

Ortaokul Öğrencilerinin Egzersiz ve Beslenme Davranışlarının Belirlenmesi

Determination of Exercise and Nutrition Behaviors of Middle School Students

Serkan Kızılca^{1*} Muhammed Fatih Bilici²

^{1*}Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bitlis, Türkiye

²Muş Alparslan Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Muş, Türkiye

Makale Geliş Tarihi: 15/07/2025

Makale Kabul Tarihi: 20/10/2025

Yayınlanma Tarihi: 29/10/2025

Özet

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin egzersiz ve beslenme davranışlarını incelemek ve bu davranışların cinsiyet, sosyoekonomik düzey, düzenli egzersiz yapma ve beslenme eğitimi alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile yürütülmüştür. Çalışmanın evrenini Bitlis il merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencileri oluşturmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan ve gönüllü olarak katılan toplam 307 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu ve Yurt ve ark. (2016) tarafından geliştirilen Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Katılımcıların yaklaşık "2/3" düzenli egzersiz yaptığı, ancak egzersiz sıklığının genellikle haftada 1–2 gün ile sınırlı kaldığı belirlenmiştir. Düzenli egzersiz yapan öğrencilerin sağlıklı beslenme-egzersiz davranış puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Beslenme eğitimi alan öğrencilerin puanları da almayanlara göre anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Sosyoekonomik düzey açısından orta gelir grubundaki öğrencilerin öğün düzeni puanları daha yüksek iken, cinsiyet ve antropometrik özelliklere göre anlamlı fark saptanmamıştır. Ortaokul öğrencilerinin egzersiz ve beslenme davranışlarının genel olarak orta düzeyde olduğu, ancak düzenli egzersiz yapan ve beslenme eğitimi alan öğrencilerin daha olumlu davranışlar sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, okul temelli programların hem fiziksel aktiviteyi hem de beslenme eğitimi kapsayacak şekilde planlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul öğrencileri, egzersiz, beslenme davranışları, beslenme eğitimi, sağlıklı yaşam

Abstract

The aim of this study was to examine the exercise and nutrition behaviors of middle school students and to determine whether these behaviors differ according to gender, socioeconomic status, regular exercise habits, and participation in nutrition education. The research was conducted using a survey model, one of the quantitative research methods. The population of the study consisted of middle school students studying in the city center of Bitlis. A total of 307 students who met the inclusion criteria and voluntarily agreed to participate were included in the study. Data were collected through a Demographic Information Form prepared by the researchers and the Nutrition-Exercise Behavior Scale developed by Yurt et al. (2016). Descriptive statistics, independent samples t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) were used for data analysis. Findings revealed that approximately two-thirds of the participants engaged in regular exercise, although the frequency was generally limited to 1–2 days per week. Students who exercised regularly scored significantly higher on the healthy nutrition-exercise behavior subscale ($p<0.05$). In addition, students who received nutrition education had significantly higher scores compared to those who did not. Regarding socioeconomic status, students from middle-income families obtained higher scores in meal regularity, whereas no significant differences were observed in terms of gender or anthropometric characteristics. The study concluded that middle school students' exercise and nutrition behaviors were at a moderate level overall. However, students who exercised regularly and received nutrition education demonstrated more favorable behaviors. These findings highlight the importance of designing school-based programs that integrate both physical activity promotion and nutrition education.

Keywords: Middle school students, exercise, nutrition behaviors, nutrition education, healthy lifestyle

Sorumlu Yazar: Serkan KIZILCA, e-posta: serkankizilca@hotmail.com

Alıntı/Citation: Kızılca, S., & Bilici, M.F. (2025). Ortaokul öğrencilerinin egzersiz ve beslenme davranışlarının belirlenmesi. *InnovatioSports Journal*, 3(2), 109-118.

1. GİRİŞ

Çocukluk ve okul çağı, bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimleri açısından kritik bir süreçtir. Bu dönemde edinilen beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları, yaşam boyu sağlık davranışlarını şekillendirerek obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi çeşitli sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli rol oynar (Yılmaz & Kocataş, 2019). Çocuklar, zamanlarının büyük bir kısmını okulda geçirirler; bu nedenle okul temelli müdahaleler, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını ve doğru besin seçimlerini teşvik etmenin yanı sıra fiziksel aktiviteyi artırmak için de ideal ve etkili bir yöntemdir (Zakkour & Yıldiran, 2022).

