

**KKTC
YAKIN DOĐU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**FITNESS SALONLARINDA SPOR YAPAN KADIN VE ERKEKLERİN
YAŞAM TARZLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
ÖZLEM ECE**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Hakan ATAMTÜRK**

Lefkoşa-2018

Sağlık Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne,

Özlem Ece tarafından hazırlanan "FITNESS SALONLARINDA SPOR YAPAN KADIN VE ERKEKLERİN YAŞAM TARZLARININ KARŞILAŞTIRILMASI" adlı bu çalışma j¼rimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Cevdet TINAZCI

¼ye: Doç. Dr. Hakan ATAMT¼RK

¼ye: Doç. Dr. Kaan UYAR

¼ye: Yrd. Doç. Dr. Osman EMİROęLU

ONAY: Yukarıdaki imzaların adı geçen ęretim ¼yelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr.H¼sn¼ Can BAŞER

Sağlık Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, KKTC’de farklı spor salonlarında fitness yapan kişilerin yaşam tarzları ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir.

Bununla birlikte çalışmada; sigara ve alkol kullanımı, uyku bozukluğu, stres gibi olumsuz yaşam tarzlarının kadın ve erkek üyeler üzerindeki farklı etkileri saptanmıştır.

Araştırmada; fitness yapan üyelerin sigara, alkol gibi zararlı madde kullanım derecesiyle beraber, kondisyon ve egzersizlerden nasıl ve ne derece etkilendiklerini belirlemeye yönelik 30 sorudan oluşan, alanında uzman kişilerin de görüşleri alınarak gerçekleştirilen 451 kişiye uygulanan bir ankette değerlendirilmiştir. Anketten elde edilen bulguların yüzde ve frekans dağılımları çıkarılmış ve bazı soruların alt değişkenleri de dikkate alınarak karşılaştırmalara yer verilmiştir. Araştırmanın temel eksenini; KKTC’nin farklı bölgelerinde yaşayan, fitness ile ilgilenen bireyler oluşturmuştur. Elde edilen bulgular sonucunda, fitness yapan kadın ve erkeklerin her ikisinde genel anlamda sağlıklı beslenmeye önem verdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sigara konusunda kadınların dumanlı ortamda durmaktan daha çok kaçındıkları ve sigara içme oranlarının daha az olduğu tespit edilmiştir. Alkol konusunda ise; yine erkeklerin kadınlara oranla daha aktif kullanıcı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Spor aktivitesini; erkeklerin fit olma ve eğlenme maksadıyla yaptığı, kadınların ise; formlarını korumak amacıyla bu eylemi sıklıkla gerçekleştirdikleri tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sigara Kullanımı, Yaşam Tarzı, Sağlıklı Beslenme, Spor

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate life-styles and healthy eating habits of the people taking up fitness activities in different centers in TRNC (Turkish Republic of North Cyprus).

This study also aimed to specify the different negative effects of smoking, alcohol, sleep disturbances, and stress on men and women.

This study did not only investigate the amount of harmful substances taken, but it also tended to find out how and to what extent the users were affected. In order to specify this, a 30-item questionnaire, in which experts' views were referred to, was conducted with 451 samples. (Woman and man) The percentages and frequency distributions of the findings were determined and comparisons were done with the sub-variables of some questions in mind. The basic axis of the research composed of individuals attending to fitness centers in different parts of TRNC. It was observed in the results of this study that both men and women cared healthy eating habits in general. It was noted that women avoided more from smoking areas and the number of smokers among them was lower. As for alcohol, it was seen that men were more found of alcohol compared to women. The findings showed that men sports to be fit and for fun, where as women it to preserve their fitness and it more frequently

Keywords: Smoking, life-style, healthy eating, sports .

ÖNSÖZ

Bu çalışma süresince tüm bilgilerini benimle paylaşmaktan kaçınmayan, herne konuda olursa olsun desteğini benden esirgemeyen, sabırla, emekle her daim yanımda olan, motivasyonumu güçlendiren ve tez çalışmamda büyük emeği olan, aynı zamanda kişisel gelişim yolculuğumda bana çok şey katan Yakındoğu Üniversitesi öğretim üyelerinden danışman hocam, Sayın Yrd. Doç. Dr. Hakan ATAMTÜRK'e sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca karşılaştığım her türlü sorun ve sıkıntıda kapısına gittiğim her anda, yardımlarını benden esirgemeyen ve bu bölüme gelmeme vesile olan; gerek yorumlarıyla gerekse yol ayrımlarında bana ışık tutmasıyla destek veren Yakındoğu Üniversitesi Beden Eğitimi Meslek Yüksek Okulu Müdürü Prof. Dr. Cevdet TINAZCI'ya en derin şükranlarımı sunarım.

Tez çalışması sürecinde; şükran duygularımı belirtmem gereken bir diğer deneyimli ve değerli hocam Sayın Prof. Dr. Şahin AHMEDOV'a da; her zor anımda yanımda bulunması, en meşgul olduğu zamanlarda bile bana değerli zamanını ayırmakta tereddüt göstermemesi nedeniyle, ayrıca cömertçe benimle paylaştığı bilgileri ve katkıları nedeniyle minnettarım.

Beni yetiştiren, maddi manevi desteklerini her ne koşul altında olursa olsun benden esirgemeyen, eğitim ve öğrenimim süresince bana sabır ve anlayış gösteren, yaşamım boyunca attığım her adımda bana güvenerek, destekleyen, arkamda duran aileme ve kardeşlerime de ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	3
ABSTRACT.....	4
ÖNSÖZ.....	5
İÇİNDEKİLER.....	6
TABLolar LİSTESİ.....	6
GRAFİKLER LİSTESİ.....	9
BÖLÜM 1.....	10
1.1. Problem Cümlesi.....	13
1.2. Çalışmanın Hipotezleri.....	13
BÖLÜM 2.....	14
GENEL BİLGİLER.....	14
2.1. Sporda Beslenmenin Tanımı Ve Önemi.....	16
2.2. Fitness Yapan Sporcularda Beslenme ve Beslenmenin Önemi.....	17
2.3.1. Fitness Öncesi Beslenme.....	17
2.3.2. Fitness Sırasında Beslenme.....	18
2.3.3. Fitness Sonrası Beslenme.....	19
2.4. Psikolojik Anlamda Sağlık.....	19
2.5. Spor ve Psikolojik Sağlık İlişkisinin Önemi.....	20
2.6. Sporun Sağlığa Etkisi.....	21
2.7. Sporun Stresle Baş Etmede Etkisi.....	21
BÖLÜM 3.....	28

YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
Tablo 1. Puanlama ve Sınıflandırma Tablosu.....	29
Güvenilirlik Analizi.....	30
3.2. Evren ve Örneklem.....	30
3.3. Anket Katılımcıları.....	30
3.4. Verilerin Analizi.....	31
BÖLÜM 4.....	33
BULGULAR VE YORUM.....	33
4.1. Demografik Özellikler.....	33
4.2. Medeni Hal ve Öğrenim Durumu.....	33
4.3. "Tütün ve Sigara Kullanımı" Boyutuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	34
4.4. "Alkol ve Uyuşturucu Kullanımına İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	35
4.5. "Beslenme Alışkanlıkları" Boyutuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	36
4.6. "Egzersiz-Kondisyon-Uyku" Boyutuna İlişkin Bulgular Ve Yorumlar.....	37
4.7 Stres ve Kontrol Boyutuna İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	38
4.8. "Güvenlik" Boyutuna İlişkin Bulgular Ve Yorumlar.....	39
4.9. "Tütün ve Sigara Kullanımı"na İlişkin T- Testi Sonuçları.....	39
4.10. "Alkol Ve Uyuşturucu Kullanımı" Boyutuna İlişkin T- Testi Sonuçları.....	40
4.11. "Beslenme Alışkanlıkları" Boyutuna İlişkin T Testi Sonuçları.....	41
4.12. "Egzersiz-Kondüsyon-Uyku" Boyutuna İlişkin T Testi Sonuçları.....	43
4.13. "Stres ve kontrol boyutuna ilişkin T Testi Sonuçları.....	43
4.14. "Güvenlik" Boyutuna İlişkin T Testi Sonuçları.....	48

BÖLÜM 5	51
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	51
BÖLÜM 6	58
ÖNERİLER.....	62
KAYNAKLAR.....	64
EKLER.....	67
Ek 1: Anket Formu: Yakındoğu Üniversitesi Sağlık ve Beslenme Testi.....	67

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Puanlama ve Sınıflandırma Tablosu.....	29
Tablo 2. Tütün ve Sigara Kullanımı.....	34
Tablo 3. Alkol ve Uyuşturucu Kullanımı.....	35
Tablo 4. Beslenme Alışkanlıkları.....	36
Tablo 5. Egzersiz-Kondisyon-Uyku.....	37
Tablo 6. Stres ve Kontrol.....	38
Tablo 7. Güvenlik.....	39
Tablo 8. Sigara vb. Tütün Ürünlerini Aktif Olarak Kullanım.....	39

Tablo 9.	Sigara	Kullanım	Durumuna	İlişkin							
Sorular.....					40						
Tablo 10.		Alkollü		İçecekler							
içmem.....					40						
Tablo 11.	İlaç	Aldığımda	Alkol	Almamaya	Dikkat	Ederim	(Ağrıkessici vb).....	41			
Tablo 12.	Aşırı tuz tüketmekten kaçınırım				42						
Tablo 13.	Yediğim Yiyeceklerden, Doymuş Yağ Miktarını Azaltırım. (Krema, tereyağı, etteki yağ vb. kısarım).....				42						
Tablo 14.	Beyaz Şekerli Şeyleri Yemekten Uzak Dururum, Meyve, Sebze	Buğday,	Baklagil	Gibi	Çeşitli	Besinleri	Her	Gün	Düzenli	Tüketirim.....	43
Tablo 15.	Egzersiz-Kondüsyon-Uyku.....				43						
Tablo 16.	Uygun	Kilomu	Kontrol	Etmeye	Çalışırım.....	44					
Tablo 17.	Spor	Yapmayı	Stres	Atmak	ve	Eğlenmek	İçin	Yaparım.....	44		
Tablo 18.	Spor Yapmayı Seviyor musunuz?.....				45						
Tablo 19.	Düzenli	Olarak	Günde	Ortalama	7-8	Saat	Uyurum.....	45			
Tablo 20.	Uzun	Vadeli	Zaman	İçin	İş	Kaygısı	Yaşamıyorum.....	46			
Tablo 21.	Düşüncelerimi	Özgürce	İfade	Etmek	Bana	Kolay	Geliyor.....	46			
Tablo 22.	Benim	İçin	Stresli	Olacak	Durumların	Üstesinden	Kolaylıkla	Gelebiliirim.....	47		
Tablo 23.	Kişisel	Problemlerimi	Yakın	Arkadaşlarımla	Rahatlıkla	Paylaşabiliirim.....	47				
Tablo 24.	Toplumsal	Faaliyetler	ve	Grup	Faaliyetlerine	Fırsat	Buldukça	Katılıırım.....	48		
Tablo 25.	Araba da Emniyet Kemerini Takarım.....				48						
Tablo 26.	Alkollüyken	Araç	Kullanmamaya	Dikkat	Ederim.....	49					

Tablo	27.	Trafik	Kurallarına
Uyarım.....			49
Tablo 28. Kimyasal İçeriği Olan Temizlik Ürünleri Kullanmakta Dikkatli Olurum.			
(Çamaşır	Suyu,	Bulaşık	Deterjanı
vb.).....			49

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik	1.	Dünya	Sigara	İçenlerin	Ülkelere	Göre
Dağılımı.....						12
Grafik	2.		Ankete	Katılanların		Medeni
Halleri.....						33
Grafik	3.		Ankete	Katılanların		Öğrenim
Durumu.....						34

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Spor insanların büyümesinde, olgunlaşmasında ve sosyalleşmesinde önemli rol oynadığı için insanların hayatına erken yaşlarda girmelidir (Alemdağ, 2009). Sporla beraber bireyler için yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu dönemlerden biri de çocukluk çağı ve olgunluk çağı arasındaki *geçiş dönemi* sayılan dönemdir.

Büyümeyle beraber bireyin besin ve dinlenme ihtiyacıda artar. Spor yapan kişilerde *dengeli beslenme*; sağlıklı beden, yağsız vücut kitlesinde artış ve düşük yağ yüzdesinin sağlanmasında önemli rol oynar. Spordan önce, spor sırasında ve spor sonrasında yapılan antrenmanların uygun besin seçimleriyle desteklenmesi ve doğru zamanlaması; yapılan performansı arttırmakta ve vücudun toparlanmasını kolaylaştırmaktadır (Akt; Durmaz 2011, s.120; Ersoy, 2004 s.95).

Beslenme insan hayatının her döneminde kişilerins sağlığının temelini oluşturur. Son zamanlarda ortaya çıkan hastalıkların yaygınlaşmasıyla birlikte, beslenmenin insan hayatındaki önemi bir kez daha anlaşılmıştır. *Sağlıklı beslenme*, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli besinleri alıp, vücudunda kullanmasıdır (Baysal, 2002, s.84).

İnsan vücuduna ait fiziksel kondisyonları geliştirmeyi amaçlayan; yarışma, oyun ve mücadele gibi fiziksel aktivitelere *spor* denir. Ferdi olarak veya kolektif bir şekilde gerçekleştirilen ve çoğunlukla bir yarışma şeklinde geçen, daha önceden belirlenen kurallar doğrultusunda uygulanan ve hemen bir yarar beklenmeden

gerçekleştirilen bedensel tüm hareketler spordur. Bu aktivitelerden bir ya da birkaçını yapan kişilere *sporcu* denir(Albrecht ve ark. 1998, s.214).

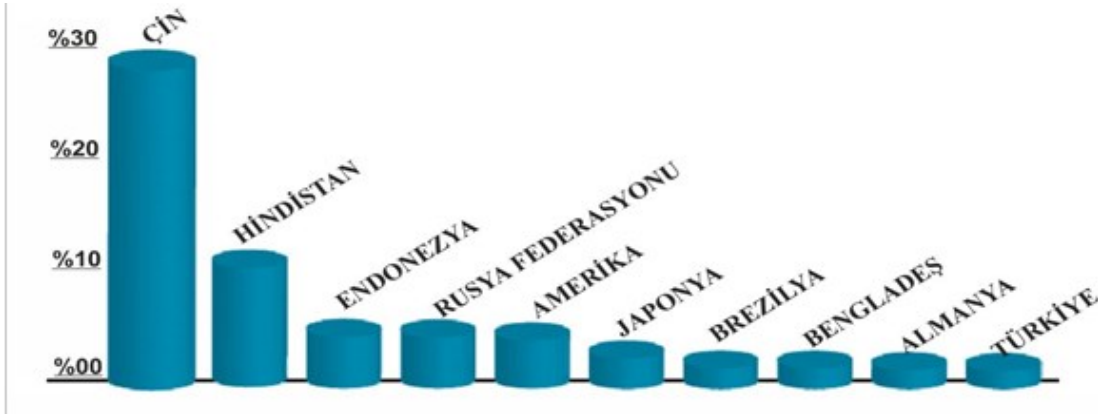
Spor yapan kişiler, enerji harcamalarını arttıran yönde fiziksel aktiviteler gerçekleştirirler. Bu yapılan fiziksel aktivitelerin kapasitesini olumsuz etkileyen bazı faktörler karşımıza çıkabilir. Bunların başında ise sigara gelir. En basitinden sigara vücudun yeterli fiziksel aktivite seviyesi sağlayabilmesi için alınan oksijenin ve kanakışını yavaşlatabilmektedir. Sigara içmek; akciğerin kötü gelişiminin ve sağlıklı çalışmasının en önemli sebebidir(Surgeon Report, 1995). Sigara dumanı vücuda daha fazla karbondioksit alınmasına sebep olarak hücreler arası oksijenin taşınmasını zorlaştırır. Bu durum sonucunda oksijen hücrelere ulaşamaz ve fiziksel aktivitede düşüklük meydana gelir. Ayrıca sigara kullanımı vücuttaki kan damarlarını daraltarak hücrelere yeteri kadar kanın ve oksijenin gitmesine de engel olur. Bu durum sonucunda kaslarda normalden daha erken laktik asit birikir ve vücut erken yorulur (Ussher ve ark, 2000, s.156).

