0,307
Eklenmiş şeker	9,20 $\pm$ 1,94	8,94 $\pm$ 2,69	9,09 $\pm$ 2,39	8,99 $\pm$ 2,58	0,940
Doymuş yağ asitleri	2,53 $\pm$ 3,50	1,85 $\pm$ 3,18	2,28 $\pm$ 3,43	1,43 $\pm$ 2,30	0,721
SYİ-2015 puanı	41,40 $\pm$ 18,64	41,54 $\pm$ 12,71	42,57 $\pm$ 13,62	53,29 $\pm$ 12,39	0,160

BKİ: Beden kitle indeksi; SYİ: Sağlıklı yeme indeksi; SS: Standart sapma

3'e göre bireylerin SYİ-2015'den almış oldukları puanların ortalamaları incelendiğinde 1. derece obez grubun geliştirilmesi gereken diyet kalitesi sınıfında ($\bar{X}=53,29 \pm 12,39$ kg/m²) geriye kalan BKİ gruplarının hepsinin ise kötü diyet kalitesi sınıfında olduğu

tespit edilmiştir. SYİ-2015'in alt kategorilerinden toplam meyve ve bütün meyve bileşenleri dışında diğer tüm bileşenlerden alınan puan bütün BKİ gruplarında aynıdır ve fakat gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$) (Tablo 3).

TABLO 4: Katılımcıların yeme tutumu, fiziksel aktivite düzeyi ve diyet kalitesi arasındaki ilişki (Korelasyon analizi)

		1	2	3
1. Yeme tutum puanı	r değeri	1	0,026	0,054
	p değeri		0,014	0,441
2. Toplam fiziksel aktivite puanı	r değeri	0,026	1	-0,077
	p değeri	0,014		0,276
3. SYİ-2015 puanı	r değeri	0,054	-0,077	1
	p değeri	0,441	0,276	
n		203		
Aritmetik ortalama		10,14	1862,84	42,23
SS		6,57	1294,91	13,43

SYİ: Sağlıklı yeme indeksi; SS: Standart sapma

Tablo 4 incelendiğinde; yeme tutumu ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü ($r=0,026$) düşük kuvvetli doğrusal ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diyet kalitesi ile yeme tutumu ve fiziksel aktivite arasında bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Bu çalışma; farklı BKİ'ye sahip katılımcıların yeme davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerini inceleyerek yeme tutumları, diyet kaliteleri ve fiziksel aktivite düzeyleri hakkında bilgi edinmeyi hedeflemiştir.

Bu çalışmada; YTT-26 puanının cinsiyetler arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı fakat katılımcıların YTT-26 puanları ile BKİ değeri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). BKİ kategorileri arasında YTT-26 ortalama puan dağılımı incelendiğinde, tüm katılımcıların “normal yeme davranışı” sergilediği ancak BKİ değeri arttıkça sağlıksız ve anormal yeme davranışı gösterdikleri ve yeme bozukluğu riskinin de arttığı görülmektedir ($p=0,008$). Yılmaz'ın sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma, bu çalışmayı destekler niteliktedir.²⁴ Aynı şekilde, Köse ve Tayfur İstanbul'da yürütmüş olduğu çalışma hafif şişman ve obez bireylerin diğer gruplara oranla YTT-40 puan ortalamalarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.²⁵ Benzer şekilde, BKİ arttıkça yeme tutum puanının arttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur.^{26,27} Bu durumun nedeni olarak önemli etiyolojilerden biri olan doğru beslenme alışkanlığının

bireyler tarafından edinilmemiş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcılar incelendiğinde gruplar arasında en düşük fiziksel aktivite puanına sahip grupların obez ($\bar{X}=1129,86\pm631,7$ MET-dk/hf) ve kadınlar ($\bar{X}=1773,57\pm1233,1$ MET-dk/hf) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların BKİ sınıfı ve cinsiyet değişkenlerine göre toplam fiziksel aktivite puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Sayılır ve Şahin; katılımcıların BKİ'sine göre fiziksel aktivite durumunu incelediğinde bireylerin çoğunun yetersiz aktivite düzeyine sahip oldukları tespit etmişlerdir.²⁸ Ayrıca, akademisyenler üzerinde yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyinin ortalama $1067,31\pm1866,95$ MET-dk/hafta olduğu bildirilmiştir.²⁹ Sarısaltık ve Tiryakioğlu'nun yapmış olduğu çalışmada kadınların inaktivite sıklığının erkeklere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.³⁰ Alan yazın incelendiğinde, fiziksel inaktivitenin kadınlarda daha yaygın olduğunu kanıtlar nitelikte başka çalışmalar da mevcuttur.^{31,32}