Çocukluk ve ergenlik döneminde kazanılan beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları, bireyin yaşam boyu sağlığı üzerinde doğrudan etkili olmaktadır. Yetersiz fiziksel aktivite ve sağlıksız beslenme davranışları, obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi pek çok kronik sağlık sorununa zemin hazırlamaktadır (WHO, 2020). Özellikle ortaokul çağındaki öğrenciler, büyüme ve gelişmelerinin hızlı olduğu bir dönemde olduklarından, düzenli egzersiz yapma ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmeleri büyük önem taşımaktadır (Strong e ark., 2005). Günümüzde toplumların modernleşmesi ve teknolojinin gelişmesi, fiziksel aktivitenin azalmasına ve bireylerin sedanter bir yaşam tarzına yönelmesine yol açmıştır. Sedanter yaşam tarzı, birçok sağlık sorununu beraberinde getirmekte olup, çocukların büyüme ve gelişim süreçlerinde sağlıklı bir gelişim için fiziksel aktivitenin önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Keleş & Alpaya, 2016). Gelişim dönemi çocuklarında fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı ve bunun yerine daha az fiziksel aktivite içeren uğraşların yaygınlaştığı, yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Ayrıca, okul çağındaki çocukların günde 60 dakika fiziksel aktivite yapmalarının önerildiği ifade edilmektedir (Akman ve ark., 2012).

Türkiye’de yapılan araştırmalar, çocuk ve ergenlerin önemli bir kısmının günlük fiziksel aktivite düzeylerinin önerilen standartların altında olduğunu göstermektedir (Öztürk, 2019). Benzer şekilde, beslenme alışkanlıkları incelendiğinde, çocukların öğün atlama eğiliminde olduğu; fast-food türü yiyecekleri günlük veya haftada birkaç kez tükettikleri görülmektedir (Gümüş ve ark., 2019; Önal ve Uçar, 2024). Bu durum, öğrencilerin hem akademik başarılarını hem de psikososyal gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Egzersiz, çocukluk ve ergenlik döneminde sağlık ve gelişim açısından son derece önemlidir. Ergenlik döneminde hormonal değişiklikler, kemik gelişimi, kas kütlesi artışı ve vücut yağ oranında değişiklikler gibi fiziksel gelişim süreçleri meydana gelir (Okut & Kahraman, 2025). Fiziksel aktivite ile birlikte, çocuklarda gelişime etki eden bir diğer önemli etkeninde beslenme olduğu, beslenmenin; bireyin sağlığını korumak ve sürdürürebilmek için vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerinin yeterli miktarda ve uygun zamanlarda alınması olarak tanımlandığı belirtilmektedir (Kutlu & Çivi, 2010). Çocuk ve adölesanlarda yeterli ve dengeli beslenme ile fiziksel aktivite alışkanlık haline getirilmeli, sağlıksız beden algısı ve sorunlu yeme ya da egzersiz davranışlarından kaçınılmalıdır. Ölçsüz yeme, tıkanırcasına yeme, kusma, bozulmuş beden algısı ve şişmanlık korkusu gibi düzensiz yeme davranışları adölesanlarda yaygın olarak görülmektedir (Ulutaş ve ark., 2014). Bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler ve günden güne eksilen fiziksel aktivite yoksunluğu gibi durumlar fazlaştıkça obezite (şişmanlık) görülme sıklığı da artmaktadır (Ceviz & Genç, 2021). Çocuklarda büyüme ve gelişmeyi etkileyen faktörlerin kalıtım, çevre, beslenme ve fiziksel aktivite gibi unsurlara bağlı olduğu, ayrıca fiziksel aktivitenin bu gelişim üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Keskin ve ark., 2017). Sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivitenin, fiziksel ve mental sağlığı koruma ve geliştirme, riskli davranışları azaltma, yaşam kalitesini artırma, obezite ve hipertansiyon gibi çeşitli kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde etkili olduğu kanıtlanmıştır (Guthold ve ark., 2020).