Günümüzün temel problemi haline gelen hareketsizyaşam, düzensiz uyku, sağlıklı beslenme, sigara ve alkol tüketimi, kimyasal maddelerin hayatımıza girişindeki artış vb. nedenler birçok hastalığa yol açıyor. İnsan sağlığına zararlı olan madde kullanımının azalması, bunların yol açacağı hastalıklarında önemli ölçüde azalmasına sebebiyet verecektir(Ussher ve ark, 2000, s.69). Bu hastalıkların azalmasına yardımcı olacak *temel faktör* ise; sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, sigara, alkol ve kimyasal maddelerin en aza indirilmesi yolunda verilen mücadele ile halkın bilinçlendirilmesidir. Son yıllarda sigara içme yaşı ne yazık ki; ilkökul çağına kadar inmiştir (Bozkurt 2011, s.186). Bu bilinçlendirme özellikle öğrenciler için, lise ve üniversite hedef kitesini baz almalıdır.

Dünya ülkelerinin büyük bir çoğunluğunda olduğu gibi KKTC’de de sigara ve alkol kullanımı sağlıklı yaşam için önemli bir halk sağlığı sorunudur. Sigara ve alkol kullanımı geçmişte olduğu gibi bugün de birçok hastalığın temel sebebi olarak gösteriliyor. Bunlar arasında, akciğer kanseri ve kronik bronşit gibi hastalıklar, en sık rastlanan örnekler olarak gösterilebilir. Bunun yanında zararlı madde kullanımı; kalp krizi, kanser ve birçok geri dönüşü olmayan hastalığa da sebebiyet veriyor.

Pek çok dünya ülkesi sigaranın ve alkolün zararlarını yıllar öncesinden fark edip gerekli yasal düzenlemelerle, ceza ve yaptırımlar uygulamıştır. Medya kanalıyla ve okullarda verilen eğitim ile sigara ve alkol içen kesimlerin sayısının azaltılması hedeflendi. KKTC ve Türkiye gibi gelişmekte olan ülkeler, bugün büyük ülkelerdeki pazarını yitiren şirketlerce hedef kitle haline gelmiştir.

Grafik 1. Dünya Sigara İçenlerin Ükelere Göre Dağılımı



(Public Youth Tobacco Survey, 2014, s. 22)

2014'te yapılan ulusal bir çalışma; lise öğrencilerinin %71,6'sının sigara kullandığı, bu rakamın %21,7'sinin ilkokul çağına kadar indiği ve %8,8'inin son bir ay içinde birden fazla yeni tütün ürünlerini kullandıklarını fark ettiğini ortaya çıkardı. Bu yaygınlık oranları, özellikle sigara ve nargile için; önceki yıllara kıyasla son yıllarda gittikçe yükselmeye başladı. Dahası, şu anda tütün ürünlerini kullananlar arasında neredeyse eşit sayıda ergen, orta ve lise öğrencisinin oluşturduğu bir kesim olduğu gözlemlenmiş olup, ulusal düzeyde temsili bir çalışmada bu rapor sunulmuştur.

Birçok ülke 1960'lı yıllarda zararlı maddelerle mücadele çalışmaları başlatmışken ülkemizde ise bu alandaki çalışmalar 2008'de yasallaştırıldı. Örneğin sigara kullanımına yönelik uygulanan yasal düzenlemeler ile birlikte, ülkemizde tütün ve tütün ürünleri kullanımında kayda değer ölçüde bir düşüş gözlemlenmiştir. 4207 sayılı "Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Yasa" 19 Mayıs 2008 tarihinde uygulanmaya başlandı.

(03-01-2008 tarihinde 5727 sayılı kanun) Türkiye’de 2008’de kabul edilen sigara ile ilgili yasa, 2009’da kapalı alanlarda sigara içiminin yasaklanması ile uygulanmaya başlandı. Yapılan çalışmalarda halk; ilk zamanlarda zorlansada, daha sonra alınan yasal önlemler konusunda bilinçlenmeleriyle birlikte olumlu ölçüde gelişmeler yaşandı.

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi; beden, zihnen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işleridir (Baysal, 1997, s. 19). Günümüzde sosyal yaşamın bir parçası olarak sporun aktif hayata dahil edilmesi, günlük yaşam tercihlerinde daha dikkatli ve seçici tercihlerin yapılması aynı zamanda sigara, alkol ve diğer zararlı maddelerden uzak durulması kişilerin yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olmaktadır.

Bu araştırma; KKTC’de farklı fitness salonlarında spor yapan kişilerin yaşam tarzları ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi ve cinsiyetlerine göre farklılıklarını saptamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

1.1. Problem Cümlesi

Bu çalışmanın problem cümlesi “*Fitness salonlarına gelen kişilerin yaşam tarzları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?*” şeklindedir.

Alt Problemler

- ✓ Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin spor yapma sebepleri arasında fark var mıdır?
- ✓ Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin beslenme alışkanlıkları arasında fark var mıdır?
- ✓ Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin sigara ve alkol kullanımı arasında anlamlı fark var mıdır?

1.2. Çalışmanın Hipotezleri

- ✓ Araştırmaya katılan kişilerin tütün, alkol ve zararlı madde kullanma alışkanlıkları cinsiyete göre farklıdır.

- ✓ Araştırmaya katılan kişilerin spor yapma ve beslenme alışkanlıkları cinsiyete göre farklıdır.
- ✓ Araştırmaya katılan kişilerin egzersiz- kondisyon-uyku gibi özellikleri cinsiyete göre farklıdır.

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER

LİTERATÜR

Spor; anlatılması oldukça zor bir kavramdır. Bunun sebebi; spora yüklenen anlamların ve sporla alakalı araçların fazlalığından, spor çeşitliliğinin aktifliğinden ve kapsamının net olmamasından kaynaklanmaktadır. Kısacası spor kavramının çok boyutlu ve de karmaşık olması onu kolay kolay tanımlanamaz hale getiriyor. Araştırmacılar tarafından ön görülmüş tanımlara yöneltilen haklı eleştiriler, diğer araştırmacıların sporla ilgili tanımları geliştirme çabasından kaçınımlara sebep olabilmektedir. Örneğin R. Thomas gibi bilinen ve tanınan bir spor bilimcisi, geniş makalesinde sporun tanımına ayırdığı kısımda, özellikle elit sporu ve kitle sporu arasındaki farklılıkları vurgulayarak sporun içindeki farklılıklara işaret ediyor. Thomas, bu durumun sporun tanımını zorlaştırdığını belirterek net bir tanım denemesinden de özellikle kaçındığını ifade ediyor (Baysal, 1997, s. 19).

“Spor”un kelime anlamına bakıp incelendiğimizde bunun, ülkeden ülkeye değişen anlamlar ifade ettiğinin de görebilmekteyiz. Örneğin İngiltere’de “sport” kelimesinde “oyun” anlamının geldiğini fakat buna karşılık, diğer ülkelerde spor kelimesinin bu anlamı ifade etmediği bilinir (Bourdieu, s. 333, 1997). Bundan dolayı, farklı kültürlere sahip kişiler tarafından “spor” kelimesine yüklenen anlamların detayında farklılıklara rastlanabiliyor.

İnsan yaşamı genel olarak hareket ile tanımlanır. Fakat insanoğlu zaman içerisinde ve tarih geliştikçe şartlar ve imkânların değişmesiyle daha az hareket etmek zorunda kaldığı bir gerçektir. Hareket azlığının insan bedeni üzerindeki olumsuz etkileri düşünülmeden, her geçen gün yepyeni teknolojik aletler ortaya çıkıyor. Ve insanlarda hayatı kolaylaştıran bu teknolojik imkânları, “rahatlığımız” için diyerek,

kapışarak alıyorlar. Günümüzde insanlar hayatını sürdürürken, imkân ve şartlardan dolayı her geçen gündaha da az hareket ediyor. Bu da günümüz insanının daha az hareket etmesine ve toplumda birçok hastalığın ortaya çıkmasına sebep oluyor. Bu hastalık grubuna *hypokinetic disease* (hareket azlığı hastalıkları) adı vermektedir. Günümüzde artan bu hastalıklar toplumda en can alıcı hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bunların başında da Kalp-Damar hastalıkları başta gelmektedir (Kuter, Murat: Spor ve Sağlık. Bursa Hakimiyet Matbaası. s. 1-15, 2008). Zaman içerisinde insan sağlığını korumak için, çeşitli sebeplerden dolayı ortaya çıkan hareket azlığını azaltmak, insanların yaşam kalitelerini yükseltmek ve fiziksel anlamda günlük yaşamdaki etkinliklerini daha kolay hale getirmek sebebiyle “yaşam boyu spor” kavramı doğdu. Bu kavram farklı dönemlerde, farklı ülkelerde değişik isimlerle anılır. Bu kimi zaman “herkes için spor”, kimi zamanda “sağlık için spor”, kimi zaman “kitle sporu” gibi isimler almıştır. *Çağdaş yaşam* dediğimiz şey, sürekli olarak teknolojik ve endüstriyel gelişim içerisinde olan, şehir hayatında kırsal yaşamın dinlendirici, güç verici manzarasında ve ortamında kaybolur. Son yıllarda beton yığını haline dönüşmüş evler, yeşil alanlara hasret yapılar ortaya çıktı. Sanayi atıkları ve fabrika çöpleri, egzoz dumanları, gürültü kirliliği ile dolu şehir hayatı giderek arttı ve yaygınlaştı (Zorba E. 2008 Yaşam ve Egzersiz. Gazi Haber Dergisi, Eylül 2007 s. 44-47).

Bugün, çevre kirliliğinin artması, betonarme yapının çoğalması, korna sesleri, trafik gürültüsü, işyerlerindeki bilgisayarlar, radyo aktif madde salınımı, telefon sesleri, insanların bir aradaki çığlıkları, bağırışları farkında olmadan insan sağlığını dolaylı yoldan etkileyerek, insan bedenini ve zihnini yoğun strese maruz bırakıyor. Ayrıca asık suratlı insanların hızlı adımlarla dolaştığı caddeler, geçim derdine düşmüş insanların işini kaybetme korkusu, gelecek kaygısı altında gergin ve stresli bir ruh halinde olmaları da insan sağlığını bozan diğer faktörlerden. Hareketsiz bir beden ile, sağlıksız beslenme ve stresli bir hayat tarzı, psiko-sosyal baskıları insan için beraberinde getiriyor. Bu sebeplerin yan yana gelmesiyle organizmanın duyarlılığı artmakta, insanların hem bedensel hemde ruhsal dayanma gücü azalmaktadır. Hareket azlığı ile; kaslar giderek atrofiye (zayıflamaya) uğrar, Eklemlerin fleksibilitesi (esnekliği), sinirlerin aktiviteleri azalır. Zamanla postür bozuklukları,

kireçlenmeler, diyabet,kolesterolyükselmesi gibi rahatsızlıklarda hızlı bir şekilde ortaya çıkar.

Günümüz şartlarında hayat standartları çok fazla değişikliğe uğruyor. Hayatın içinde değişmeyen tek şeyin yine “*değişim*”in kendisi olduğu bilinen bir gerçektir. Birkaç yüzyıl öncesine kadar “*spor*” yerine “*karşılaşma*” kelimesi kullanılırken, bunun ifade ettiği anlam vakit geçirmek ve keyif aktivitesinden ibaretti (Elias N. s.36, 2002).Yine spor ve oyun sözcüğü bazen aynı anlam olarak anılmaya çalışılsa bile gerçekte aralarında farklılık olduğu göz önünde bulundurulması gereken bir detaydır.

Oyunun, spora göre ciddi olmayan, vakit sınırlamasına gerek kalmadan gerçekleşen gönüllü bir faaliyet olduğu dile getirilmektedir (Bourdieu ,s.48, 1997).Fakat oyun kültürel bir hale geldiği zaman, oyuna zorunluluk ve görev de dahil olmak zorundadır. Çünkü sporda gönüllülük esası bulunmasına rağmen, sporu oyundan ayrılan en önemli fark, oyunun yönü belirli kurallara ve belli yaptırımlara sahip değildir(Karahüseyinoğlu, s. 25, 2007).*Fitness* gibi ağırlık sporu da spor kavramı içerisinde tamda bu alanda yer alır.Fitness sporu, profesyonel aktivitelerin yer aldığı bir faaliyettir.Spor kavramının içinde yer alan pek çok faktörden söz edebiliriz ve beslenmede bu kavramların en başında gelenlerden biridir.

2.1. Sporda Beslenmenin Tanımı Ve Önemi

Toplumun, ailenin ve bütün insanların ilk amacı sağlıklı birer birey olup, üretken olmaktır. Hem sağlıklı ve hemde üretken birey olmanın kanıtında beden, ruhen, zihnen ve sosyal anlamda iyi ve gelişmiş bir beden yapısına sahip olunması ve bu bedeninde bozulmadan uzun süre formunu koruyacak bir şekilde işlemesidir(Karahüseyinoğlu, s. 25, 2007)

İnsan sağlığının temel şartı; beslenmeyle başlar ve kalıtım, iklim, çevre koşulları gibi birçok sebebin etkisi altında gelişir. Bu etmenlerin en başında ise beslenme gelmektedir (Karahüseyinoğlu, s. 25, 2007). *Sağlıklı beslenme* demek; insanların gündelik hayattaki fonksiyonlarını yerine getirebilmesine, sağlıklı

büyüyüp, gelişmesine aynı zamandasporunda fiziksel aktivitelerde bulunabilme enerjisini karşılayarak, sağlığın korunabilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir. Fitness yapan sporcuların beslenmesi ise, öncelikle sporcunun kadın ya da erkek olmasına, günlük olarak yaptığı fiziksel aktivitesinin süresine ve aktif olarak yaptığı spor çeşidine göre düzenlenmelidir. *Fitness'de sağlıklı beslenme*; hem antrenman hemde müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli biçimde alınmasıdır (Güneş, s.172, 2000). Beslenme demek zannedildiği gibi, ne açlık duygusunu bastırmak ne de canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Ekmek, bisküvi,çikolata, pasta, abur cuburlarla, şekerli çay ile da açlık bastırılabilir, ya da sabah pastırmalı yumurta, öğlen biftek, akşam pizola yiyen kişiye “*ne kadar iyi besleniyor*” diye özenilebilir ki. Bilimsel açıdan incelediğimizde bunların hiçbirisi beslenmeyi ifade edemez (Baysal, s. 181, 1999).

2.2. Fitness Yapan Sporcularda Beslenme ve Beslenmenin Önemi

“*Fitnessle ilgili sporcu beslenmesi*” üzerinde son yıllarda çok fazla çalışma yapılıyor. Konu fitness olduğu zaman, bu araştırmalar ışığında fitness sporu, daha fazla dikkat çekmeye başlayan bir bilim dalı haline geliyor. *Sporcubeslenmesi*, spor bilimcilerinin olduğu kadar, fitnessle ilgilenen sporcuların, antrenörlerin, kondisyonerlerin, sporcu ailelerinin ve fitness ile ilgili tüm meslek guruplarının doğru ve gerçek bilgi sahibi olmasını elzem kılan bir konudur. Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve fitnessta sergiledikleri performansları arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Öncelikle gerek sağlık için yapılan fitness sporlarında, gerekse hem amatör hem de profesyonel anlamda fitness ile alakalı sporlarda beslenme ve harcanan enerji dengesinin iyi ayarlanması, fitness sporuyla ilgilenen sporcuların başarısını mümkün kılmaktadır. Son yıllarda “*Sporcu beslenme*”, ayrı bir bilim dalı olarak, hemen her branşla ilgilenen sporcuların dikkatini çekmektedir. İşin özünde sporcu beslenmesi demek bütün olarak durmak bilmeyen bilimin gelişmesi ve değişmesiyle birebir paralellik gösterir (Göktaş, s. 63, 2010). *Fitness yapan sporcu beslenmesinde amaç*; fitnessla ilgilenen kişinin cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel yaptığı spora göre antrenman ve yarış dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak alınan besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde vücuda alınmasıdır. Fitness’le ilgilenen sporcunun beslenmesi planlanırken; öncelikle cinsiyeti, sporcunun boy ve kilosu, vücut yağ yüzdesi, beslenmeyle ilgili

bilinçli olma düzeyi, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, genel anlamda sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmalıdır (Güneş, s. 278, 2000).

2.3.1. Fitness Öncesi Beslenme

Fitness'e başlamadan önce kişinin ne yiyeceğinin seçimi kişiden kişiye ve fitness'de yapılacak egzersizin şiddetine göre değişir. Fitness'le ilgilenen her sporcu antrenman öncesi ve antrenman devam ettiği sürece birçok yiyecek arasından kendi bedenine uygun olanları ve uygun olmayanları öğrenerek bilmesi gerekir. Kardiyolojik egzersizlerden koşu; midenin aşağı yukarı hareketi nedeniyle midenin hareketlenmediği egzersizlere göre daha fazla sindirim problemi yaşatabilir. Fitness sporuna başlamaya yakın zamanda yenen besin ve gıdalara vücut sıklıkla tepki gösterebilir. Ağırlıkla ilgilenen sporcularının bazılarında mide ve üst gastrointestinal problemler olabilir. Çok fazla miktarda protein ya da yağ içeren besinler (yumurta gibi) egzersizden kısa bir süre önce alınırsa gastrointestinal problemler yaratabilirler. Düşük miktarda yağ içeren ve karbonhidrattan zengin daha önce denenmiş doğru seçimler, sporla beraber diyetinizin bir parçası olmalıdır (Pehlivan, s. 19, 2005).