Sağlıklı bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme ile diyet kalitesi önemli rol oynamaktadır. Bu çalışmada SYİ-2015 puan ortalamasının BKİ ve cinsiyetler arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların sadece 2 kişinin diyet kalitesinin iyi olduğu (SYİ-2015 puanı=80 ve üstü) ve çoğunun ise diyet kalitesinin fakir diyet grubunda yer aldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların SYİ-2015 puanları, kadınların diyet kalitesinin erkeklerden daha iyi olduğu fakat katılımcıların çoğunun yetersiz gıda alımı gerçekleştirdiğini göstermektedir. Bu durum ise bir sağlık sorunun varlığını işaret etmektedir. Sayılır ve Şahin'in yürütmüş olduğu çalışmada, bireylerin çoğunluğunun geliştirilmesi gereken SYİ puanına sahip olduğu ve kaliteli SYİ puanına sahip bireyin bulunmadığı görülmüştür.²⁸ Kaynarpunar ve Akman'ın Kocaeli'nde yürütmüş oldukları çalışmada diyet kalitesi puanı kadınların ($67,64\pm11,27$), erkeklerle ($57,72\pm10,39$) oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.³³ Başka bir çalışma da ise kadınların SYİ-2015 için toplam puan ortalamalarının ($46,4$) erkeklerden ($44,9$) daha yüksek olduğu görülmüştür.³⁴ Bu çalışmalar, yapılmış olan bu çalışmayı destekler niteliktedir. Bu çalışma-

daki katılımcıların besin tüketim özellikleri ile ilgili veriler incelendiğinde, bu durumun bireylerin daha çok hızlı ve operatif tarzı ya da daha çok hamur işi ile beslenmeye çalışmasından; sebze, tahıl grubu, deniz ürünleri gibi besinlerden minimum düzeyde tüketmeleri ya da hiç tüketmemelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Tablo 3). Tablo 3 incelendiği zaman; farklı BKİ'ye sahip bireylerin meyve kategorileri dışında hiçbir SYİ bileşenin de anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu durumun, katılımcıların SYİ-2015 puan ortalamaları incelendiğinde kötü ve geliştirilmesi gereken diyet kalitesi sınıfında olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın sınırlılıkları arasında yeterli örneklem büyüklüğünün olmaması, kesitsel olması, yeme tutumu, fiziksel aktivite düzeyi ve diyet kalitesinin yalnızca testlere dayanması sayılabilir. Bu sonuçların tüm popülasyona genellenebilmesi için daha büyük örneklemli araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Diyet alımları 24 saatlik geriye dönük besin tüketim yöntemi ile toplanmıştır. Diyet alımlarını belirlemede net ve kesin bir yöntemin bulunmaması çalışmanın kısıtlılıkları arasında görülmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak, bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri için düzenli egzersiz yapmaları, beslenme davranışlarına ve diyet kalitelerine dikkat etmesi gerekmektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde; katılımcıların normal bir yeme davranışı sergilediği fakat fiziksel aktivite düzeylerinin düşük ve

SYİ puanlarının ise istenen düzeyde olmadığı sonucuna varılmıştır. Başta Sağlık Bakanlığı olmak üzere sivil toplum kuruluşları, aile sağlığı merkezleri gibi kurumlarda eğitim programları düzenlenerek bireylere sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılması, diyet kalitesinin iyileştirilmesi ve fiziksel aktiviteye teşvik edilerek fiziksel aktivite düzeyinin artırılması toplum sağlığının korunması ve iyileştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Finansal Kaynak

*Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğru-
dan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet,
gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi
bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma
ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya
manevi herhangi bir destek alınmamıştır.*

Çıkar Çatışması

*Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin
çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite
üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi
bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları
yoktur.*

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Hilal Ertürk Yaşar, Yunus Emre Yaşar; **Tasarım:**
Hilal Ertürk Yaşar; **Denetleme/Danışmanlık:** Hilal Ertürk Yaşar,
Yunus Emre Yaşar; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Hilal Ertürk
Yaşar, Yunus Emre Yaşar; **Analiz ve/veya Yorum:** Hilal Ertürk
Yaşar; **Kaynak Taraması:** Hilal Ertürk Yaşar, Yunus Emre Yaşar;
Makalenin Yazımı: Hilal Ertürk Yaşar, Yunus Emre Yaşar; **Eleş-
tirel İnceleme:** Yunus Emre Yaşar.