Okullarda düzenlenen beden eğitimi dersleri ve okul temelli sağlık programları, çocukların sağlıklı yaşam davranışlarını kazanmalarında kritik bir rol üstlenmektedir (Janssen & LeBlanc, 2010). Bununla birlikte, yalnızca okul ortamındaki etkinlikler yeterli olmamakta, ailelerin ve sosyal çevrenin de bu sürece dâhil edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Story ve ark., 2009). Literatürde, egzersiz sıklığı ile sağlıklı beslenme davranışları arasında pozitif bir ilişki bulunduğu; düzenli egzersiz yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının da daha olumlu olduğu vurgulanmaktadır (Gao ve ark., 2016). Türkiye’de ortaokul öğrencilerinin egzersiz ve beslenme davranışlarını birlikte ele alan çalışmalar sınırlıdır. Oysa bu yaş grubundaki öğrencilerin mevcut alışkanlıklarının ortaya konması, riskli davranışların erken dönemde tespit edilmesi ve uygun müdahale programlarının geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin egzersiz ve beslenme davranışlarını belirlemek, cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılıkları ortaya koymak ve egzersiz sıklığı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile desenlenmiştir. Tarama modelleri, mevcut durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma desenleridir. Araştırmaya dâhil edilen bireyler, bulundukları koşullar içerisinde herhangi bir müdahale yapılmadan incelenmiştir (Karasar, 2009). Ayrıca tarama modelleri, bir konuya ilişkin görüşleri belirlemek amacıyla geniş örneklemlemlerle yürütülen çalışmalar olarak da tanımlanmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2008).

2.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Bitlis ili sınırları içerisindeki Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı devlet ortaokullarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmada, amaçlı örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme kullanılmıştır. Bu kapsamda Bitlis ili sınırları içerisindeki devlet ortaokullarında öğrenim gören ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden oluşan toplam 307 öğrenci örnekleme dâhil edilmiştir. Katılımcıların 158'i erkek (%51,5), 149'u kız (%48,5) öğrenciden oluşmuştur. Araştırmaya katılım süreci tamamen gönüllülük esasına göre yürütülmüştür. Öğrencilerden "Gönüllü Katılım Formu" aracılığıyla onam alınmış, velilerinden ise "Veli Onam Formu" doldurtularak katılımları sağlanmıştır. Böylece hem öğrencilerin bireysel rızası hem de velilerin yasal onayı doğrultusunda çalışma yürütülmüştür. Örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla G*Power 3.0.1 programı kullanılarak yapılan analizde $\alpha=0.05$, etki büyüklüğü=0.20 ve test gücü $(1-\beta)=0.95$ alınmış, minimum örneklem sayısı 205 olarak hesaplanmıştır. Buna göre ulaşılan ve verileri eksiksiz dolduran 307 öğrenci (158 erkek, 149 kız) araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Katılımcıların dâhil edilme ve dâhil edilmeme kriterleri aşağıda belirtilmiştir.

Dahil edilme kriterleri:

1. Gönüllü olarak çalışmaya katılmak,
2. Ortaokulda öğrenim görmek,
3. Bitlis ili sınırları içerisindeki devlet okullarında öğrenim görmek.

Dahil edilmeme kriterleri:

1. İlkokul veya lisede öğrenim görmek,
2. Bitlis ili sınırları dışında ikamet etmek,
3. Veri toplama araçlarını eksik veya hatalı doldurmak.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu form ile öğrencilerin cinsiyet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, düzenli egzersiz yapma durumu, algılanan aile gelir düzeyi, beslenme eğitimi alma durumu ve haftalık antrenman sıklığına ilişkin bilgiler toplanmıştır.

2.3.2. Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği (BEDÖ)

Yurt ve ark., (2016) tarafından geliştirilen ve dört alt boyuttan oluşan ölçek, 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır (1=beni hiç tanımlamıyor, 5=beni tamamen tanımlıyor).

- Psikolojik (bağımlı) yeme davranışı alt boyutundan alınabilecek puan 11–55 arasındadır; yüksek puan psikolojik yeme davranışında yüksek riski göstermektedir.
- Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı alt boyutundan alınabilecek puan 14–70 arasındadır; yüksek puan sağlıklı davranışlara uyumu göstermektedir.
- Sağlıksız beslenme-egzersiz davranışı alt boyutundan alınabilecek puan 14–70 arasındadır; yüksek puan sağlıksız davranışlara uyumu göstermektedir.
- Öğün düzeni alt boyutundan alınabilecek puan 6–30 arasındadır; yüksek puan daha düzenli beslenmeyi ifade etmektedir.