Karbonhidratlar sporcular en iyi besin kaynaklarıdır ve antrenmandan 2,5 saat önce tüketilebilirler. Buna sebep olarak da kolay sindirilebilir olması ve kan glikoz seviyesinde ayarlıyor olmasıdır (Fox ve Ark, s. 98-103, 1999).

2.3.2. Fitness Sırasında Beslenme

Ağırlık ve dayanıklılık antrenmanları boyunca vücudunuzu ideal olan normal dengesinde tutun. Su kaybına sebep olan ter için yeterli sıvı, yapılan antrenmanda harcanan enerji kaybı için yeterli miktarda karbonhidrat alın. Fitness sırasında kan şekerini antrenman boyunca uygun seviyeye getirin. Vücudumuz ne katı ne de sıvı karbonhidrat alınmasına dikkat etmez. Bunların her ikisi de aynı etkiyi gösterir. Burada tek dikkat etmemiz gereken şey hangikarbonhidratla vücudumuzun rahat ettiği gerçeğidir. Kardiyoda koşucular genellikle likit olanları tercih ederlerken, bisiklet binenler hem sıvı hem de katı olan karbonhidrattan zengin besini alabilir. Bu

tarz yiyeceklerin pratikleri önceden mutlaka yapılmalıdır. Örneğin iki muz veya bunun yerine iki şişe dolusu sporcu içeceği uygun enerjiyi sağlar (Pehlivan, s. 19, 2005). Fitnesse başlayan birey, eğer uzun süreli egzersiz yapacaksa tüketilen sıvı glikoz, kan glikoz seviyesinin kontrolünde etkilidir ve egzersizin sonunda oluşacak yorgunluğun azalmasına da sebep olacaktır. Ağırlık ve dayanıklılık antrenmanlarında alınan sıvının sindirimi, ter yoluyla dışarı atılması kadar hızlı değildir. Örneğin uzun koşular esnasında saatte alınan 800 ml sıvı mide tarafından boşaltılabilir oysaki kaybolan miktar saatte iki litredir. Bu yüzden uzun süre yapılacak kardiyo idmanlarında, saatte 800 ml den fazla sıvı almamaya dikkat dilmelidir. Aksi halde midedeki sıvı,sporcu için rahatsızlığa yol açar ve performansı olumsuz yönde etkiler (Fox ve Ark, s. 126, 1999).

2.3.3. Fitness Sonrası Beslenme

Fitnessta yapılan egzersiz sonrasında glikojen depolarının bitmesinden dolayı vücudun susuz kalması kaçınılmazdır. Bu sebepten dolayı her fitness sonrası harcanan enerji ile kaybolanları tekrar yerine koymak ve vücudun dengesini yenilemek zorundayız. Her fitness antrenmanı sonrasında glikojen stoklarıyla ve elektrolit kayıplarıyla en kısa zamanda ilgilenmek ve toparlamak gerekir. Fitness'de set sayıları belli aralıklarla tekrarlanacaksa harcanan enerji daha fazla olacaktır.Bu durumda harcanan ve kaybolan enerjilerin yerine derhal yenilerinin konulmaları da önem kazanır. Fitness antrenmanı sonrasında kaybolan suyun kazanımı amacıyla doğrudan doğruya hemen sade su içimi yoluna gidilmemelidir. Çünkü sade su, kandaki sodyum yoğunluğunu ve osmolariteyi hızla bir şekilde düşürür. Yoğun antrenman bitiminde harcanan efor sonrasında vücuda alınan sade su hızlıca idrar miktarını artırır.Vücutta idrar miktarı artınca da, minerallerin idrarla atılması riski kaçınılmaz olur. Bu tür risklere karşı alınacak çözüm ise hafif tuzlu suyun efor sonrası alınmasıdır.Böylece hem kanda sodyum miktarı korunur hem de idrar artışı önlenmiş olunur (Üstdal ve Köker, s. 167, 1998).

2.4. Psikolojik Anlamda Sağlamlık

Son zamanlarda yoğun stresli işlerde çalışan veya başlarından önemli derecede olumsuz bir vaka geçmiş bireylerin, sinirsel ve psikolojik hastalıklara yakalanma risklerinin daha yüksek olduğu bir gerçektir. Fakat ortaya çıkan bu sonuçlar, bu tür hastalıkların kaçınılmaz oldukları anlamına da gelmemelidir. Çünkü açıklamayla benzer durumda olup, bununla beraber sağlıklı olarak yaşamlarına devam eden insanlar da vardır(Üstdal ve Köker, s. 167, 1998).Bu konuyla alakalı araştırmaların en önemli olanlarından bir tanesi 1970’li yıllarda Werner ve yakın arkadaşları tarafından Kauai Adası’nda yoksulluk içinde dünyaya gelen bebekler üzerinde gerçekleştirilen, yaklaşık olarak 40 yıla yakın sürmüş olan “*Boylamsal*” bir araştırmadır. Anneler hamilelik zamanında yoğun stres altında kalıp, yoksulluk içerisinde bir yaşam sürmektedirler. Hem çevresel hemde ailevi sorunlarla büyüyen bu bebeklerin çoğunlukla geç yaşta ergenlik ve erken yaşta yetişkinlik dönemlerinde hem yeterli hemde özerk birer birey oldukları gözlemlenmiştir(Garmezy, s. 107, 1991). Bu kişilerin olumsuz şartlardan dolayı kendilerinden beklenen uyumsuz davranış ve hareketleri göstermeyip, bu durumun altında yatan sebepler daha sonraki yıllarda yapılan değişik araştırmalarla ortaya konmaya çalışılarak bu bireylere “*psikolojik sağlam*” adı verilmiştir. Stresle beraber hem fiziksel ve hemde psikolojik sorunlar yaşayan ve sağlıklı kalabilen insanları ayırt eden en önemli sebepler günümüzde de önemli bir araştırma konusudur. “*Psikolojik sağlamlık*” kavramı, stresle karşılaşılan yaşamlara gösterilen tepkilerin daha olumlu tarafını ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Rutter, s. 331, 1987). Daha ayrıntılı bir tanımlamayla psikolojik sağlamlık demek, stresli hayata uyumlu olabilme, onunla güçlü bir şekilde başa çıkabilme ve aynı anda stresli bir durumun üstesinden kolayca gelerek ona karşı yeterlik göstermeyi ifade etmektedir (Luthar ve Cichetti, s. 157, 2000; Rolf, 1999; Rutter, s. 18, 1987).*Psikolojik sağlam (resilient)* adı altında nitelenen insanlar; stresli olayları bir tehdit olarak değilde yeteneklerinin sınıdığı birer fırsat gibi görüp, kendilerini işlerine adapte eden, karşılaştıkları olayların kontrolünü ellerinde tuttuklarına inanan ve bu sebeplerden dolayı başlarına gelen kötü ve olumsuz olayları avantaja dönüştürebilen, bu sayede hayatlarındaki stresi minimuma indiren kişiler olarak tanımlanabilmektedir (Şahin, s.87, 1994).

2.5.Spor ve Psikolojik Sağlık İlişkisinin Önemi

Spor; birey olarak veya grup olarak beliren belli kurallar, mekân, zaman ve belli alanlarda; değişiklikleri gözle görülebilen, belirlenmiş bir amaç doğrultusunda yapılan, organize edilmiş insan davranışları olarak tanımlanmaktadır (Mathey, s. 22, 1969; Akt. Alpaslan, s. 91, 2012).

Daha önce yapılan ve yüzyıllar öncesine kadar dayanan “Spor”, ortaya çıktığı günden bu zamana kadar toplumsal yaşamın çok önemli bir parçası haline gelmiştir. Serbest ve boş vaktin değerlendirilmesi, insanların kendine güvenin artması, gruplar arasında sosyalleşmeyi ve dayanışmayı sağlamasının yanı sıra bireylerin fiziksel ve ruhsal anlamdaki sağlığının gelişmesindeki rolünün ortaya çıkmasıyla beraber spor kavramı önemli ve farklı bir anlam daha kazanmıştır (Koruç ve Bayar, s. 183, 2004; Akt. Arslan, Güllü ve Tural, s. 171, 2011).

2.6.Sporun Sağlığa Etkisi

Daha önceki yapılan çalışmalarda sporun kalp ve damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, çeviklik, esneklik ve bedenin bütünlüğü üzerinde olumlu etkilerini ortaya koymuş buda bir bakıma sporun fiziksel sağlık üzerinde oluşan etkilerine odaklanmasına dikkat çekmiştir. Son zamanlarda yapılan araştırmalarda ise spor yapmanın fiziksel sağlığın yanı sıra bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde de olumlu etkilerinin olduğunu gözle görülür şekilde ispatlamış ve birçok araştırma sonuçları bu varsayımları destekleyecek bulguları ortaya çıkartmıştır. Örnek olarak Brown ve Siegel (1988) yapmış oldukları araştırmalarda spor yapmanın stres ile başa çıkmada çok etkili bir kurtarıcı olduğunu göstermişlerdir. Buna benzer bir başka çalışma ise (Holmes ve Roth, s. 164, 1988) yüksek düzeyde stres altında olan öğrencilerde spor, fiziksel aktivite ve yapılan egzersizlerin kardiyovasküler aktiviteleri azaltarak stresli zamanlarda oldukça yardımcı bir etken olarak işlev gördüğü bulunmuştur.(Akandere, s. 85, 1999) ise yapmış olduğu çalışmada spor yapma durumu ile beraber kişilerin gelecekle ilgili kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğunu bulmuştur (Gün, s. 28, 2006). Ergenlik dönemindeki gençler üzerinde yaptığı araştırmasında,

spor yapan öğrencileri spor yapmayan öğrencilerle karşılaştırdığında benlik duyguları arasında anlamlı farklılıkların olduğunu ortaya çıkartmıştır.

2.7 Sporun Stresle Baş Etmede Etkisi

Son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiği zaman, bireysel veya takım sporuyla ilgilenen öğrencilerin spor ile ilgilenmeyen öğrencilere kıyasla sosyal beceri düzeylerinin anlamlı şekilde farklı olduğu görülmektedir (Yıldırım ve Özcan, 2011, s. 112).

Bir başka araştırmada ise (Kurt, Beyazıt, Yenigün ve Taşkiran, s.13-14, 2012) üniversite öğrencilerine yönelik yapılan on altı haftalık bir dağcılık eğitiminin öğrenciler üzerinde sosyal beceri gelişimi incelenmiş ve öğrencilerin sosyal anlamda ilişkiyi başlatma ve takımla beraber çalışma becerilerinde de anlamlı düzeyde olumlu bir artış olduğu ortaya çıkmıştır. Görüldüğü gibi sporla ilgili faaliyetler öncelikle stres düzeyinin azaltılmasında işlev görürken bireyinde stresli zamanlarında ihtiyacı olan sosyal destek sistemine yardımcı olmaktadır. Böylece stresin bireyler üzerinde olabilecek yıkıcı etkilerini azaltmaktadır. Aynı zamanda bireyler psikolojik olarakda sağlam olabilmektedir.

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretkenolmanın simgesi; bedenen, zihnen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre muhafaza edilmesidir (Baysal, s. 96, 1997). İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında ise beslenme gelir. (Zeki, s.112, 2000) Beslenme, açlık duygusunu bastırmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir.

Beslenme;insanın hayati fonksiyonlarını yerine getirebilmesi; büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme ve sağlığın korunabilmesi için dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesidir. Sporcu beslenmesi ise sporcunun cinsiyetine, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli biçimde alınmasıdır (Güneş, s. 26, 2000).

Sağlıklı yemek yeme alışkanlığı için doğru besin tercihinin olması ve bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürmesi için yeterli düzeyde beslenme bilincine sahip olmaları gerekir. Sağlıklı bir beslenme bilgisi de ancak iyi bir beslenme eğitimi ile gerçekleşmektedir. Beslenme eğitim programlarının beslenme bilgisi ve diyet davranışları üzerinde ciddi anlamda etkili olduğu bilinmektedir. Beslenme eğitiminin etkili ve verimli olabilmesi için ilgi çekici, anlaşılabilir şekilde uygulanması gerekir (Akgün, s. 65, 1993).

Sağlıklı beslenme demek besin öğelerinden çok alınan besinlerin kullanılmasında oluşan kimyasal değişimin faydalarının vurgulanması, diyetle değişimlerin sağlanması, ortaya çıkabilecek engellerin üstesinden gelinmesi gerekmektedir. Beslenme eğitimi özellikle ergen çağındaki çocuklar için çok önemlidir. O yaştaki çocuklar büyüme ve gelişmeleri için gereksinimleri olan besinlerin neler olduğunu öğrenmelidirler. Yapılan birçok araştırmada özellikle beslenme derslerine ilkokulda başlanmasının yararlı sonuçlar verdiği belirlenmiştir. Okul ortamı yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırılmasında ve ortaya çıkabilecek hastalıkların önlenmesinde önemli bir konuma sahiptir. Özellikle öğretmenlerin ergen çağındaki çocuklar üzerinde çok etkili olduğu bilinmektedir. Bu sebeple öğretmenlerde sağlıklı beslenme bilgi düzeylerini yükseltmek için beslenme eğitim programları uygulanmalıdır.

Fitness yapan bireylerin beslenmesi; sporcuların ve fitnessle ilgilenen kadın ve erkeklerin önem vermesi gereken bir konudur. Fakat fitnessle ilgilenenlerin dikkatlerini, daha çok antrenman ve vücutlarını kısa yoldan forma koyacak beslenme şekilleri çekmektedir. Aslında beslenme; genetik yapı ve doğru uygulanan antrenmanın yanı sıra, fitnessle ilgilenen kişilerin performansını belirleyen temel etmenlerin en önemlilerinden biridir. Son yıllarda fitness ilede ilgilenenlerin, beslenmenin önemini giderek daha iyi anladıkları gözlemlenmiştir.

Genel anlamda spor yapan kadın ve erkeklerin beslenme alışkanlıkları ve performansları arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Gerek sağlık için yapılan sporlar olsun, gerekse amatör ve profesyonel sporlar olsun, gerekse de fitnessle ilgili

yapılan sporlarda beslenme ile enerji dengesinin iyi kullanılması sonucu başarının daha da arttığı gözlenmiştir.

Günümüzde “Sporda beslenme” ayrı bir bilim dalı olarak ele alınmaya başlanmış ve bu sayede sporla ilgilenen her sporcunun ilgisini çekecek bir hale gelmiştir. Aslında sporcu beslenmesi, genel anlamda bilimin durmak bilmeyen gelişmesi ile beraber doğrudan doğruya ilişkilendirilmiş ve bu gelişimle beraber pozitif anlamda ilerleyen bir paralellik göstermiştir. Beslenme ile ilgili doğru olan bilgilerin sporcu ve fitnessle ilgilenen kişiler tarafından bilinmesi ve uygulanmasında önemi büyüktür. Ancak son zamanlarda artan sporcu ve sporcu beslenmesi arasında bilimsel dayanağı olmayan yanlış beslenme ve yanlış bilgi alışkanlıklarında yayılıp popülerlik adına moda haline geldiğinde görülmektedir. Beslenme planı yapılırken dikkat edilmesigereken en önemli nokta antrenman planı yapılmışçasına dikkat edilmesidir. Beslenmeyle ilgili buna dikkat edilmesi daha doğru sonuçlara ulaşmamızı sağlamaktadır. Spor yapan kişilerin beslenme planında, özelliklede fitness sporuyla ilgilenen kişilerin diyetinde beslenme içerikleri ve enerji değerleri dengeli ve düzenli olmalıdır. Sporda beslenmenin önemi ve fitness çalışmalarında daha verimli sonuçlara varıldığı yapılan araştırmalarla birçok defa kanıtlanmıştır.

Fitnessste ciddi anlamda mücadele olarak kabul edilen sporda, performansı arttıracak “sihirli bir formül” olmamasına karşın, sporcuların dikkatli ve doğru anlamda beslenmesi, kısa sürede daha fit ve daha sağlıklı bir bedene ulaşmalarına katkıda bulunması, beslenmenin önemini birkez daha ortaya koymaktadır.