KAYNAKLAR

1. Baysal A, Aksoy M, Besler T, et al. Diyet El Kitabı. 12. baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi; 2020.
2. Gebreslassie M, Sampaio F, Nystrand C, Ssegona R, Feldman I. Economic evaluations of public health interventions for physical activity and healthy diet: a systematic review. *Prev Med.* 2020;136:106100. [Crossref] [PubMed]
3. Mello GT, Lopes MVV, Minatto G, Costa RMD, Matias TS, Guerra PH, et al. Clustering of physical activity, diet and sedentary behavior among youth from low-, middle-, and high-income countries: a scoping review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(20):10924. [Crossref] [PubMed] [PMC]
4. Damiano SR, Paxton SJ. Emotional and External Eating. *Encycl Child Adolesc Dev.* 2020;1-11. [Crossref] [PubMed]
5. Bacacı M. 18-65 Yaş Arası Bireylerde Vücut Algısının Yeme Tutumu ve Depresyon Üzerine Etkisinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi; 2019. [Link]
6. Çimen E, Ünveren A, Kayhan M, Topraklı M. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin araştırılması [Investigation of the relationship between healthy lifestyle behaviors and eating attitudes of university students]. *Spor ve Eğitim Bilim Derg.* 2020;7(2):103-14. [Crossref]
7. Uslu B, Şensoy F. Üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi [Evaluation of eating attitudes and healthy lifestyle behaviors of university students]. *Türkiye Klin Sağlık Bilim Derg.* 2020;5(3):413-20. [Crossref]