2.4. Etik Onay

Araştırmaya başlamadan önce Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 2025/01-14 tarih ve E.6847 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Ayrıca Bitlis İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 12.06.2025 tarih ve MEB.TT.2025.027405 sayılı araştırma uygulama izni alınmıştır.

2.5. İstatiksel Analiz

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics 25.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin normalliği çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine göre değerlendirilmiş, bu değerlerin -1.5 ile +1.5 aralığında olması normal dağılımın bir göstergesi olarak kabul edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Gruplar arası karşılaştırmalarda, iki grup içeren analizlerde bağımsız örneklemeler için t-testi, üç ve daha fazla grup içeren karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık bulunması durumunda, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD (Least Significant Difference) post-hoc testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin demografik özellikleri ile egzersiz ve beslenme davranışlarına ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Gruplar	f	%
Cinsiyet		
Erkek	158	51,5%
Kadın	149	48,5%
Boy Uzunluğu		
130-140 cm	86	28,0%
141-150 cm	111	36,2%
151-160 cm	76	24,8%
161 cm ve üstü	34	11,1%
Vücut Ağırlığı		
30-40 kg	176	57,3%
41-50 kg	81	26,4%
51 kg ve üstü	50	16,3%
Düzenli Egzersiz Yapma Durumu		
Evet	204	66,4%
Hayır	103	33,6%
Beslenme Eğitimi Alma Durumu		
Evet	122	39,7%
Hayır	185	60,3%
Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığı		
1 gün	103	33,6%
2 gün	78	25,4%
3 gün	68	22,1%
4 gün ve üstü	58	18,9%

Not. N = 307; cm=santimetre, kg=Kilogram

Tablo 1'e göre, katılımcıların büyük çoğunluğu 130-150 cm boy aralığında ve 30-40 kg ağırlığındadır. Cinsiyet dağılımı dengelidir. Katılımcıların %66,4'ü düzenli egzersiz yapmakta ve %39,7'si beslenme eğitimi almıştır. Bu durum, çalışmanın büyük bölümünü aktif öğrencilerin oluşturduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Ölçek alt boyutlarına göre tanımlayıcı istatistik sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Madde Sayısı	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	11	27,19	8,20	,489	,233	,756
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	14	43,73	10,16	-,300	,166	,788
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	14	34,72	8,63	,564	1,348	,709
Öğün Düzeni	6	23,19	6,98	-1,146	,381	,896

Not. $N = 307$; Ort. = Ortalama; Ss. = Standart sapma

Tablo 2'ye göre, tüm ölçek alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olup normal dağılım varsayımı sağlanmıştır. Ölçeklerin güvenirlik katsayıları (Cronbach's Alpha) .70'in üzerinde olup, yüksek iç tutarlılık göstermektedir.

Tablo 3. Boy uzunluğu değişkenine göre anaova testi sonuçları

	130-140		141-150		151-160		161 ve üzeri		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	27,23	8,00	25,95	8,08	27,86	9,09	29,68	6,34	2,085	,102
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	43,30	9,81	44,59	10,24	42,99	11,02	43,62	8,91	0,453	,715
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	34,37	7,89	33,90	7,75	35,29	10,27	37,03	8,99	1,307	,272
Öğün Düzeni	23,00	7,12	23,83	6,39	22,92	8,18	22,15	5,49	0,620	,603

Not. * $p < 0.05$. Ort. = Ortalama; Ss. = Standart Sapma; 130-140 ($n=86$); 141-150 ($n= 111$); 151-160 ($n= 76$); 161 ve üzeri ($n= 34$)

Tablo 3'e göre, boy uzunluğu değişkeninde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$). Bu sonuç, öğrencilerin egzersiz ve beslenme davranışlarının boy uzunluğuna göre değişmediğini göstermektedir.

Tablo 4. Vücut ağırlığı değişkenine göre Anova testi sonuçları

	30-40		41-50		51 ve üzeri		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	27,10	7,81	26,69	8,17	28,32	9,52	,634	,531
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	43,59	10,02	44,10	10,20	43,60	10,78	,073	,929
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	34,43	7,59	34,51	9,65	36,12	10,23	,784	,457
Öğün Düzeni	23,05	7,32	23,60	6,90	23,00	5,89	,198	,820

Not. * $p < 0.05$. $\bar{x}$ = Ortalama; Ss. = Standart Sapma; 30-40 ($n=176$); 41-50 ($n= 81$); 51 ve üzeri ($n= 50$)