Kaliteli besin olmadan kaliteli beden sağlığı olmayacağı gibi, sağlıklı besin olmadan sağlıklı yaşam da olmaz. Eğer ki doğru gıdalarla beslenilirse sağlık ve spor performansında verimde artırılabilir; fakat yanlış beslenildiğinde bunun tam tersi olur. Fitness yapan kişiler için dengesiz beslenme; sağlığı, sporda verimliliği zayıf düşüren ve hatta yapılan fitnessın etkisini minimum düzeye çeken bir alışkanlıktır. Yetersiz ve sağlıksız beslenme, düzensiz uyku, kötü alışkanlıklar sporla ilgilenen kişiler için son derece negatif etki göstermektedir. Spor uzmanları ve diyetisyenlerin çoğu iyi bir performans elde edebilmek için dengeli beslenme gerektiği konusunda

hemfikirdirler. Yeterli ve dengeli bir beslenme, düzenliuyku, alkol ve sigaradan uzak durmak, daha az stresli bir hayat yaşamak, iyi ve kaliteli bir hayat için oldukça gereklidir.

DSÖ'ne (Dünya Sağlık Örgütü, 12 Haziran, 2017, <http://www.who.int>) göre sigara içmenin genç insanlar üzerindeki olumsuz sağlık etkileri bir hayli fazladır.

PİAR'ın 1995 yılında yaptığı bir araştırmada yurdumuzda 15 yaş üstü erkeklerin %62,8'inin, kadınların ise %24,3'ünün sigara içtiği saptanmıştır. (1) Son yıllarda KKTC'de sigara ile mücadele konusunda belli başlı adımlar atılmıştır. Yasal yaptırımlar şekillendirilip, sigaranın zararlarına dikkat çekilmeye başlanmıştır. (2)

Gençler arasında sigara içmenin kısa vadeli sağlık sonuçları; solunum ve solunum yolları hastalıkları, nikotin bağımlılığı ve buna bağlı diğer uyuşturucu kullanımı riskini içerir. Gençlerin sigara içmesinin uzun vadeli sağlık sonuçları; düzenli olarak sigara içen gençlerin çoğunun yetişkinlikte sigara içmeye devam etmesi gerçeği ile güçlenmektedir. Sigara içenlerin hiç sigara içmemiş kişilere göre daha kolay akciğer hastalıklarına ve diğer sağlık problemlerine yakalanma olasılıkları olduğu gözlemlenmiştir.

Yetişkinlerde artan sigara içimi kalp rahatsızlıklarına ve inme gibi birçok hastalıklara neden olmaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalar, son yıllarda bu hastalıkların ergenlerde de ortaya çıkabileceğini göstermiştir. Sigara, gençlerin fiziksel güç ve dayanıklılığını hem performans hem de dayanıklılık açısından olumsuz yönde etkilemektedir. Bu etki rekabetçi koşu eğitimi almış gençler arasında bile görülmeye başlamıştır (Lew, 1987, s. 161). Her gün bir paket veya daha fazla sigara içen biri, hiç sigara içmeyen birinden 7 yıl daha az yaşamaktadır. Genç yetişkinlerin dinlenmiş kalp hızları, sigara içmeyenlere kıyasla dakikada iki ile üç atış daha hızlıdır. Erken yaşlarda sigara içmek, akciğer kanseri riskini artırır. Sigarayla beraber alkol, stres, yetersiz ve dengesiz beslenme çoğu kanser hastalıkları içinde önemli ve ciddi bir risk olarak kendini göstermektedir.

Sigara içen gençler, sigara içmeyen gençlere oranla yaklaşık üç kat daha fazla nefes darlığı çekerler ve sigara içmeyen gençlerin iki katından fazla balgam çıkarırlar. Sigara içen gençlerin sigara içme oranı, alkol kullanmaktan üç kat, esrar kullanmaktan sekiz kat ve kokain kullanma olasılığında 22 kat daha yüksektir. Dünya çapında sigara içmek, alkol kullanma ve korunmasız cinsel ilişkide bulunmak gibi bir dizi diğer riskli davranışlarla savaşmak konusunda çalışmalar devam etmektedir (AJHP, Arday DR, et al 1990, s. 161). Bu alıntı;“Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri” adresinden alınmıştır (Centers of Disease Control and Prevention - <https://www.cdc.gov>, 2015, 16 Nisan 2017).

Halk sağlığı görevlileri; sigara içme ve diğer gençler ve tütün kullanımı ile ilgilenen diğer kişiler için çalışmalarını sürdürmektedir. Sigara hem gençler için hem de daha uzun yıllar sigara içmiş yaşlıların sağlığı için tehlikelidir. Sigara dumanı sigaranın içeriğindeki kimyasallar, yaşı ne olursa olsun insan vücuduna zarar verir.

Neredeyse tüm tütün kullanımı gençlik döneminde başlar ve genç yetişkinlere kadar ilerler. 3,200'den fazla çocuk ilk sigarasını 18 ya da daha küçük yaşta içiyor. Sigara içen 10 kişiden 9'u 18 yaşından önce başlıyor ve neredeyse tamamı 26 yaşına kadar sigara içmeye devam ediyor. Sigara içmekle erken ölen her yetişkin yerini iki yeni genç sigara içiciyle değiştiriyor. Sigara içme oranları bugünkü oranlarda artarak devam ederse bu yıl itibarı ile 5.6 milyon kişinin, sigarayla ilişkili bir hastalıktan ölmesi beklenmektedir.

Araştırmaların ortaya koyduğu sonuçlara göre Türkiye’de yılda kişi başına düşen sigara sayısı 1950’den sonra hızla artmaya başlamıştır. 2000’li yıllardan sonra ise yapılan bilinçlendirme çalışmalarıyla beraber bu artışın tam tersi olarak bir azalma görülmüştür. 2009’da yürürlüğe giren “kapalı yerlerde sigara içme yasağının sigara tüketiminin azalmasında önemli bir rolü vardır.

Dünya sıralamasında Türkiye; en çok sigara içilen ülkeler arasında yer almaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2012 yılında ortalama 10 bin kişiyle görüşülerek yapılan “Küresel Yetişkin Tütün Araştırması”na göre ülkemizde 15 yaş üstü bireylerin bazında, her 4 kişiden biri sigara içmektedir. Bu oran erkeklerde

(%41) iken kadınlarda ise (%13) oranındadır. Genç ve orta yaş grubuna baktığımızda erkeklerin %50'sinin sigara kullandığını görmekteyiz.

Bunun dışında 2012 değerlerinin sevindirici tarafları da var. 2008'e kıyasla sigara içme oranında %4'lük bir düşme olmuştur. Yani 4 yıl önce sigara içen her 25 kişiden birinin artık sigara içmediği ortaya çıkmıştır. İstatistik Kurumu'nun analizlerine göre sigara tiryakilerinin yarısına yakını son 1 yıl içinde sigara içmeyi bırakmak istediklerini, her 3 kişiden biri de bu yıl içinde bırakacaklarını dile getirmiştir.

Yapılan çalışmalar toplumun yüzde 80-90 oranında sigaraya karşı yasal düzenlemeden yana olduğunu ortaya koymuştur. Bu konudaki araştırmalar 2008'de yasanın çıkması ile ortaya çıkmıştır. Birçok devlet kurumu ve üniversitelerde sigaranın zararlarına dikkat çekmek ve halkı bilinçlendirmek için ödüllü sigara bırakma kampanyaları yapılmıştır. Bu çalışmalarda sigarayı bırakma konusunda kendisini ispatlamış kişilerin sigarayı bıraktığının kesin olarak saptanması sonucunda çeşitli ödüller verilmiştir. Bu konuyla ilgili birkaç örnek vermek gerekirse;

- ✓ Fatih Üniversitesi-Sigara Etkinlikleri
- ✓ Ankara Kampusu – Sigara Etkinlikleri
- ✓ 31 Mayıs Dünya Sigara İçmeme Günü,
- ✓ Ödüllü Sigara Bırakma Kampanyası,

Nisan ayında başlayan katılımlarla şekillenen bu projelerde idrar örneklerinin ve çeşitli test sonuçlarının incelenmesiyle sigarayı bıraktıkları saptanan kişilere ödüllerverilmiştir.

Genç insanların her anlamda sağlam ve sağlıklı bir bünyeye sahip olmasında sporun önemli bir etkisi vardır. Çünkü spor hem bedensel sağlığı hem ruhsal ve sosyal sağlığı da etkilemektedir. Spor aynı zamanda boş zamanları değerlendirmenin bir yolu olduğu için kötü alışkanlıkları önlemede faydalı olmaktadır. Spor yapan genç ve ergenlerin enerji ve beslenme ihtiyaçları kendi akranlarına oranla daha fazladır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve toplanan verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

KKTC’de yer alan fitness salonlarında spor yapan kişilerin yaşam tarzları ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi konusunda yaptığımız araştırmada “Anket değerlendirme modeli” uygulanmıştır.

Anket Değerlendirme Modeli; yeni bilgi arayışından çok, var olan bilgi, ürün ve uygulama ile ilgili karar vermeye odaklanır.

Fitness salonlarında spor yapan kadın ve erkek üyelerin yaşam tarzları ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan anket sonuçları cinsiyete göre değerlendirilmiştir. Spor yapan kadın ve erkeklerin; sigara, beslenme, egzersiz konusunda ne gibi farklılıklarının olduğunu saptamak amacıyla bu çalışma modeli seçilmiştir. Yakındoğu Üniversitesi’nde Yrd. Doç.Dr. Hakan Atamtürk tarafından,

daha önce yapılan çalışmada kullanılan anket örnek alınarak yeni sorular oluşturulmuştur. Anketimizde yer alan bölümler aşağıdaki gibidir.

1-Sigara ve alkol=9

2-Beslenme=6

3-Egzersiz ve kondisyon=5

4-Stres ve uyku=6

5-Güvenlik=4

Araştırmada, fitness salonlarını kullanan kişilerin algılarını belirlemek için hazırlanan anket soruları, 5'li Likert tipi ölçek kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada ölçek maddeleri için kabul edilen puanlama ve sınırlamalar tabloda verilmiştir (Balcı, 1996,s. 63).

Araştırmaya katılanların ölçekteki ifadelere tepkilerini belirlemede beşli Likert derecelendirme ölçeği kullanılmıştır. “Ölçek 5=Her zaman”“4=Sık sık”“3=Bazen”“2=Nadiren”“1=Hiçbir zaman” seçeneklerinden oluşmuştur. Araştırmada beşli derecelendirme ölçeğine uygun olarak elde edilen ağırlıklı ortalama puanların derecelendirilmesi ve yorumlanması aşağıda verilmiştir.

Ölçek	Puan	Ortalama Ağırlığı	Yüzde aralığı
Hiçbir Zaman	1	1.00 - 1.79	%20 - %36
Ortadan Az	2	1.80 - 2.59	% 36.01 - % 52
Orta Sıklıkta	3	2.60 - 3.39	% 52.01 - % 68

Ortadan	4	3.40 - 4.19	% 68.01 - % 84
Çok			
Her zaman	5	4.20 - 5.00	% 84.01 - % 100

Tablo 1. Puanlama ve sınıflandırma tablosu

Kaynak: A. Balcı, 1996, s. 63

Ölçüm aracı olarak kullanılan anket

Konum olarak: KKTC’de uygulanan bir çalışmadır.

- Çalışmada uygulanan 30 soru içeren anket Carroll C. Miller D.’in (1991) “Health. The Science of Human Adaptation” kitabından alınarak İngilizceden Türkçeye tercümesi Prof. Dr. Şahin Ahmedov ve (merhum) değerli eşi İngiliz Edebiyatı bölüm başkanı Yrd. Doç. Dr. İrada Şirinova tarafından sağlanmıştır.
- Daha önce Ş. Ahmedov ve danışmanım H. Atamtürk tarafından uygulanan bu anket üzerinde güncel değişiklikler sağlanarak onun güvenilirliği analize edilmiştir.
- Buna bağlı olarak çalışmada anketlerin dağıtıldığı ilk 50 kişi pilot çalışmada,451 kişide 3 gün sonra toplamda 501 kişiye verilmiştir. Katılımcıların %57’si erkek; %53’ü kadın olmak üzere hemen hemen eşit dağılımlı fitness kullanıcıları baz alınmıştır.

Güvenilirlik analizi

Öncelikle anketimizin güvenilirlik analizini SPSS 20 programından Cronbach’s Alpha değerini hesaplayarak bulduk, anketimizin güvenilirlik analizine ilişkin Cronbach’s Alpha değeri 0,84 bulunmuştur.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırma; KKTC’de fitness salonlarında spor yapan bireylerin yaşam tarzları ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının; yaş, boy, kilo, medeni hal, eğitim durumu ve cinsiyetine göre dağılımının belirlenmesine yönelik 30 sorudan oluşan anket alanında uzman kişilerin de görüşleri alınarak geliştirilmiştir. Çalışmada evrenimiz KKTC’de

bulunan ortalama 61 spor salonu olarak ele alındı. Yapılan gözlem sonucu fitness salonlarında spor yapan bireylerin sayısı yıl boyu değişmektedir; en yüksek sayı mart-nisan ve eylül-ekim aylarına gelmektedir. Bu sayını sürekli değişmesi sebebiyle salon üyelerinin evren olarak tam sayısını belirtmek mümkün değildir. Örneklemir Girne, Lefkoşa ve Gazimağusa bölgelerinden toplamda 28 tane fitness salonuna giden ortalama 451 kişiye uygulanan anket baz alınarak değerlendirilmiştir. Burada erkek (n=211) ve kadın (n=240) olmak üzere toplam 451 kişi ile anket çalışması yapılmıştır. 451 örneklem üzerinde yapılan anket sonuçlarımızda istatistikimizin güvenilirlik analizi bulgular kısmında verilmiştir.

3.3. Anket Katılımcıları

Anket katılımcıları KKTC'nin farklı yerlerinden olan Lefkoşa, Girne ve Gazimağusa bölgelerinden aktif olarak fitness salonlarını kullanan kadın ve erkeklerin yaşam tarzları ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Fitness salonlarını kullanan kadın ve erkeklerin sağlıklı yaşam düzeylerini saptamak, bu araştırmanın amacıdır.

Katılımcıların %57'si erkek; %53'ü kadın olmak üzere hemen hemen eşit dağılımlı fitness kullanıcıları baz alınmıştır.

- Gazimağusa bölgesinde fitness yapan kişilerden 105 kişi
- Girne bölgesinde fitness yapan kişilerden 205 kişi
- Lefkoşa bölgesinde fitness yapan kişilerden 141 kişiye anket çalışması uygulanmıştır.

Genel değerlendirmede; 211'si erkek, 240'i kadın olmak üzere toplam 451 kişi ile anket çalışması yapılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesi aşamasında, araştırma grubundan elde edilen veriler SPSS 20 İstatistik Programı ile analiz edilmiştir. Farklı bölgelerde uygulanan anket cevapları, frekans ve yüzde bazında hesaplanıp katılımcıların sosyo-demografik özellikleri göz önüne alınmıştır. Tez sonuçları; yaş, boy, kilo, öğrenim durumu,

medeni hal özellikleri ile cinsiyet farklılıklarının kıyaslanması amacıyla T-Testi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular; danışman öğretmene, e-mail olarak gönderilmiş olup, projede anlaşılır ve göze hitap eden bir şekilde olması için de çalışmamız tablo ve grafiklerle güçlendirilmiştir. Tezin bu aşamadan sonraki kısmı bulgular ile şekillendirilmiştir.

Düzenli ve efektif bir çalışma ile 0.85 başarı ortalaması yakalanan anketler analiz edilmiştir. Anketlerden elde edilen bulguların yüzde ve frekans dağılımları çıkarılmış ve bazı soruların alt değişkenleri de dikkate alınarak karşılaştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca her ankette katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini tanımlayan tanımlayıcı sorular bulunmaktadır.

“T-Testi” fitness salonlarını kullanan kadın ve erkekler arasındaki bağları araştırmıştır. Anket katılımcıları KKTC’de farklı bölgelerde Girne, Lefkoşa ve Gazimağusa şehirlerinde fitness salonlarını kullanan kadın ve erkek bireylerden oluşmaktadır. Çalışmamız fitness salonlarını kullanan bireylerin sigara ve alkol kullanım alışkanlıklarının, aynı zamanda uyku egzersiz ve beslenme özelliklerinin, birbirleriyle kıyaslanarak incelenmesi ve cinsiyete göre farklı dağılımları saptamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Buna bağlı olarak çalışmada Girne Gazimağusa ve Lefkoşa bölgelerinde 451 kişiye(%53’si erkek %57’ü kadın) uygulanmıştır.

- Gazimağusa bölgesi 105 kişi
- Girne bölgesi 205 kişi
- Lefkoşa bölgesi 141 kişiye uygulanmıştır.