8. Chapman L, Cartwright-Hatton S, Thomson A, Lester KJ. Parental eating disorders: a systematic review of parenting attitudes, behaviours, and parent-child interactions. *Clin Psychol Rev.* 2021;88:102031. [PubMed]
9. Treasure J, Duarte TA, Schmidt U. Eating disorders. *Lancet.* 2020;395(10227):899-911. [Crossref] [PubMed]
10. Günel H. Akademik personelin duygusal iştah durumu, yeme tutumu ve fiziksel aktivite parametrelerinin antropometrik ölçümlere etkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul:Bahçeşehir Üniversitesi;2020. [Link]
11. Bailey KA, Gammage KL, van Ingen C. How do you define body image? Exploring conceptual gaps in understandings of body image at an exercise facility. *Body Image.* 2017;23:69-79. [Crossref] [PubMed]
12. Küçük G, Durutürk N. Uzaktan eğitim alan üniversite öğrencilerinde egzersiz eğitiminin fiziksel aktivite, yaşam ve uyku kalitesi ile anksiyete, depresyon düzeyleri üzerine etkileri: randomize klinik çalışma [The effects of exercise training in distance education university students on physical activity, quality of life and sleep, and levels of anxiety, depression: randomized clinical study]. *Türkiye Klin Sağlık Bilim Derg.* 2022;7(1):138-47. [Crossref]
13. Kara A, Şahin M. Ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri, fiziksel aktivite ve akademik başarı özelliklerinin incelenmesi [Secondary school students' social skills, physical activity and examining academic success characteristics]. *J Heal Sport Sci.* 2021;4(2):30-41. [Link]
14. Kıymaz N, Süel E. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi [Evaluation of physical activity and healthy nutrition habits of university students]. *Beden Eğitimi ve Spor Bilim Derg.* 2023;17(3):395-404. [Crossref]
15. World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation, Technical Report Series No. 894. Geneva: World Health Organization; 2000. Available from: [Link]
16. Ergüney-Okumuş FE, Sertel-Berk HÖ. Yeme tutum testi kısa formunun (YTT-26) üniversite örnekleminde türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi [The psychometric properties of the eating attitudes test short form (EAT-26) in a college sample]. *Studies in Psychology.* 2020;40(1):57-78. [Crossref]
17. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35(8):1381-95. [Crossref] [PubMed]
18. Öztürk M. Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerlilik ve Güvenirliliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara:Hacettepe Üniversitesi;2005. [Link]
19. Kızar O, Kargün M, Togo OT, Biner M, Pala A. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi [The examining of the physical activity level of the university students]. *Marmara Üniversitesi Spor Bilim Derg.* 2016;1(1):61-72. [Crossref]
20. Trexler ET, Smith-Ryan AE, Stout JR, Hoffman JR, Wilborn CD, Sale C, et al. International society of sports nutrition position stand: beta-alanine. *J Int Soc Sports Nutr.* 2015;12:30. [Crossref] [PubMed] [PMC]
21. Guenther PM, Reedy J, Krebs-Smith SM. Development of the Healthy Eating Index-2005. *J Am Diet Assoc.* 2008;108(11):1896-901. [Crossref] [PubMed]
22. Uçar EM. Yetişkin Bireylerde Yeni Besin Korkusu Ve Diyet Kalitesinin Değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2018. [Link]
23. Krebs-Smith SM, Pannucci TE, Subar AF, Kirkpatrick SI, Lerman JL, Tooze JA, et al. Update of the Healthy Eating Index: HEI-2015. *J Acad Nutr Diet.* 2018;118(9):1591-602. Erratum in: *J Acad Nutr Diet.* 2019;119(10):1759. [PubMed] [PMC]
24. Yılmaz FC. Orthorexia and eating attitudes in health sciences students. *Niger J Clin Pract.* 2023;26(4):502-7. [Crossref] [PubMed]
25. Köse G, Tayfur M. BMI, physical activity, sleep quality, eating attitudes, emotions: which one is affected by mindful eating? *Progress in Nutrition.* 2021;23(1):1-11. [Crossref]
26. Caferoglu Z, Toklu H. Intuitive eating: associations with body weight status and eating attitudes in dietetic majors. *Eat Weight Disord.* 2022;27(2):683-92. [Crossref] [PubMed]
27. Shaw R, Cassidy T. Self-compassion, mindful eating, eating attitudes and wellbeing among emerging adults. *J Psychol.* 2022;156(1):33-47. [PubMed]
28. Sayılır A, Şahin H. Hafif şişman ve şişman yetişkinlerde diyet kalitesi ile fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi [Evaluation of diet quality and physical activity level of overweight and obese adults]. *Sağlık Bilim Derg.* 2022;31(2):184-90. [Crossref]
29. Şipal Ö, Erkiş AO, Makul M, Aydemir U. İtfaiyecilerin beden kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bayburt ili örneği [Examination of the relationship between body mass indexes and physical activity levels of firefighters: the case of Bayburt]. *Dede Korkut Beden Eğitimi ve Spor Bilim Derg.* 2023;1(1):17-25. [Link]
30. Sarısaltık A, Tiryakioğlu A, Yılmaz AS, Alibaş BA, Seyhan E, Zümbül N, et al. Aile hekimlerinde fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite danışmanlığı uygulamaları (Physical activity levels and physical activity counseling practices of family physicians). *J Turkish Fam Physician.* 2023;14(1):17-29. [Crossref]
31. World Health Organization. Physical activity fact sheet. Geneva: World Health Organization; 26 June 2024 [Cited: 8 July 2025]. Available from: [Link]
32. Aksoy K. Çalışanların fiziksel aktivite düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişki: Afyonkarahisar'da bir uygulama [The relation between the level of physical activity and aggressiveness of employees: an application in Afyonkarahisar]. *Türkiye Spor Bilim Derg.* 2017;1(1):21-30. [Crossref]
33. Kaynarpunar E, Akman M. Tip 2 diyabetli hastaların beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve yeme davranışlarının değerlendirilmesi [Determination of nutritional habits, diet quality and eating behaviors of patients with type 2 diabetes]. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Derg.* 2021;18(40):2615-37. [Crossref]
34. de Paula Matos Souza J, Magela de Lima M, Martins Horta P. Diet Quality among the Brazilian population and associated socioeconomic and demographic factors: analysis from the national dietary survey 2008-2009. *J Acad Nutr Diet.* 2019;119(11):1866-74. [PubMed]