Tablo 4'e göre, vücut ağırlığı değişkeninde tüm alt boyutlarda anlamlı fark bulunmamıştır ($p > ,05$). Bu da egzersiz ve beslenme davranışlarının vücut ağırlığından bağımsız olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

	Erkek		Kadın		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	27,46	8,35	26,91	8,05	,593	,553
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	44,13	9,78	43,30	10,56	,721	,471
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	35,27	8,79	34,15	8,44	1,136	,257
Öğün Düzeni	22,75	6,86	23,65	7,09	-1,135	,257

Not. * $p < 0.05$. Ort. = Ortalama; Ss. = Standart Sapma; erkek ($n=158$); kadın ($n= 149$)

Tablo 5'e göre, cinsiyet değişkeninde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$). Bu sonuç, erkek ve kız öğrencilerin egzersiz ve beslenme davranışlarında benzer özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. Düzenli egzersiz yapma değişkenine göre t-testi sonuçları

	Evet		Hayır		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>		
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	26,76	8,04	28,05	8,48	-1,302	,194
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	44,69	10,49	41,83	9,23	2,347	,020
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	34,25	8,79	35,66	8,26	-1,354	,177
Öğün Düzeni	23,01	7,35	23,52	6,20	-0,604	,547

Not. * $p < 0.05$. Ort. = Ortalama; Ss. = Standart Sapma; evet ($n=204$); hayır ($n= 103$)

Tablo 6'ya göre, sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı alt boyutunda düzenli egzersiz yapan öğrencilerin puanı anlamlı şekilde daha yüksektir ($p = ,020$). Diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 7. Beslenme eğitimi alma değişkenine göre t-testi sonuçları

	Evet		Hayır		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>		
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	26,64	7,97	27,56	8,34	-,960	,338
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	45,46	10,40	42,58	9,86	2,446	,015
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	42,58	9,86	35,02	8,41	-,746	,456
Öğün Düzeni	23,36	7,62	23,07	6,54	,356	,722

Not. * $p < 0.05$. Ort. = Ortalama; Ss. = Standart Sapma; evet ($n=122$); hayır ($n= 185$)

Tablo 7'ye göre, beslenme eğitimi alan öğrenciler, sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı alt boyutunda anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır ($p = ,015$). Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo 8. Algılanan ekonomik durum değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Düşük		Orta		Yüksek		<i>F</i>	<i>p</i>
	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>		
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	25,83	6,95	26,94	8,16	27,90	8,49	,804	,448
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	42,26	9,47	42,83	9,44	45,50	11,23	2,597	,076
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	32,57	6,07	34,76	8,14	21,04	7,46	,840	,433
Öğün Düzeni	21,04	7,46	24,11	6,06	22,13	8,01	3,953	,020

2>1, 3

Not. * $p < 0.05$. Ort. = Ortalama; Ss. = Standart Sapma; düşük ($n=23$); orta ($n= 176$); yüksek ($n=108$)

Tablo 8'e göre, sadece öğün düzeni alt boyutunda anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p = ,020$). Orta ekonomik duruma sahip öğrencilerin puanı diğer gruplardan anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 9. Haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre Anova testi sonuçları

	1 gün		2 gün		3 gün		4 gün ve üzeri		<i>F</i>	<i>p</i>
	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>		
Psikolojik (Bağımlı) Yeme Davranışı	27,35	8,22	27,37	8,28	26,26	7,65	27,76	8,76	,405	,749
Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı	40,61	9,39	45,99	9,35	44,38	10,87	45,45	10,55	5,386	,001
Sağlıksız Beslenme-Egzersiz Davranışı	35,41	8,58	35,62	8,80	33,06	7,99	34,26	9,08	1,399	,243
Öğün Düzeni	23,04	6,70	23,79	6,73	23,24	7,26	22,57	7,55	,363	,779

Not. * $p < 0.05$. Ort. = Ortalama; Ss. = Standart Sapma; 1 gün ($n=103$); 2 gün ($n= 78$); 3 gün ($n= 68$); 4 gün ve üzeri ($n= 58$)

Tablo 9'a göre, Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p = ,001$). Haftalık 2 gün, 3 gün ve 4 gün ve üzeri egzersiz yapanların haftada 1 gün egzersiz yapanlara göre Sağlıklı Beslenme-Egzersiz Davranışı puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunmamıştır.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin egzersiz ve beslenme davranışları incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin yaklaşık üçte ikisinin düzenli egzersiz yaptığını, ancak egzersiz sıklığının çoğunlukla haftada sadece 1–2 gün ile sınırlı olduğunu göstermektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalarda da benzer şekilde, ortaokul çağındaki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin önerilen standartların oldukça altında kaldığı bildirilmektedir (Öztürk, 2019). Dünya genelinde ise adölesanların büyük çoğunluğunun yetersiz fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu vurgulanmaktadır (Guthold ve ark., 2020).