“T-testi”nin bağımsızlık kısmının uygulanabilmesi için gözlem sonuçlarının sınıflandırılmış veya gruplandırılmış bileşik seriler şeklinde gösterilmesi gerekir. Anket sonucu elde ettiğimiz veri yapısı “T-testi”nin uygulanabilmesine olanak sağladığı için analizler grafiklerle de desteklenmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUM

4.1. Demografik özellikler

Araştırmaya katılan kişilerin 211'si erkek, 240 'i kadındır. Medeni hallerine baktığımız zaman ise %68'i bekâr, %32'si evlidir. Eğitim durumlarına baktığımız zaman ise %60'ı üniversite mezunu, %12'si lise mezunu, %28'i ise “diğer”dir.

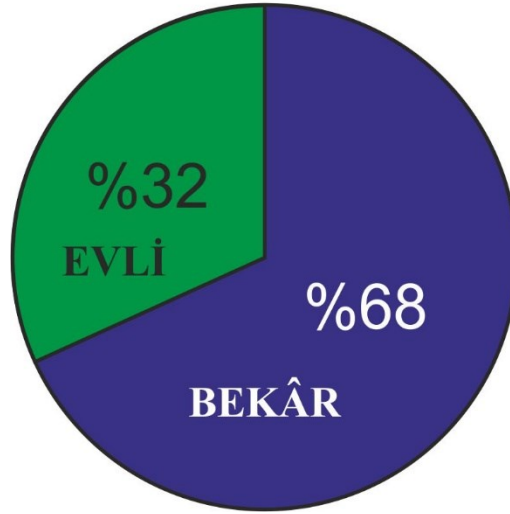
Yapılan anketin demografik sonuçları aşağıdaki şekilde verilmiştir.

Ankete katılan kişilerin 211'si erkek 240'i kadındır.

4.2 Medeni Hal ve Öğrenim Durumu

Grafik 2. Ankete Katılanların Medeni Halleri

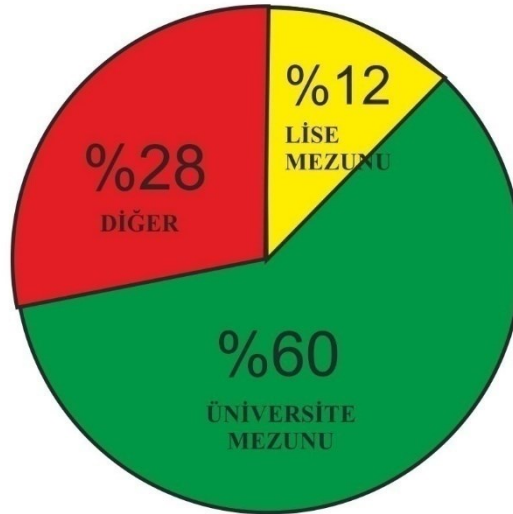
Ankete Katılanların Medeni Hali



Ankete katılan kişilerin %68'i bekâr %32'si evlidir.

Grafik 3. Ankete Katılanların Öğrenim Durumu

Ankete Katılanların Öğrenim Durumu



Ankete katılan kişilerin %60'ı üniversite mezunu, %12'si lise mezunu ve %28'i "diğer"dir.

4.3. "Tütün ve sigara kullanımı" boyutuna ilişkin bulgular ve yorumlar

Soru no	Ortalama	S.d
1. Sigara vb. tütün ürünlerini aktif olarak kullanım	3,74	1,39

2.	Düşük nikotin ürünü sigaraları;(puro, pipo vb) içmem.	3,32	1,55	Tablo 2. Tütün ve sigara kullanımı
3.	Mümkün olduğunca dumanlı ortamlarda durmam	3,32	1,55	
4.	Spor yapmak için birinin beni teşvik etmesine ihtiyaç duymam	3,32	1,55	
5.	Sigara performansınızı etkiliyor mu?	3,32	1,55	
6.	Sigarayı bırakmayı düşünüyor musunuz?	3,32	1,55	

mı

“Sigara vb. tütün ürünlerini aktif olarak kullanırım” sorusunun ortalaması 3.74 (sık sık) standart sapması 1.39 olarak bulunmuştur.

“Sigara vb. tütün ürünlerini aktif olarak kullanırım” sorusunun ortalaması 3.74 (sık sık) standart sapması 1.39 olarak bulunmuştur.

“Düşük nikotin ürünü sigaraları içmem” sorusunun ortalaması 3.32 (bazen) standart sapması 1.55 olarak bulunmuştur.

“Mümkün olduğunca dumanlı ortamlarda durmam” sorusunun ortalaması 3.32 (bazen) standart sapması 1.55 olarak bulunmuştur.

“Spor yapmak için birinin beni teşvik etmesine ihtiyaç duymam” sorusunun ortalaması 3.32 (bazen) standart sapması 1.55 olarak bulunmuştur.

“Sigara performansınızı etkiliyor mu?” sorusunun ortalaması 3.32 (bazen) standart sapması 1.55 olarak bulunmuştur.

“Sigarayı bırakmayı düşünüyor musunuz?” sorusunun ortalaması 3.32 (bazen) standart sapması 1.55 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların tütün ve sigara kullanımı ve bırakmasıyla ilgili sorulara verdikleri cevapların ortalamaları ve standart sapmaları incelendiğinde verilen

cevapların genel anlamda olumlu olduğu görülmektedir. Yani kadın ve erkek katılımcılara baktığımızda sigara kullanımı “sık sık” olarak çıkmıştır. Fakat onun dışında sigaralı ortamlarda durma ve sigarayı bırakmayla ilgili sorulan sorularda orta sıklıkta verilen cevaplarla daha olumlu sonuçlar tespit edilmiştir.

4.4. "Alkol ve Uyuşturucu kullanımına ilişkin bulgular ve yorumlar

Tablo 3. Alkol ve Uyuşturucu Kullanımı

Soru no		Ortalama	S.d	
7.	Alkollü içecekler içmem	3.32	1.55	“
8.	Günde 1-2 kadehten fazla alkol içmem .	3.32	1.55	A
9.	Stresli ve problemlili zamanlarımda alkole ihtiyaç duymam	3.32	1.55	1
10.	Kullandığım ilaçların reçetesini okumdan içmem	3.32	1.55	k
11.	İlaçları aldığımda alkol almamaya dikkat ederim(ağrıkesici vb)	4.26	0.7	o
				1
				1
				ü

“içecekler içmem” sorusunun ortalaması 3.32(bazen) standart sapması 1.55’dir.

“Günde 1-2 kadehten fazla alkol içmem” sorusunun ortalaması 3.32(bazen) standart sapması 1.55’dir.

“Stresli ve problemlili zamanlarımda alkole ihtiyaç duymam” sorusunun ortalaması 3.32 (bazen) standart sapması 1.55’dir.

“Kullandığım ilaçların reçetesini okumadan içmem” sorusunun ortalaması 3.32 (bazen) standart sapması 1.55’dir.

“İlaçları aldığımda alkol almamaya dikkat ederim” sorusunun ortalaması 4.26(her zaman) standart sapması 0.72’dür.

Katılımcıların alkol ve uyuşturucu kullanımıyla ilgili sorulan sorulara verdikleri cevapların ortalamaları ve standart sapmaları incelendiğinde verilen cevapların olumlu olduğu görülmektedir.

“İlaçları aldığımda alkol almamaya dikkat ederim” sorusuna verilen cevaplar 4.26 ortalama durumuyla en olumludur. Yani kadın erkek katılımcıların büyük çoğunluğunun ilaçla beraber alkolün alınmasının tehlikeli ve sağlığı olumsuz yönde etkileyebileceğinin bilincine sahip oldukları tespit edilmiştir.

4.5. "Beslenme alışkanlıkları" boyutuna ilişkin bulgular ve yorumlar

Tablo 4. Beslenme Alışkanlıkları

Soru no		Ortalama	S.d	
12.	Yediğim yiyeceklerden, doymuş yağ miktarını azaltırım (krema, tereyağı, etteki yağ vb kısarım)	4,30	0,67	“ A
13.	Aşırı tuz tüketmeden kaçınırım	4,48	0,58	ş
14.	Beyaz şekerli şeyleri yemeden uzak dururum	4,26	0,72	1
15.	Meyve sebze tam buğday baklagil gibi çeşitli besinleri her gün düzenli tüketirim	4,26	0,72	r 1

tuz tüketmekten kaçınırım” sorusunun ortalaması 4.48(her zaman) standart sapması, 58 ‘dir.

“Yediğim yiyeceklerden doymuş yağ miktarını azaltırım” sorusunun ortalaması 4.30(her zaman) standart sapması,67’dir.

“Beyaz şekerli şeyleri yemekten uzak dururum” ve meyve sebze tam buğday baklagiller gibi çeşitli besinleri her gün düzenli tüketirim sorularının ortalamaları 4.26(her zaman) standart sapmaları,72’dir.

Katılımcıların beslenme alışkanlıklarıyla ilgili sorulan sorulara verdikleri cevapların ortalamaları ve standart sapmaları incelendiğinde verilen cevapların 4,48-4,30-4,26 ortalamalarla oldukça olumlu olduğu görülmektedir. Yani kadın ve erkeklerin ikisi de sporla beraber sağlıklı beslenme konusunda dikkatli ve olumlu sonuçlar vermiştir.

4.6. "Egzersiz-Kondisyon-Uyku" Boyutuna İlişkin Bulgular Ve Yorumlar

Tablo 5. Egzersiz-Kondisyon-Uyku

Soru no		Ortalama	S.d	
16.	Uygun kilomu koruyup kontrol etmeye çalışırım	4,30	0,67	
17.	Haftada 3 defa 15 – 30 dakika düzenli egzersiz yaparım	4,26	0,72	U
18.	Boş zamanlarımda dayanıklılık seviyemi yükeselecek kişisel spor aktivitelerini düzenli yaparım	4,26	0,72	y
19.	Spor yapmayı stres atmak ve eğlenmek için yaparım	4,36	0,48	g
20.	Spor yapmayı seviyor musunuz?	4,18	0,66	u
21.	Düzenli olarak günde ortalama 7-8 saat uyurum	2,80	1,55	k

ilomu koruyup kontrol etmeye çalışırım” sorusunun ortalaması 4.30 (her zaman) standart sapması,67’dir.

“Haftada 3 defa 15-30 dakika egzersiz yaparım ve boş zamanlarımda dayanıklılık seviyemi yükseltecek kişisel spor aktivitelerini düzenli yaparım” sorularının ortalamaları 4.26 (her zaman) standart sapmaları,72’dir.

“Spor yapmayı stres atmak ve eğlenmek için yaparım” sorusunun ortalaması 4.36 (her zaman) standart sapması,48’dir.

“Spor yapmayı seviyor musunuz?” sorusunun ortalaması 4.18(sıksık) standart sapması, 66’dir. “Düzenli olarak günde ortalama 7-8 saat uyurum” sorusunun ortalaması 2.80 (bazen)standart sapması 1,55’dir.

Katılımcıların egzersiz-kondisyon-uyku durumuyla ilgili sorulan sorulara verdikleri cevapların ortalamaları ve standart sapmaları incelendiğinde verilen cevapların“Düzenli olarak günde ortalama 7-8 saat uyurum” sorusu dışında (Mean: 2.80 S.d:1.552) olumlu olduğu görülmektedir. Yani kadın ve erkek katılımcıların uygun kilo kontrolü ve egzersiz yapma konusunda dikkatli oldukları tespit edilmiştir. Fakat uyku konusunda bazen dikkat ettikleri alınan sonuçlar arasındaki tek farklılıktır.

4.7. Stres Ve Kontrol Boyutuna İlişkin Bulgular Ve Yorumlar

Tablo 6. Stres ve Kontrol

Soru no		Ortalama	S.d	
22.	Uzun vadeli zaman için iş kaygısı yaşamıyorum	4,40	0,60	
23.	Düşüncelerimi özgürce ifade etmek bana kolay geliyor	4,46	0,54	U
24.	Benim için stresli olacak durumların üstesinden kolaylıkla gelebilirim	4,44	0,54	z
25.	Kişisel problemlerimi yakın arkadaşlarımla rahatlıkla paylaşabilirim	4,38	0,60	u
26.	Toplumsal faaliyetler ve grup faaliyetlerine fırsat buldukça katılırım	4,54	0,61	n

“Uzun vadeli zaman için iş kaygısı yaşamıyorum” sorusunun ortalaması 4.40(her zaman) standart sapması, 60’dır.

“Düşüncelerimi özgürce ifade etmek bana kolay geliyor” sorusunun ortalaması 4.46 (her zaman) standart sapması, 54’dür.

“Benim için stresli olacak durumların üstesinden kolaylıkla gelebilirim” sorusunun ortalaması 4.44(her zaman) standart sapması, 54’dür.

“Kişisel problemlerimi yakın arkadaşlarımla rahatlıkla paylaşabilirim” sorusunun ortalaması 4.38(her zaman) standart sapması, 60’dır.

“Toplumsal faaliyetler ve grup faaliyetlerine fırsat buldukça katılırım” sorusunun ortalaması 4.54(her zaman) standart sapması,61 çıkmıştır.

Katılımcıların stres ve kontrol durumuyla ilgili sorulan sorulara verdikleri cevapların ortalamaları ve standart sapmaları incelendiğinde verilen cevapların 4.40-4.46-4.44-4.38-4.54 ortalamalarla oldukça olumlu olduğu görülmektedir.

Bu durumda kadın ve erkeklerin kişisel problemler ve stresle ilgili durumların üstesinden gelip kontrol sahibi oldukları tespit edilmiştir.

4.7. "Güvenlik" Boyutuna İlişkin Bulgular Ve Yorumlar

Tablo 7. Güvenlik

Soru no		Ortalama	S.d	
27.	Arabada emniyet kemerini takarım	4,18	1,06	
28.	Alkollüyken araç kullanmamaya dikkat ederim	4,48	0,54	A
29.	Trafik kurallarına uyarım	4,52	0,50	r
30.	Kimyasal içeriği olan emizlik ürünleri kullanmakta dikkatli olurum (Çamaşırsuyu, bulaşık deterjanı vb.)	4,54	0,57	a b

ada emniyet kemeri takarım” sorusunun ortalaması 4.18(sık sık) standart sapması 1,06’dür.

“Alkollüyken araç kullanmamaya dikkat ederim” sorusunun ortalaması 4.48 (her zaman) standart sapması, 54’dür.

“Trafik kurallarına uyarım” sorusunun ortalaması 4.52 (her zaman) standart sapması, 50’dür. “Kimyasal içeriği olan temizlik ürünlerini kullanmakta dikkatli olurum” sorusunun ortalaması 4.54 (her zaman) standart sapması, 57’dür.

Katılımcıların güvenlik durumuyla ilgili sorulan sorulara verdikleri cevapların ortalamaları ve standart sapmaları incelendiğinde verilen cevapların 4.18-4.48-4.52-4.54 ortalamalarla oldukça olumlu olduğu görülmektedir. Yani kadın ve erkek katılımcıların çoğunluğunun trafik kuralları, emniyet, kimyasal ürün kullanımı vb. durumlarda dikkatli olduğu verilen anket sonuçları ile tespit edilmiştir.

4.8. "Tütün ve sigara Kullanımı"na ilişkin T- Testi Sonuçları

Tablo 8. Sigara vb. tütün ürünlerini aktif olarak kullanım

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,56	,583	48	5,102	0,00
Kadın	240	2,92	1,498			

Sigara vb. tütün ürünlerini aktif kullanma durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. $t(48)=5,102$ $p<0.00$. Erkeklerin, “Sigara vb. tütün ürünlerini aktif

olarak kullanırım” sorusuna verdikleri cevaplardaki durumu ($X=4,56$) kadınlara göre ($X=2,92$) daha olumludur. Bu bulgu ile sigara vb. tütün ürünlerini aktif kullanma durumuyla cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 9’da sigara ve tütün kullanımı ile ilgili sorulara verilen yanıtlar gösterilmiştir.

- 1-) Düşük nikotin ürünü sigaraları;(puro, pipo vb.)içmem
- 2-)Mümkün olduğunca dumanlı ortamlarda durmam.
- 3-)Sigara performansınızı etkiliyor mu?
- 4-)Sigarayı bırakmayı düşünüyor musunuz?

Tablo 9. Sigara Kullanım Durumuna İlişkin Sorular

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	2,08	1,187	50	9,380	,0001
Kadın	240	4,56	,583			

$$t(48)=9,380.$$

Kadınların, bu 5 soruya verdikleri cevaplarda durum ($X=4,56$) erkeklere göre ($X=2,08$) daha olumludur. Yani fitness salonuna gelen kadınların erkeklere göre daha az sigara vb. tütün ürünleri kullandığı tespit edilmiştir. Bu bulgu ile tütün sigara ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır.