Beslenme davranışları açısından değerlendirildiğinde, öğrencilerin sağlıklı beslenme ve öğün düzeni puanlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin daha yüksek puanlar elde etmesi, fiziksel aktivitenin sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla paralel ilerlediğini ortaya koymaktadır. Literatürde de egzersiz sıklığı ile sağlıklı beslenme davranışları arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmektedir (Janssen & LeBlanc, 2010; Gao ve ark., 2016). Benzer şekilde, Farsi (2024) tarafından lise öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada, diyet kalitesi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Keskin ve ark. (2017) tarafından 12–14 yaş çocuklar üzerinde yapılan çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları bildirilmiştir. Ayrıca Vega-Ramírez ve ark. (2024) okul temelli bir müdahale çalışmasında, fiziksel aktiviteyi ve sağlıklı beslenme davranışlarını birlikte destekleyen uygulamaların öğrencilerde sağlıksız gıda tüketimini azalttığını ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını artırdığını bildirmiştir. Yılmaz ve Altunkürek (2020) tarafından yapılan tanımlayıcı bir çalışmada, öğrencilerin kahvaltı alışkanlığı ve fast-food tüketim sıklığının fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur; özellikle kola ve hazır meyve suyu tüketiminin yüksek olmasına karşın fiziksel aktivite oranının düşüklüğü dikkat çekicidir. Bu bulgular, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmenin birbirini tamamlayan yaşam tarzı bileşenleri olduğunu, öğrencilerde kalıcı davranış değişikliklerinin sağlanabilmesi için eğitimsel müdahalelerin her iki alanı da kapsayacak şekilde planlanması gerektiğini göstermektedir.

Araştırmada, beslenme eğitimi alan öğrencilerin sağlıklı beslenme-egzersiz davranışlarının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, okul temelli beslenme eğitim programlarının ve ebeveyn katılımının, çocukların beslenme davranışlarını olumlu yönde etkileyebileceğini gösteren çalışmalarla uyumludur (Zakkour & Yıldiran, 2022; Story ve ark., 2009). Ayrıca, adölesanlarda beslenme eğitiminin sağlıklı yiyecek tercihleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu bildirilmektedir. LeBlanc ve ark. (2022), beslenme eğitimi alan öğrencilerin daha yüksek düzeyde sebze-meyve tükettiğini ortaya koyarken; McEachern ve ark. (2022) de çocuklarda beslenme bilgisinin artmasının sebze-meyve tüketimini anlamlı biçimde yükselttiğini saptamıştır. Bu bulgular, egzersiz alışkanlıklarının yanı sıra beslenme eğitime yönelik müdahalelerin de öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirmede kritik rol oynadığını göstermektedir.

Sosyoekonomik durum da beslenme davranışları üzerinde etkili bulunmuştur. Orta gelir grubundaki öğrencilerin öğün düzeni puanlarının daha yüksek olması, literatürde düşük sosyoekonomik gruplarda kahvaltı atlama ve fast-food tüketiminin daha yaygın olduğuna dair bulguları desteklemektedir (Gümüş ve ark., 2019; Önal & Uçar, 2024). Akman ve ark. (2010) tarafından lise öğrencileriyle yürütülen kesitsel bir araştırmada, adölesanların %61’inin zaman zaman öğün atlattığı, %49’unun kahvaltıyı her gün yapmadığı ve fast-food tarzı yiyecekleri sıklıkla tercih ettiği rapor edilmiştir. Uluslararası düzeyde de benzer sonuçlar dikkat çekmektedir. Örneğin, ABD’de lise öğrencileri üzerinde yapılan geniş ölçekli bir çalışmada, kahvaltı atlamanın akademik başarı, ruh sağlığı ve okul bağlılığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı bildirilmiştir (Sliwa ve ark., 2024). Ayrıca, kahvaltı atlama ve düzensiz beslenmenin sağlık risk davranışları ve psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koyan çok uluslu araştırmalar da bulunmaktadır (Pengpid & Peltzer, 2020).