4.9. "Alkol Ve Uyuşturucu Kullanımı" Boyutuna İlişkin T- Testi Sonuçları

Tablo 10’da alkol ve uyuşturucu ile ilgili aşağıdaki sorulara verilen yanıtlar gösterilmiştir.

- 1-Alkollü içecekler içmem.
- 2- Günde 1-2 kadehten fazla alkol içmem.
- 3- Stresli ve problemlili zamanlarımda alkole ihtiyaç duymam.
- 4-Kullandığım ilaçların reçetesini okumadan içmem. Anket soruları T testi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 10. Alkollü içecekler içmem.

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	2,08	1,187	48	9,374	0,000
Kadın	240	4,56	,583			

$t(48)=9,374$.

Kadınların, bu 4 soruya verdikleri cevaplardaki durumu ($X=4,56$) erkeklere göre ($X=2,08$) az bir farkla daha olumludur. Bu bulgu ile alkol ve uyuşturucu kullanımıyla alakalı sorulan sorularda ve cinsiyet arasında fark vardır.

Tablo 11. İlaçları aldığımda alkol almamaya dikkat ederim (ağrıkessici vb)

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,32	,748	48	,583	0.002
Kadın	240	4,20	,707			

$t(48)=,583$.

Erkeklerin, “İlaçları aldığımda alkol almamaya dikkat ederim” sorusuna verdikleri cevaplardaki durumu ($X=4,32$) kadınlara göre ($X=4,20$) daha olumludur. Bu bulgu ile ilaç alımında alkol almamaya dikkat etme durumuyla cinsiyet arasında fark vardır.

4.10. "Beslenme Alışkanlıkları" Boyutuna İlişkin T Testi Sonuçları

- 1-Aşırı tuz tüketmekten kaçınırım
- 2-Yediğim yiyeceklerdeki yağ miktarını azaltırım
- 3-Beyaz şekerli şeyleri yemekten uzak dururum
- 4-Meyve sebze ve baklagilleri her gün düzenli olarak tüketirim

Tablo12. Aşırı tuz tüketmekten kaçınırım.

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,52	653	48	484	,631
Kadın	240	4,44	507			

$t(48)=,631$.

Genel anlamda beslenmeyle ilgili 4 soruya baktığımda kadınların, verdikleri cevaplarda durum ($X=4,52$) erkeklerde ise ($X=4,44$) şeklinde çıkmıştır. Bu bulgular kadın ve erkeklerin tuz kullanma konusunda dikkatli oldukları ve cinsiyetle beslenme arasında fark yoktur şeklinde ortaya çıkmıştır. Bunun dışında aşırı tuz tüketmekten kaçınırım, sorusuna verilen cevaplara baktığımızda tuz miktarını azaltma konusunda kadınların çok az daha dikkatli olduğu tespit edilmiştir. Kısaca genel anlamda beslenme ve tuz tüketimi konusunda kadın ve erkek arasında fark yoktur.

Tablo 13. Yediğim yiyeceklerden, doymuş yağ miktarını azaltırım. (Krema, tereyağı, etteki yağ vb. kısarım)

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,24	,723	48	,622	,537
Kadın	240	4,36	,631			

$t(48)=,522$.

Kadınların, yediğim yiyeceklerden doymuş yağ miktarını azaltırım sorusuna verdiği cevaplardaki durumu kadınlarda ($X=4,36$) erkeklerde ise ($X=4,24$) şeklindedir. Yani kadın ve erkekler arasında yağ miktarına dikkat konusunda fark yoktur.

Tablo14. Beyaz şekerli şeyleri yemekten uzak dururum, meyve, sebze buğday, baklagiller gibi çeşitli besinleri her gün düzenli tüketirim.

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,32	,748	48	,583	,563
Kadın	240	4,20	,707			

$t(48)=,583$.

Bu konuyla ilgili soruya verilen cevaplardaki durum erkeklerde ($X=4,32$) kadınlarda ($X=4,20$) şeklindedir. Ortaya çıkan bu bulgu ile şekerli ürünleri yemekten kaçınırım konusunda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

4.11. "Egzersiz-Kondisyon-Uyku" Boyutuna İlişkin T Testi Sonuçları

1-Uygun kilomu kontrol edip korumaya çalışırım

2-Haftada 3 defa düzenli egzersiz yaparım

3-Spor yapmayı stres atmak için yaparım

4-Spor yapmayı seviyor musunuz?

5-Düzenli olarak günde 7-8 saat uyurum

Yukarıda belirtilen egzersiz-kondisyon ve uykuyla alakalı 5 soruya ait tablo aşağıdaki gibi verilmiştir.

Tablo: 15. Egzersiz-kondisyon-uyku

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	3,96	,539	48	,484	,017
Kadın	240	4,40	,707			

$t(48)=,484$.

Spor yapmayı sevme durumu cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır. Yukarıda belirtilen egzersiz ve kondisyonla alakalı sorulara verilen cevaplardaki durum kadınlarda ($X=4,40$) erkeklerde ($X=3,96$) göre daha olumludur. Bu bulgular ile spor yapmayı sevme durumu ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo16 Uygun kilomu koruyup kontrol etmeye çalışırım

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,24	,723	48	,622	,537
Kadın	240	4,36	,638			

$t(48)=,622$.

Kilo koruma durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kadınların, kilo koruma sorusuna verdiği cevaplarda ki durumu ($X=4,36$) erkeklerde ise ($X=4,24$) şeklindedir. Bu bulgu ile kilo koruma durumuyla cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo17. Haftada 3 defa 15-30 dakika düzenli egzersiz yaparım, boş zamanlarımda dayanıklılık seviyemi yükseltecek kişisel spor aktivitelerini düzenli yaparım.

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4.32	,748	48	,583	,563
Kadın	240	4,20	,707			

$t(48)=,583$.

Erkeklerin, bu iki soruya verdikleri cevaplarda ki durumu ($X=4,32$) iken kadınlarda ($X=4,20$) şeklinde çıkmıştır. Bu bulgu ile bu düzenli egzersiz ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo18. Spor yapmayı stres atmak ve eğlenmek için yaparım.

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,56	,507	48	3,176	,003
Kadın	240	4,16	,374			

$t(48)=3,176$.

Sporu stres atmak ve eğlenmek için yapma durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkeklerin, bu soruya verdiği cevaplarda ki durumu ($X=4,56$) kadınlara göre ($X=4,16$) daha olumludur. Bu bulgu ile kilo koruma durumuyla cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 19. Düzenli Olarak Günde Ortalama 7-8 Saat Uyurum

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	2,76	1,562	48	,180	,858
Kadın	240	4,84	1,573			

$t(48)=,180$.

Düzenli olarak günde ortalama 7-8 saat uyuma durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kadınların, soruya verdiği cevaplarda ki durumu ($X=2,84$) erkeklerde ise ($X=2,76$) şeklindedir. Bu bulgu ile düzenli olarak günde ortalama 7-8 saat uyuma durumuyla cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

4.12. Stres ve kontrol boyutuna ilişkin T Testi Sonuçları

1-Uzun vadeli iş kaygısı yaşamıyorum

2-Düşüncelerimi özgürce ifade etmek bana kolay geliyor

3-Benim için stresli olacak durumların üstesinden kolaylıkla gelebilirim

4-Kişisel problemlerimi yakın arkadaşlarımla paylaşabilirim

5-Toplumsal faaliyetlere oldukça sık katılıyorum

Yukarıda belirtilen stres ve kontrol boyutuna ilişkin 5 sorunun tablosu aşağıdaki gibi verilmiştir.

Tablo:20. Stres ve Kontrol boyutuna İlişkin Tablo

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,68	,476	48	3,476	,001
Kadın	240	4,20	,500			

$t(48)=3,476$.

Stresli durumların üstesinden kolayca gelebilme durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkeklerin, bu soruya verdiği cevaplarda ki durumu ($X=4,68$) kadınlara göre ($X=4,20$) daha olumludur. Bu sonuçlarla cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 21. Uzun vadeli zaman için iş kaygısı yaşamıyorum

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,60	,645	48	2,448	,018
Kadın	240	4,20	,500			

$t(48)=2,448$.

Uzun vadeli zaman için iş kaygısı yaşamama durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkeklerin, bu soruya verdiği cevaplarda ki durumu ($X=4,60$) kadınlara göre ($X=4,20$) daha olumludur. Bu sonuçla beraber cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 22. Düşüncelerimi Özgürce İfade Etmek Bana Kolay Geliyor

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,52	,510	48	,779	,440
Kadın	240	4,40	,577			

$t(48)=,779$.

Düşüncelerini özgürce kolay bir şekilde ifade etme durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Erkeklerin, bu soruya verdiği cevaplarda ki durumu ($X=4,52$) kadınlarda ise ($X=4,40$) şeklindedir. Bu bulgu ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 23. Benim İçin Stresli Olacak Durumların Üstesinden Kolaylıkla Gelebilmem

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,68	,476	48	3,476	,001
Kadın	240	4,20	,500			

$t(48)=3,476$.

Stresli durumların üstesinden kolayca gelebilmeme durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkeklerin, bu soruya verdiği cevaplarında ki durumu ($X=4,68$) kadınlara göre ($X=4,20$) daha olumludur. Bu bulgu, bu soruyla cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 24. Kişisel problemlerimi yakın arkadaşlarımla rahatlıkla paylaşabilirim

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,64	,490	48	3,357	,002
Kadın	240	4,12	,600			

$t(48)=3,357$.

Kişisel problemlerini yakın arkadaşlarıyla rahatlıkla paylaşma durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkeklerin, bu soruya verdiği cevaplarında ki durumu ($X=4,64$) kadınlara göre ($X=4,12$) daha olumludur. Bu bulgu ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 25. Toplumsal faaliyetler ve grup faaliyetlerine fırsat buldukça katılımım

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,36	,490	48	2,151	,037
Kadın	240	4,72	,678			

$t(48)=2,151$.

Toplumsal ve grup faaliyetlerine katılma durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadınların, bu soruya verdiği cevaplardaki durumu ($X=4,72$) erkeklerde ise ($X=4,36$) şeklindedir. Bu bulgu, Toplumsal ve grup faaliyetlerine katılma durumuyla cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır.

4.12. "Güvenlik" Boyutuna İlişkin T Testi Sonuçları

1-Arabada emniyet kemeri takarım

2-Alkollüyken araç kullanmam

3-Trafik kurallarına uyarım

4-Kimyasal içeriği olan temizlik ürünlerini kullanmaya dikkat ederim.

Tablo 26. Güvenlik ile ilgili sorulara verilen yanıtlar, aşağıdaki tabloda T testi ile gösterilmiştir.

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,28	1,021	48	,661	,512
Kadın	240	4,08	1,115			

$t(48)=1,021$.

Arabada emniyet kemeri takma durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Erkeklerin güvenlikle ilgili verdiği cevaplarda ki durumu ($X=4,28$) kadınlarda ise ($X=4,08$) şeklindedir. Bu bulgu ile güvenlik ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olduğu halde statiksel anlamda büyük bir fark yoktur.

Tablo 27. Alkollüyken araç kullanmamaya dikkat ederim

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,60	,500	48	1,585	,120
Kadın	240	4,36	,569			

$t(48)=1,585$.

Alkollüyen araç kullanmamaya dikkat etme durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Erkeklerin, bu soruya verdiği cevaplarda ki durumu ($X=4,60$) kadınlarda ise ($X=4,36$) şeklindedir. Bu bulgu ile bu soruyla cinsiyet arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 28. Trafik kurallarına uyarım

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,40	,476	48	1,174	,093
Kadın	240	4,64	,490			

$t(48)=1,174$.

Trafik kurallarına uyma durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kadınların, soruya verdiği cevaplarda ki durumu ($X=4,64$) erkeklerde ise ($X=4,40$) şeklindedir. Bu bulgu, trafik kurallarına uyma durumuyla cinsiyet arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 29. Kimyasal içeriği olan temizlik ürünleri kullanmakta dikkatli olurum.(Çamaşır suyu, bulaşık deterjanı vb.)

Cinsiyet	N	X	S	Sd	T	p
Erkek	211	4,48	,577	48	729	,469
Kadın	240	4,69	,586			

$t(48)=,729$.

Kimyasal içeriği olan temizlik ürünlerini kullanmakta dikkatli olurum sorusu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kadınların, bu soruya verdiği cevaplarda ki durumu ($X=4,60$) erkeklerde ise ($X=4,48$) şeklindedir. Bu bulgu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan kişilerin %68'inin bekâr, %32'sinin evli olduğu; ayrıca öğrenim değerlendirilmesinde ise %60'ının üniversite, %12'sinin lise, geri kalan %28'inin ise “diğer” seçeneği seçtikleri tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar dâhilinde toplum olarak evlenen insanların kendilerine ayıracakları zamanın daha kısıtlı olduğu ve spordan uzaklaştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim seviyesine baktığımızda ise eğitimle beraber insanların daha bilinçli ve sağlıklarına daha da önem verdikleri ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya katılan kişilerin %42'si “Her zaman” sigarayı aktif olarak kullandığını, %22'si ise “Sık sık” kullandığını belirtmiştir. Yani spor yapan kişilerin yarısından fazlasının aktif sigara kullandığı tespit edilmiştir. Düşük nikotin ürünü sigaralar (puro, pipo vb.) ürünleri içmeyen kişilerin %34'ü “Her zaman” % 20'si ise “Sık sık” demiştir. Buda spor yapan kişilerin yarısının düşük nikotin ürünlerini kullanmadığını göstermiştir.

“Mümkün olduğunca dumanlı ortamlarda durmam” sorusuna %34'ü “Her zaman” %20'si “Sık sık” diyerek dumanlı ortama karşı dikkatli olduklarını beyan etmişlerdir.

“Spor yapmak için birinin beni teşvik etmesine ihtiyaç duymam” diyen kişilerin sayısı %54'lük bir oranla olumlu bir sonuç olmuştur. Sigarayı bırakmayı düşünen kişilerin %34'ü “Her zaman” %20'si “Sık sık”, %8'i ise “bazen” demiştir. Buda toplamda ankete katılan kişilerin yarısının sigarayla ilgili bırakma isteği içinde olduklarını göstermiştir.

Buda demek oluyor ki toplumun büyük bölümü sigara içerken, spora devam eden kişilerde bu oran daha düşüktür.

“Kullandığım ilaçların reçetesini okumadan içmem” sorusunu cevaplayan anket katılımcılarının %18’i “Hiçbir zaman” %20’si “Nadiren” %8’ide “bazen” dedi. Bu sonuçla genel anlamda ilaç konusunda dikkatli olunduğu tespit edilmiştir.

“İlaçları aldığımda alkol almamaya dikkat ederim” diyen katılımcıların toplamda %84’lük oranı yüksek oranda olumlu, %16’sıda “Bazen” dikkat ettiğini belirtmiştir.

Yine burada da fitness salonunu kullanan kişilerin genel anlamda alkolle beraber ilaç almamaya dikkat etmesi pozitif bir sonuca ulaşmamızı sağlamıştır.

Fitness salonlarında spor yapan kişilerin yaşam tarzları incelendiğinde, “haftada 3 kez 15-30 dakika egzersiz yaparım” sorusuna %84’ü “her zaman” %16’sı “bazen” yanıtını vermiştir. “Spor yapmayı seviyor musunuz?” sorusuna %54’ü “Her zaman”, %32’si “Sık sık” %14’ü ise “Bazen” cevabını vermiştir.

“Düzenli olarak günde 7-8 saat uyurum” sorusunun sonuçlarına baktığımızda oranlar farklılık göstermektedir. %20’si “Her zaman”, %18’i “Sık sık”, %16’sı “Bazen”, %14’ü “Nadiren”, %32’si ise “Hiçbir zaman” yanıtını vermiştir.

Spor, beslenme ve dinlenmenin birbiriyle bağlantılı olmasına rağmen, ankete katılanların yarısı dinlenmeye önem verirken, diğer yarısının biraz daha az dikkat ettiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla insanların spor dışında günlük ve sosyal aktivitelerinden dolayı ortaya çıkan uykusuzluk söz konusudur.

“Uzun vadeli zaman için iş kaygısı yaşamıyorum” sorusuna %46’sı “Her zaman”, %48’i “Sık sık”, %6’sı “Bazen” cevabını vermiştir. Yani %46’sı iş kaygısı yaşamıyorken %48’i yaşamaktadır.

Özellikle üniversite çağındaki ve yeni mezun olan katılımcıların iş bulma kaygısının yüksek olduğu görülmüştür.