Araştırmada cinsiyet ve antropometrik özelliklere göre anlamlı fark bulunmaması ise dikkat çekicidir. Bu sonuç, beslenme ve egzersiz davranışlarının cinsiyetten bağımsız benzer düzeyde seyrettiğini göstermektedir. Ancak literatürde erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğuna dair bulgular da mevcuttur (Strong ve ark., 2005). Bu farklılık, araştırmanın yalnızca bir ilde yürütülmesi ve örneklem sınırlılığı ile açıklanabilir.

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin egzersiz ve beslenme davranışları incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin yaklaşık üçte ikisinin düzenli egzersiz yaptığı ancak haftalık egzersiz sıklığının çoğunlukla 1–2 gün ile sınırlı kaldığını göstermiştir. Bu durum, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin hem ulusal hem de uluslararası önerilerin altında olduğunu ortaya koymaktadır. Beslenme davranışları açısından değerlendirildiğinde, öğrencilerin genel olarak orta düzeyde sağlıklı beslenme ve öğün düzeni sergilediği, düzenli egzersiz yapan ve beslenme eğitimi alan öğrencilerin ise daha olumlu

davranışlar gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca sosyoekonomik durumun öğün düzeni üzerinde etkili olduğu; orta gelir grubundaki öğrencilerin daha düzenli beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu saptanmıştır. Cinsiyet ve antropometrik özelliklere göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Öneriler

- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik okul temelli programlar geliştirilmeli, beden eğitimi derslerinin süresi ve etkinliği artırılmalıdır.
- Öğrenciler ve ailelerine yönelik düzenli beslenme eğitimleri planlanmalı, özellikle kahvaltının önemi ve fast-food tüketiminin zararları konusunda bilinçlendirme yapılmalıdır.
- Okul kantinlerinde sağlıklı yiyeceklerin erişimi sınırlandırılmalı, sağlıklı alternatiflerin sunumu desteklenmelidir.
- Sosyoekonomik düzeyi düşük ailelere yönelik destekleyici programlar ve ücretsiz/sağlıklı okul yemekleri gibi uygulamalar yaygınlaştırılmalıdır.
- Daha geniş ve farklı illerde yapılacak araştırmalarla bulguların genellenebilirliği artırılmalı, ayrıca boylamsal çalışmalar ile sağlıklı yaşam davranışlarının uzun vadeli etkileri incelenmelidir.

Çıkar Çatışması

Yazar(lar) ile araştırma sürecini veya sonuçlarını etkileyebilecek herhangi bir kişi, kurum veya kuruluş arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansman

Bu araştırma herhangi bir kurum, kuruluş veya fon kuruluşundan finansal destek almamıştır.

Yazar Biyografileri ve Katkıları

Sorumlu Yazar: Serkan Kızılca – *Dr. Öğr. Üyesi; Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bitlis, Türkiye, ORCID: 0000-0002-0030-7999, e-mail: serkankizilca@hotmail.com*

Katkılar: Makalenin tasarlanması, literatür taraması, veri toplama ve işleme, makale yazımı, şekil ve tabloların hazırlanması, referans ve kaynakların düzenlenmesi ve yayınlanacak versiyonun nihai onayı.

Yazar: Muhammed Fatih Bilici – *Muş Alparslan Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Muş, Türkiye, ORCID: 0000-0003-1028-0504, e-mail: fatihbilic@hotmail.com*

Katkılar: Makalenin danışmanlığı, kavramsallaştırılması, veri analizi ve yorumlanması, makalenin eleştirel incelemesi ve düzenlenmesi ve yayınlanacak versiyonun nihai onayı.

5. KAYNAKLAR

- Akman, M., Akan, H., İzbirak, G., Tanrıöver, Ö., Tilev, S. M., Yıldız, A., ... & Hayran, O. (2010). Eating patterns of Turkish adolescents: A cross-sectional survey. *Nutrition Journal*, 9, 67. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-9-67>
- Akman, M., Tüzün, S., & Ünal, P. C. (2012). Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1), 35–40.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ceviz, E., & Genç, H. (2021). Çocuklarda obezite ve fiziksel aktivite. In İ. Kayantaş & M. Ilkım (Eds.), *Spor bilimlerinde araştırma ve değerlendirmeler – I* (pp. 175–202). Gece Kitaplığı.
- Farsi, D. J. (2024). Diet quality and physical activity and their association with BMI and dental caries among high school adolescents: A cross-sectional study. *Children*, 11(11), 1282. <https://doi.org/10.3390/children11111282>
- Gao, Z., Chen, S., Sun, H., Wen, X., & Xiang, P. (2016). Physical activity, fitness, and health in school-aged children. *Journal of Sport and Health Science*, 5(1), 1–2. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.01.003>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Gümüş, A. B., Bulduk, S., & Arslan, P. (2019). Erken ve orta adölesan dönemdeki bireylerin ana öğün atlama ve fast-food tüketim eğilimleri. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 135–142. <https://doi.org/10.46971/ausbid.701023>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (19. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keleş, Ö. F., & Alpkaya, U. (2016). Ortaokul öğrencilerinin düzenli sportif aktivite ve okul başarı puanlarının karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 31–36. <https://doi.org/10.22396/sbd.2017.13>
- Keskin, K., Çubuk, A., Öztürk, Y., & Alpkaya, U. (2017). 12–14 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 34–43.
- Kutlu, R., & Çivi, S. (2009). Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1), 18–24.
- LeBlanc, J., et al. (2022). The association between adolescents' food literacy and their consumption of vegetables and fruits and other eating behaviors. *Health Education & Behavior*, 49(4), 603–612. <https://doi.org/10.1177/10901981221086943>
- McEachern, L. W., Ismail, M. R., Seabrook, J. A., & Gilliland, J. A. (2022). Fruit and vegetable intake is associated with food knowledge among children aged 9–14 years in Southwestern Ontario, Canada. *Children*, 9(10), 1456. <https://doi.org/10.3390/children9101456>
- Okut, S., & Kahraman, M. Z. (2025). The role of body composition in determining athletic performance in adolescent female cross-country skiers. *Advances in Health and Exercise*, 5(1), 32–39.
- Önal, S., & Uçar, A. (2024). Okul çağı çocuklarının eğitim gördükleri okullara göre kahvaltı yapma ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi (Journal of Nutrition and Dietetics)*, 52(2), 48–58. <https://doi.org/10.33076/2024.BDD.1850>
- Öztürk, M. (2019). Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 89–98.

- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2020). Skipping breakfast and its association with health risk behaviour and mental health among university students in 28 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 46. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00951-x>
- Sliwa, S. A., Merlo, C. L., McKinnon, I. I., Self, J. L., Kissler, C. J., Saelee, R., Rasberry, C. N., ... & Ethier, K. A. (2024). Skipping breakfast and academic grades, persistent feelings of sadness or hopelessness, and school connectedness among high school students — Youth Risk Behavior Survey, United States, 2023. *MMWR Supplements*, 73(Suppl-4), 87–93. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su7304a10>
- Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: Creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 71–100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence-based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Pearson Education.
- Ulutaş, A. P., Atla, P., Say, Z. A., & Sarı, E. (2014). Okul çağındaki 6–18 yaş arası obez çocuklarda obezite oluşumunu etkileyen faktörlerin araştırılması. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 45(3), 192–196. <https://doi.org/10.16948/zktb.47785>
- Vega-Ramírez, L., Oviedo-Caro, M. A., Ortega-García, J. A., Martínez-Ruiz, V., Cánovas-García, F., & Sánchez-Sauco, M. F. (2024). Exploring the influence of a physical activity and healthy eating policy in school settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 418. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040418>
- World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Yılmaz, A., & Kocataş, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin obezite sıklığının, beslenme davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 1(3), 66–83.
- Yılmaz, S., & Altunkürek, Ş. Z. (2020). Ortaokul öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarının belirlenmesi: Ankara Yenimahalle ilçesi örneği. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 70–80.
- Yurt, S., Save, D., & Yıldız, A. (2016). Adolesanlar için beslenme egzersiz davranışlarını değerlendirme ölçüm aracının geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Public Health Nursing – Special Topics*, 2(1), 19–25.
- Zakkour, H. K., & Yıldırım, H. (2022). Ebeveyn beslenme eğitiminin okul çağı çocuklarında verilen beslenme eğitime etkisi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 135–148. <https://doi.org/10.52881/gsbdergi.1140710>