“Düşüncelerimi özgürce ifade etmek bana kolay geliyor” sorusu içinse cevaplar oldukça yüksek oranda pozitif çıkmıştır. Bunlardan %48’i “Her zaman”, %50’si “Sık sık” %2’si ise “Bazen” demiştir.

“Kişisel problemlerimi yakın arkadaşlarımla rahatlıkla paylaşabilirim” sorusu için %44’ü “Her zaman”, %50’si “Sık sık” %6’sı ise “Bazen” cevabını vermiştir.

“Toplumsal faaliyetler ve grup faaliyetlerine fırsat buldukça katılıyorum” sorusu için %58’i “Her zaman”, %40’ı “Sık sık” %2’si ise “Bazen” cevabını vermiştir.

Genel anlamda bakıldığında sporla ilgilenen kişilerin ruhsal anlamda daha pozitif, insan ilişkilerinde daha sosyal, psikolojik anlamda da sorunların üstesinden kolaylıkla gelebilecekleri tespit edilmiştir. Burada “sağlam kafa sağlam vücutta bulunur” sözü de bu sonuçları doğrular niteliktedir.

“Kimyasal içeriği olan temizlik ürünlerini kullanmakta dikkatli olurum.” (Çamaşır suyu, bulaşık deterjanı vb.) sorusu için %58’i “Her zaman”, %38’i “Sık sık”, %4’ü ise “Bazen” demiştir. Spor bedensel sağlık için önemli bir etkidir. Bununla beraber sporla ilgilenen kişinin sosyal yaşamında sağlıklı olmaya yatkın olduğu ve sosyal hayatta da zararlı kimyasallara karşı dikkat ettiği görülmüştür.

“Arabada emniyet kemerini takarım” sorusuna %48’i “Her zaman”, %34’ü “Sık sık”, %12’si “Bazen”, %6’sı ise “Hiçbir zaman” demiştir.

“Alkollüyken araç kullanmamaya dikkat ederim” sorusuna %50’si “Her zaman”, %48’i “Sık sık” %2’si ise “Bazen” şikkını işaretleyerek genel anlamda trafikte de kontrol ve dikkatin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

“Trafik kurallarına uyarım” sorusuna %52’si “Her zaman” %48’i “Sık sık” cevabıyla spor yapan kişilerin aynı zamanda trafikte de daha dikkatli ve kontrollü olduğunu bizlere göstermiştir. “Alkollü içecekler içmem” için %34’ü “Her zaman”, %20’si “Sık sık”, %6’sı “Bazen”, %20’si “Nadiren”, %18’i “Hiçbir zaman” demiştir.

“Günde 1-2 kadehten fazla alkol içmeyen” anket katılımcılarının oranı: %34 “Her zaman”, %20 “Sık sık”, %8 “Bazen”, %20 “Nadiren”,%18 ise “Her zaman” cevabını vermiştir.

Güvenlikle ilgili ortaya çıkan sonuçlara baktığımızda sporun insanları daha da bilinçli ve sorumlu hale getirdiği tespit edilmiştir. Aynı şekilde spor yapan kişilerin %50 sinden fazlasının alkol tüketmemesi olumlu bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor yapan kişiler performanslarını düşürecek zararlı madde kullanımından da uzak durdukları ortaya çıkmıştır. İnsanlar spor dışındaki vakitlerini farklı aktivitelere harcadığı için uyku düzenlerine pek dikkat edemedikleri ortaya çıkmıştır.

Yukarıda genel anlamda kadın ve erkek katılımcılara uygulanan anket sonuçları değerlendirilmiştir.

Şimdide tezimizin Hipotez kısmında yer alan “Fitness salonlarına gelenlerin tütün alkol ve zararlı madde kullanımı cinsiyete göre değişmektedir” savının sonuçlarını inceleyeceğiz.

Hipotez 1: Araştırmaya katılan kişilerin tütün, alkol ve zararlı madde kullanma alışkanlıkları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

“Sigara ve tütün ürünlerini aktif olarak kullanım” sorusuna kadın katılımcılardan %25’i “Her zaman”, %13’ü, “Sık sık” yanıtını verirken; erkeklerden %62’si, “her zaman”%32’si “sık sık” demiştir. İstatistiksel sonuçlara göre; erkeklerin aktif sigara kullanımının kadınlardan gözle görülür şekilde fazla olduğu ispatlanmıştır.

“Düşük nikotin ürünü sigaraları (Puro, Pipo vb.) içmem” sorusu içinse kadınlardan %62’si hiç içmediğini beyan ederken, erkek katılımcılardan ise sadece %10’u aynı cevabı vermiştir.

“Mümkün olduğunca dumanlı ortamlarda durmam” sorusuna gelince; kadınların %67’si tüm zamanlarda; erkeklerin ise %5’i dumanlı ortamlarda durmadığını belirtmiştir.

“Stresli zamanlarda alkole ihtiyaç duymam” sorusu için erkeklerin %3’ü, sigaraya ihtiyaç duymazken, kadınların ise %59’u ihtiyaç duymadığını dile getirmiştir. Burada ciddi anlamda erkek ve kadın üyeler arasında fark olduğu görülmektedir. Erkek üyeler stresli zamanlarda fitness salonlarını kullanmakla beraber, sigara ya da ihtiyaç duyduğunu belirtirken, kadınların biraz daha otokontrollü ve sigaraya karşı kendilerini tutabildikleri görülmüştür.

Fitnees yapan bireyler için Sigara içme ve sigaralı ortamda bulunma konusunda kadınların daha hassas ve dikkatli oldukları verilen anket cevaplarında sayısal farklarla tespit edilmiştir. Yani fitness salonuna gelen kişilerden kadınların büyük çoğunluğu sigara vb. tütün ürünlerini daha az kullanmaya dikkat ederken, erkeklerin sporla beraber sigarayı istedikleri halde bırakamadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Hipotez 2:Araştırmaya katılan kişilerin spor yapma ve beslenme alışkanlıkları arasında farklılık bulunmaktadır.

“Aşırı tuz tüketmekten kaçırım” diyen katılımcıların %52’si “Her zaman”, %44’ü “Sık sık”,%4’ü “Bazen” cevabıyla beslenme konusunda yüksek oranda dikkatli ve olumlu cevaplar verildiği tespit edilmiştir.

“Beslenmeyle ilgili yediğim yiyeceklerin doymuş yağ miktarını azaltırım” diyen kişilerin %42’si “Her zaman”, %46’sı “Sık sık”, %12’si ise “Bazen” yanıtını vererek yağ konusunda da oldukça iyi bir sonuca ulaşılmıştır.

“Beyaz şekerli yiyecekleri yemekten uzak dururum” sorusu da aynı şekilde olumlu yönde oldukça yüksek sonuçlar vermiştir. Beyaz şekerli şeylerden uzak duran kişilerin %84’ü “Her zaman” ve “Sık sık”, %16’sı ise “bazen” diyerek oldukça yüksek bir oranla dikkatli oldukları tespit edilmiştir.

“Meyve sebze tam buğday baklagiller gibi çeşitli besinleri her gün düzenli tüketirim” sorusuna %42’si “Her zaman”, %42’si “Sık sık”, %16’sı ise “Bazen” yanıtını vermiştir.

Spor yapan insan bedenine dikkat etmektedir. Dolayısıyla antrenmandan sonra doğru ve sağlıklı beslenmeye önem verildiği ve beslenme konusunda bilinçli olduğu anketimizin sonunda tespit edilmiştir.

Hipotez 3:Araştırmaya katılan kişilerin egzersiz- kondisyon-uyku gibi özellikleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

Spor ve egzersizle ilgili ilk sorumuz olan “Spor yapmak için birinin beni teşvik etmesine ihtiyaç duymam” sorusuna kadınların %62’si “Her zaman”%38’i “Sık sık”%4’ü “Bazen”derken, erkeklerin ise %46’sı “Hiçbir zaman” %43’ü “Nadiren” cevabını vermiştir. Burada motivasyon konusunda erkeklerin kadınlara oranla daha çok kendi iradesiyle ve birine ihtiyaç duymadan kendi içsel motivasyonu ile spor yaptıkları ortaya çıkmıştır.

“Sigara içmek performansınızı etkiliyor mu?” sorusuna kadınlardan %13’ü“Her zaman” bu durumdan etkilendiğini, erkeklerden ise sadece %3’ü sigaradan etkilendiğini; geri kalanlar arasında ise %43’ü “Hiçbir zaman” etkilenmediklerini belirtmiştir.

Yukarıdaki hipotezde sigara konusunda daha dikkatli olan kadınlar fitness ve sporla beraber sigaranın da performansın üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Fitness salonlarına gelen kişilere sorulan “Spor yapmayı stres atmamak ve eğlenmek için yaparım” sorusuna erkeklerden 135 kişi “Her zaman”,101kişi “Sık sık” derken kadınlardan 49 kişi “Her zaman” 216 kişi “Sık sık” cevabını vermiştir.

“Spor yapmayı seviyor musunuz?” sorusunun cevabını incelediğimizde 141 kadın “Her zaman” 91 kadın ise“Sık sık” derken erkeklerden de 177 kişi “sık sık”cevabını vermiştir.Burada erkeklerin kadınların 2 katı oranında da sporu daha çok sevdikleri tespit edilmiştir.

“Düzenli olarak günde 7-8 saat uyurum” anket sorusuna kadınlarda 35 kişi “Her zaman”,65 kişi “Sık sık” derken, erkeklerde ise tam tersi sonuca ulaşılmıştır.

Genel sonuçlara baktığımızda; fitness salonuna gelen kişilerin beslenme konusunda dikkatli ve sağlıklı beslenmeye yatkın oldukları ancak uyku konusunda biraz küçük bir farkla daha az dikkatli oldukları tespit edilmiştir.

Kadın ve erkek üyeler arasında sigara, alkol vb. tütün ürünlerini kullanma konusunda erkelerin kadınlara oranla daha aktif kullanıcı olduğu tespit edilmiştir. Sigaralı ve dumanlı ortamlarda durma ve pasif sigara marufiyetinin zararları konusunda kadın üyelerin daha kontrollü ve dikkatli olduğu tespit edilmiştir.

Bunun dışında stresli zamanlarda sigara vb. ürünleri kullanım oranı kadınlara oranla erkeklerde daha yüksek çıkmıştır. Yoğun iştempo, gündelik hayat içerisinde sosyal ortama ayak uydurma ve stresli yaşam koşulları gibi sebeplerden dolayı erkeklerin sigaraya daha yatkın oldukları ortaya çıkmıştır.

Spor yapmayı erkeklerin stres atmak ve eğlenmek için yaptığı kadınların ise sporu genelde formunu korumak için yaptığı anketimiz sonucunda tespit edilmiştir.

BÖLÜM 6

SONUÇ

Sonuç olarak; baktığımızda cinsiyet ile sigara-alkol kullanma durumu ile sigara bağımlılığı arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır. Kadın ve erkeklerin sigarayı bırakma istekleri arasında çıkan farklar SPSS sonucunda tespit edilmiştir. Literatür kısmımızda yer alan ‘’ Piar (1995)’ın yaptığı bir araştırmada yurdumuzda 15 yaş üstü erkeklerin %62’sinin, kadınların ise %24,3’ünün sigara içtiği saptanmıştır. Bizim yaptığımız çalışmada da erkeklerin %84’ü; kadınların da %38’i her zaman sigara ve tütün ürünlerini kullandığını belirtmiştir. Erkeklerin sigara vb. tütün ürünlerini kadınlardan daha fazla kullandığı çalışmamızda tespit edilmiştir. Beslenme ve spor yapma alışkanlıkları bakımından erkek ve kadınlar arasında benzerlik olduğu saptanmıştır. Ve fitness salonuna gelen katılımcılardan erkeklerin düzenli spor egzersiz ve kondisyon gibi özelliklere daha çok dikkat ettiği gözlemlenmiştir.

Spor ve fiziksel aktivitede bulunan kişiler, stresle önemli ölçüde baş edebilen, stresin zararlarını en aza indirerek kendilerini yaptıkları işe tam anlamıyla verebilen kişilerdir. Bu kişileri hayatlarını uyumlu bir şekilde devam ettiren ve stres karşısında yıkıma uğrayan bireylerden ayırt eden bazı özellikleri vardır. Bu kişilerin kendi kişisel özelliklerine değer vererek, duygularını ve davranışlarını kontrol altına almaları, kendilerini hem fiziksel ve hem de psikolojik olarak güçlü hissetmeleri, aynı zamanda sosyal ilişki anlamında pozitif bir bakış açısı göstermeleri onları hayatın zorlukları karşısında dahada avantajlı bir hale getirmektedir.

Belli bir spor dalıyla ilgilenmenin ve haftada birkaç gün düzenli olarak fiziksel aktiviteleri sürdürmenin yukarıda bahsedilen olumlu psikolojik karakteristikler üzerindeki etkisi bizim yaptığımız araştırmada da ortaya çıkmıştır. Bir başka şekilde ifade edecek olursak da, spor ve fiziksel aktivite kişilerin psikolojik sağlamlığının gelişmesinde önemli bir görev üstlenmektedir. Yapılan başka deneysel çalışmada buna benzer olarak (Andrade, Coutinho, Silva, Mata, Vieira, Minderica ve diğerleri, 2010) kilo problemi yaşayan katılımcılara on iki haftalık bir fiziksel aktivite programı uygulanmış ve programın yemek yemeye ilişkin kontrol ve öz-düzenleme kapasitesini arttırmada ve katılımcıların hedefledikleri kilo kaybını sağlamalarında etkili olduğu rapor edilmiştir. Düzenli fiziksel aktivite bireyin zorlu zamanlarda kendini rahatlatması ve yatıştırmasına, sağlığa zarar veren alışkanlıklardan uzak durmasına yardımcı olmakta, stresli zamanlarda depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojilerin ortaya çıkma riskini azaltmaktadır. Dolayısıyla birey stresli yaşantılara daha iyi uyum sağlamak ve bunların etkilerini en aza indirerek günlük faaliyetlerini etkili bir şekilde sürdürebilmektedir(Alword & Grados, 2005; Şahin, 1994).

Bunun dışında çalışmamızda spor yapma alışkanlığı olarak araştırmaya katılan kişilerin%84 ü her zaman cevabını vermiştir. Aynı şekilde Uludağ Üniversitesi'nde Nimet Haşıl Korkmaz tarafından yapılan bir başka araştırmaya göre araştırmaya katılan deneklerin spor yapma düzeyleri incelendiğinde %70,1'in spor yaptığı, %27,6' sının yapmadığı, %2,2'sinin bu soruya cevap vermediği saptanmıştır. Bu da günümüzde de spora yatkınlık olarak denek gruplarının büyük bir bölümünün daha önce spor yapma fırsatını elde ederek spor yapma alışkanlıklarının yaşamları içerisine kattıklarını göstermektedir.

Koparan ve Öztürk (2002), Uludağ Üniversitesi çalışanlarının spor yapma alışkanlıklarını incelediklerinde benzer sonuca ulaştıkları saptanmıştır. Bu da spor yapma alışkanlığında son yıllarda da insanlar için gittikçe önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Yapılan birçok araştırmada sporun psikolojik açıdan depresyon ve anksiyete ile ilişkisi incelenmiş ve düzenli olarak yapılan sporun buna benzer bozuklukların giderilmesi için faydalı olacağı tespit edilmiştir.

(Byrne A, Byrne DG. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states-A review. J Psychosom Res 1993; s.37:565-574.)

Bazı klinik deneyler ve epidemiyolojik çalışmalarda ortaya çıkan depresyon ve anksiyete belirtileriyle beraber fiziksel aktivite arasındaki net ve ispatlanabilir bir ilişki gösterilmiştir. Yapılan çok sayıda çalışmada hem klinik açılarından hem de klinik dışı popülasyonlarda da, düzenli yapılan sporun insan vücudunda ortaya çıkacak olan depresif durumları azaltabileceği belirtilmiştir. Buna benzer olarak Strawbridge ve arkadaşları 37 tane yaşlı kişiden oluşan bir grup çalışmasıyla beraber sporun depresyonun ortaya çıkmasına engel olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmaya benzer olarak da şekilde Motl ve arkadaşları da (2002) ergenlik döneminde artan fiziksel aktiviteyle beraber depresif davranışları azalttığını tespit etmiştir. Steptoe ve arkadaşları(2002) tarafından yapılan bir çalışmaya göre ise lise öğrencilerinde stres ve egzersiz arasında yaş ve cinsiyetin etkisini dışında, düzenli olarak yapılan sporun depresyonun belirtilerini büyük ölçüde azalttığı ortaya çıkmıştır.

Yapılan bir başka çalışmada ise yapılan sporun kişisel ya da takım sporu olma özelliği incelenmiş ve spor ile depresyon arasındaki ilişkiye bakılarak takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin kişisel olarak daha az depresif durumda olduğu ortaya konulmuştur. Bu araştırmanın bir başka sonucuna bakıldığında bireysel sporlarla ilgilenen kişiler için aynı sonuçların olmadığı gözlenmiştir. Avrupa Birliği'ne bağlı 15 ülkede gerçekleştirilen ve 15 yaş ve üstünde 16230 katılımcının öz bildirim yoluyla değerlendirmiş olan bir çalışmada, yapılan sporun insanların ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilediği ve ortaya çıkan bu etkinin yapılacak sporun süresi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.(Abu-Omar K, Rütten A, Robine J-M. Self-rated health and physical activity in the European Union. Soz Praventivmed 2004; s.49:235-242).

Bizim araştırmamızda da daha önce yapılan çalışmalarla paralel olarak, spor yaparken haftada yapılan gün sayısı arttıkça ve düzenli şekilde spor yapmaya devam

edildikçe hem kadın hemde erkeklerde depresyon ve stres duygularının azaldığı, bu süre ile problemlerin üstesinden rahatlıkla gelebilme beceri algısının doğrusal ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Ayrıca evde duran kadınlar ve yoğun çalışan erkelere bakıldığında bedensel sağlık dışında yapılan spor boş vakitlerini verimli bir şekilde değerlendirmelerinin fayda sağladığı tespit edilmiştir. Stres atmak ve eğlenmek amacıyla da yapılan spor insanlara ruhsal ve pozitif düşünme özelliği kazandırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Serbest zamanlarda düzenli spor yapma bireylere spor sevmeye alışkanlığını kazandırır. Böylece en az haftada 3 kez spor yapma alışkanlığına sahip bireylerin dayanıklılık, kuvvet ve esneklikleride yerinde olabilmektedir. Zamanla spora alışan beden bunu düzenli şekilde yapmak isteyecektir. Ve beden için spor vazgeçilmez bir alışkanlık haline gelecektir.

Spor hemen hemen her yaştan bireye hitap etmektedir. Diğer bir yandan ise “stres” her yaştan bireyi olumsuz yönden etkilemekte ve bireyin toplum içerisine uyum sağlamasını tehlikeye düşürmektedir.” Buna dayanarak, özellikle dönem dönem yoğun stres yaşayan kişilere dönük fiziksel aktivite programlarının düzenlenmesi ve spora katılımın teşvik edilmesi önerilebilir.

Hipotezimizde yer alan ve araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin spor yapma sebepleri arasında ulaştığımız sonuçlar, erkeklerin stres atmak ve eğlenmek amacıyla kadınların ise daha çok form korumak için spor yaptığı ortaya çıkmıştır. Pamukkale Üniversitesinde yapılan bir başka araştırmaya görede Kadınların erkelere nazaran kendi fiziksel görünümlelerinden daha çok rahatsızlık duydukları yani kendi fiziksel görünüşleriyle ilgili daha negatif duygulara sahip olduklarına dair bulgular daha önce yapılan birçok çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. (Berri ve Howe, 2004; Eklund, Kelley ve Wilson, 1997, s. 19-22; Grieve ve diğ., 2006, s.67-70; Haase, Praprevessis ve Owens, 2002, s.209; Hart ve diğ., 1989, s.222-231; Kruisselbrink ve diğ. 2004, s.84; Martin ve Mack, 1997, s.34-49). Örneğin, Taub ve Benson (1992, s.11-19) kilo kontrolü ve yeme bozuklukları ile ilgili yaptıkları çalışmada cinsiyet farklılıklarına odaklanmış ve kadınların erkelere nazaran kilolarıyla ilgili daha fazla endişe ve kaygı duyduklarını çalışmaya katılan kadınların %75, erkeklerin ise % 20'sinin kilo vermek için spora önem verdiklerini bulmuştur.

Fiziksel egzersizlerde bulunan kişiler için hazırlanan programların psikolojik sağlamlığın gelişimi üzerindeki etkisi bilimsel çalışmalarla da ortaya

konulabilir.(Ulusoy M, Şahin NH, Erkmen H. Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. J Cognit Psychother 1996; 12:163- 172)

ÖNERİLER

Bu çalışma sonucunda şu önerileride geliştirilebiliriz;

- 1- Fitness salonlarını kullanan ve öğrencilik döneminde olan üyelerin sigara alkol vb. tütün ürünleri kullanımını lisede ve üniversitede arkadaş seçimine çok dikkat etmeleri gerektiği ve bu konuda ailelerin daha duyarlı ve dikkatli olmaları, gençlerin sağlıklı yaşam ve spora engel olacak kötü alışkanlıklar kazanmalarını bir ölçüde önleyebilir.
- 2- Sporun toplumsal açıdan ilerleme kaydetmesi için başta yöneticilerin bilinçlendirilmesi ve insanların spor yapmaları için uygun şartların hazırlanabilmesi, toplumsal aktivitelere teşvik edilmesi gerekmektedir. Bunun içinde özellikle yerel yönetimlerin sağlık-spor kaynağı için ekonomik bütçe ayırmaları da hedeflere ulaşmak için katkıda bulunacaktır. Ekonomik açıdan önemli payların ayrılması halkın teşvik edilerek bilinçlendirilmesi ve sporsal anlamda faaliyetlerin arttırılmasına yönelik yasal çalışmalarında yapılması ve buna uygun yasaların uygulamalarının kontrol edilmesi gerekmektedir. Çünkü genel olarak baktığımızda hareketsiz bir hayat toplumların ve kişilerin sağlıklarını tehdit eden sebeplerden biri olması nedeniyle halkın bilinçlendirilmesi maksadıyla toplumun hemen hemen her kesiminin üzerine düşen görevi yerine getirmesi gerekmektedir. Sağlıklı toplum ancak bilinçli ve sağlıklı bireylerle olur.
- 3- Kilo olarak şişmanlık ile obezite sınırındaki çocuk, genç ve kişilere yönelik olarak psikolojik sağlamlığı geliştirme projeleri düzenlenebilir. Bunun dışında çocuk ve gençler yeteneklerine uygun spor branşlarına yönlendirilerek spora katılımın etkisi test edilebilir.

- 4- Fitness salonlarına gelen üyeler için ilk başladıkları dönemlerden itibaren beslenmelerine ve kötü tarzda yemek yemenin sağlığa olumsuz etkileri konusunda kapsamlı bir şekilde bilgi verilmesi gereklidir. Dolayısıyla fitness salonlarında tam zamanlı diyetisyen bulunmalıdır.
- 5- Düzenli egzersiz yapan kadın ve erkek üyelere sporla beraber düzenli beslenmeyle birlikte düzenli uykusunda beden sağlığı için gerekli olduğu konusunda bilinçlendirici çalışmalar yapılmalıdır.
- 6- Bu yönde yapılacak ileri çalışmaların fitness salonlarına gelen kadın ve erkeklerin egzersizle beraber beslenme, uyku, stres konusundaki sorunlarının sebeplerini derinlemesine ortaya koyacağı düşünülmektedir.
- 7- Çalışmamızın sonuçlarına baktığımızda, düzenli ve istikrarlı bir şekilde yapılan fitness ve dayanıklılıkla ilgili egzersizlerin bedensel sağlığın yanı sıra insan psikolojisi içinde olumlu etkilerinden söz edebilmekteyiz. Kadınlarda da erkekler gibi egzersiz sporları yapmanın insan sağlığı için başta depresyon olmak üzere problem çözme becerisi algısını da (problem çözme becerisine olan güveni) olumlu bir şekilde etkilediği ortaya konulmuştur. Bu bulgular, ruh sağlığının bazı alanlarının geliştirilmesi açısından sporun ve özellikle kadın ve erkeklerin spora özendirilmesi konusunda bir temel oluşturabilir.
- 8- Fitness salonlarına gelen bireyler arasında şişman kişilerin sayısını artırmak amacıyla ile profile uygun çalışmalar yapılmalıdır.
- 9- Son olarak; ileriki araştırmalar için yol gösterici olarak, fitness salonlarının spor yaptırma merkezlerinden ziyade bireylerin davranış alışkanlıklarının (özellikle beslenmelerinin) düzenlenebileceği merkezler haline dönüştürülmesi düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Ajhp, Arday Dr, Giovino Ga, Schulman J, Nelson De, Mowery P, Samet Jm, Et Al. (1982). *Cigarette Smoking And Self-Reported Health Problems Among U.S. High School Seniors*, 1982-1989, P. 111-116.
- Akandere, M. (1999). Kaygı İle Başa Çıkmada Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimler Dergisi*, 1(1), 21-24.
- Albert Ae, Marcus Bh, Roberts M, Forman De, Parisi Af. (1998). Effect Of Smoking Cessation On Exercise Performance İn Female Smokers Participating İn Exercise Training. *American Journal Of Cardiology*; 82(8): 950-955.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı Ve Spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*,13, 181-185.
- Alword, M. K. & Grados, J.J. (2005). Enhancing Resilience In Children: A Proactive Approach. *Professional Psychology:Research And Practice*, 36 (3), 238-245.
- Andrade, A. M. , Coutinho, S. R. , Silva, M. N., Mata, J. , Vieira, P. N. , Minderico, C. S. , Melanson, K. J. , Baptista, F. , Sardinha, L. B. Arrazol, R.A.; Kuiper, N.M.; Dube, S.R. *Patterns Of Current Use Of Tobacco Products Among U.S.*52 (5), 126-127
- Arslan, C., Güllü, M. & Tural, V. (2012). Spor Yapan Ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.

Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 5 (2), 120-132.

Bailey, R. (2006). Physical Education And Sport In Schools: A Review Of Benefits And Outcomes. *Journal Of School Health*, 76 (8), 397-401.

(Byrne A, Byrne DG. *The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states-A review*. J Psychosom Res 1993; 37:565-574.)

Baysal A., 1999. *Kahvaltı Ve Okul Başarısı. Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 28:1-3.

Baysal, A., 1996. Beslenme. 6. Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, Sayfa 1- 260.

Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency In Kids*” [Http://Hopeworks.Org/ Formation /Documents/Fosteringresiliency.Pdf](http://Hopeworks.Org/Formation/Documents/Fosteringresiliency.Pdf), 20.08.2017 tarihinde erişildi.

Birer, S., Ersoy, G. 1987. Metropolitan Bir Kentte Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversiteli Kız Öğrencilerin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*.16:153-170.

Brown, J. D. & Siegel, J. M. (1988). Exercise As A Buffer Of Life Stress: A Prospective Study Of Adolescent Health. *Health Psychology*, 7 (4), 341-353.

Berry ve Howe, (2004) *Effects of health-based and appearance based exercise Advertising* s.162

CDC. (1994). Preventing Tobacco Use Among Young People-*A Report Of The Surgeon General*.

Coleman, J. & Hagell, A. (2007). The Nature Of Risk And Resilience. In. Coleman J. & Hagell A. (Eds.), *Adolescence, Risk And Resilience: Against The Odds* (Pp. 1-17), West Sussex: John Wiley & Sons.

Dabak Ş. Sigara Ve Sağlık. Tür A (Editör). *Sigaranın Bilimsel Yüzü*. İstanbul: Logos Yayıncılık, 2004:1-32.

- Dumont, M. & Provost, M. A. (1997). Resilience İn Adolescents: Protective Role Of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, And Social Activities On Experience Of Stress And Depression. *Journal Of Youth And Adolescence*, 28 (3), 343-363.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency And Vulnerability To Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioural Scientist*, 34 (4) , 416-430.
- Gilligan, R. (1999). Enhancing The Resilience Of Children And Young People İn Public Care By Mentoring Their Talents And İnterests. *Child And Family Social Work*, 4, 187-196.
- Gün, E. (2006). Spor Yapanlarda Ve Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hall, N. (2011). “Give İt Everything You Got: Resilience For Young Males Through Sport. *International Journal Of Men’s Health*. 10 (1), 65-81.
- Holmes, D. S. & Roth, D. L. (1988). Effects Of Aerobic Exercise Training And Relaxation Training On Cardiovascular Activity During Psychological Stress. *Journal Of Psychosomatic Research*, 32 (4-5), 469-474.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Fakörleri Ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26) , 129-142.
- Kuter Murat; Öztürk Füsun: 8 Haftalık Egzersizin 35-45 yaş arası sedanterlerde Aerobik Güç ve tansiyon üzerine etkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*.Vol.26.N.3 Aralık 1991 S.123-128
- Kurt, Ş., Bayazıt, B. , Yenigün, Ö. & Taşkiran, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerin Sosyal Beceri Gelişimlerine Dağcılık Eğitiminin Etkisi. *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi’nde Sunulan Bildiri*, Kemer-Antalya, 12-15 Nisan.
- Lew Ea, Garfinkel L. (1987). Differences İn Mortality And Longevity By Sex, *Smoking Habits And Health Status*, *Society Of Actuaries Transactions*.

- Luthar, S. S. & Cicchetti, D. (2000). The Construct Of Resilience: Implications For Interventions And Social Policies. *Development And Psychopathology* , 12, 857-885.
- Martinek, T. J. & Hellison,D. R. (1997). Fostering Resiliency in Undeserved Youth Through Physical Activity. *Quest*, 49, 34-49.
- Şahin, N. H. (1994). Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*. Kasım 2015 48-52
- PIAR.(1995) *Sigara Alışkanlıkları ve Sigarayla Mücadele Kampanyası Kamuoyu Araştırması*. PİAR Araştırma Ltd.Şti, , İstanbul 44: 521-25 8
- WHO. *Why is Tobacco A Public Health Priority?* Url: [Http://Www.Who.İnt/Tobacco/En/,22455](http://www.who.int/Tobacco/En/,22455) Bayt, 29.04.2005
- Yıldırım, S. & Özcan, G. (2011). Lisanslı Olarak Takım Sporü Ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (23), 111-135.
- ZORBA E. (2008) Yaşam ve Egzersiz. *Gazi Haber Dergisi*, Eylül 2007 ss. 44-47

EKLER

Ek 1: Anket Formu

YAKINDOĞU ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK VE BESLENME TESTİ

CİNSİYET: KİLO: YAŞ: BOY: MEDENİ

HALİNİZ:

ÖĞRENİM DURUMUNUZ: Lise __ Lisans __ Lisansüstü __

	Her zaman	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1. Sigara vb.tütün ürünlerini aktif olarak kullanırım					
2. Düşük nikotin ürünü sigaraları;(puro,pipovb.)içmem.					
3. Mümkün olduğunca dumanlı ortamlarda durmam.					
4. Spor Yapmak için birinin beni teşvik etmesine ihtiyaç duymam.					
5. Sigara performansınızı etkiliyor mu?					
6. Sigarayı bırakmayı düşünüyor musunuz?					
7. Alkollü içecekler içmem					
8. Günde 1-2 kadehten fazla alkol içmem					
9. Stresli ve problemlili zamanlarımda alkole ihtiyaç duymam					
10. Kullandığım ilaçların reçetesini okumadan içmem					
11. İlaçları aldığımda alkol almamaya dikkat ederim(ağrıkesici vb.)					
12. Aşırı tuz tüketmekten kaçınırım.					
13. Yediğim yiyeceklerden, doymuş yağ miktarını azaltırım.(krema, tereyağı, etteki yağ vb.kıstarım)					
14. Beyaz şekerli şeyleri, yemekten uzak dururum					
15. Meyve, sebze, tam buğday, baklagiller gibi çeşitli besinleri Ergün düzenli tüketirim.					

16. Uygun kilomu koruyup kontrol etmeye çalışırım.					
17. Haftada 3 defa 15-30 dakikalık düzenli egzersiz yaparım					
18. Boş zamanlarımda dayanıklılık seviyemi yükseltecek, kişisel spor aktivitelerini düzenli yaparım					
19. Spor yapmayı stres atmak ve eğlenmek için yaparım					
20. Spor yapmayı seviyor musunuz?					
21. Düzenli olarak günde ortalama 7-8 saat uyurum					
22. Uzun vadeli zaman için iş kaygısı yaşamıyorum					
23. Düşüncelerimi özgürce ifade etmek bana kolay geliyor					
24. Benim için stresli olacak durumların üstesinden kolaylıkla gelebilirim.					
25. Kişisel problemlerimi yakın arkadaşlarımla rahatlıkla paylaşabilirim					
26. Toplumsal faaliyetler ve gurup faaliyetlerine fırsat buldukça katılırım					
27. Araba da emniyet kemerini takarım					
28. Alkollüyen araç kullanmamaya dikkat ederim					
29. Trafik kurallarına uyarım.					
30. Kimyasal içeriği olan temizlik ürünleri kullanmakta dikkatli olurum.(Çamaşır suyu, bulaşık deterjanı vb.)					

Vakit ayırdığınız için teşekkürler...