

## AKADEMİSYENLERDE BESLENME BİLGİ DÜZEYİ VE EGZERSİZ İNANIŞLARININ BELİRLENMESİ

### DETERMINATION OF NUTRITION KNOWLEDGE LEVEL AND EXERCISE BELIEFS IN ACADEMICIANS

Elif Gökçe İNBAŞI<sup>1</sup>, Nazire Nur YILDIZ<sup>2</sup>, Aslı ÇELİK<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Bor Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Toplum Beslenmesi Anabilim Dalı, Niğde, Türkiye.

<sup>2</sup> Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Bor Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Kardiyopulmoner Fizyoterapi Anabilim Dalı, Niğde, Türkiye.

<sup>3</sup> Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Bor Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Nörolojik Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Niğde, Türkiye.

#### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışma akademisyenlerin beslenme bilgi düzeyi ve egzersiz inanışlarını belirlemek, farklı alanlardaki akademisyenlerin bilgi düzeylerini karşılaştırmak amacıyla planlanmıştır.

**Yöntem:** Çalışmaya Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi bünyesinde görev yapan akademisyenler dâhil edilmiştir. Akademisyenlere Google Formlar üzerinden hazırlanan değerlendirme formları mail yoluyla iletilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri alınmış, beslenme bilgi düzeyini değerlendirmek için Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) ve egzersiz inanışlarının belirlenmesi için Egzersiz İnanışları Anketi (EİA) kullanılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmaya 21'i (%22.8) sağlık bilimleri, 38'i (%41.3) fen bilimleri, 33'ü (%35.9) ise sosyal bilimler alanında çalışan toplam 92 akademisyen katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 37,38±8,30 yıldır. Tüm katılımcıların 19'u (%20.7) düzenli egzersiz alışkanlığı olduğunu bildirmiştir. Yapılan analizler sonucunda, sağlık bilimleri alanındaki akademisyenlerin temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi (YETBİD-BB) ve besin tercihi (YETBİD-BT) puanları ile EİA-avantaj puanlarının diğer alanlardaki akademisyenlere göre daha yüksek olduğu ( $p<0.05$ ); EİA-dezavantajlar puanının ise tüm gruplarda benzer olduğu saptanmıştır ( $p=0.91$ ). Ek olarak, YETBİD-BB skoru ile YETBİD-BT arasında pozitif yönde, EİA-avantaj puanı ile egzersiz bariyerleri arasında negatif yönde, EİA-avantaj puanı ile YETBİD-BT arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir (sırasıyla  $r=0.594$ ;  $r=-0.346$ ;  $r=0.428$ ).

**Sonuç:** Sağlık alanında çalışan akademisyenlerin diğer alanlardaki akademisyenlere göre daha yeterli düzeyde beslenme bilgisine ve egzersizin yararları konusunda olumlu inanışlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Ancak tüm akademisyenlerde egzersizle ilgili bir ön yargı ve egzersizin yapılmasını engelleyen çeşitli bariyerlerin olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Akademisyen, Beslenme, Egzersiz, Sağlık.

#### ABSTRACT

**Aim:** This study was planned to determine the nutritional knowledge and exercise beliefs of academicians and to compare the knowledge levels of academics in different fields.

**Method:** Academicians working at Niğde Ömer Halisdemir University were invited to the study. Evaluation forms prepared on Google Forms were sent to the academicians via e-mail. The demographic information of the participants was taken, A Nutrition Knowledge Level Scale For Adults (NKLSA) was used to evaluate the nutritional knowledge level and the Exercise Beliefs Questionnaire (EBQ) was used to determine the exercise beliefs.

**Results:** A total of 92 academicians, 21 (22.8%) working in the field of health sciences, 38 (41.3%) science and 33 (35.9%) social sciences participated in the study. The mean age of the participants was 37.38±8.30 years. 19 (20.7%) of all participants reported that they had regular exercise habits. As a result of the analyzes, it was determined that the basic nutrition and nutrition-health knowledge (NKLSA-NK) and food preference (NKLSA-FP) scores and EIA-advantage scores of academicians in the field of health sciences were higher than academicians in other fields ( $p<0.05$ ); The EIA-disadvantages score was found to be similar in all groups ( $p=0.91$ ). In addition, it was determined that there was a positive relationship between NKLSA-NK score and NKLSA-FP, a negative relationship between EIA-advantage score and exercise barriers, and a positive relationship between EIA-advantage score and NKLSA-FP (respectively  $r=0.594$ ;  $r=-0.346$ ;  $r=0.428$ ).

**Conclusion:** It has been determined that academicians working in the field of health have more adequate nutritional knowledge and positive beliefs about the benefits of exercise compared to academicians in other fields. However, it has been determined that all academics have a prejudice about exercise and various barriers that prevent exercise.

**Keywords:** Academician, Exercise, Health, Nutrition.

**Sorumlu Yazar / Corresponding Author:** Elif Gökçe İNBAŞI, Öğretim Görevlisi, Uzman Diyetisyen, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Bor Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Toplum Beslenmesi Anabilim Dalı, Niğde, Türkiye, **E-mail:** [einbasi@ohu.edu.tr](mailto:einbasi@ohu.edu.tr)

**Bu makaleye atıf yapmak için / Cite this article:** İnbaşı E. G., Yıldız N. N., Çelik A. (2023). Akademisyenlerde Beslenme Bilgi Düzeyi ve Egzersiz İnanışlarının Belirlenmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 8(1), 43-50. <http://doi.org/10.5281/zenodo.7600758>

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımlamasına göre sağlık, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik halidir (WHO, 2022). Sağlığın sürdürülmesi, geliştirilmesi ve korunmasında yeterli ve dengeli beslenme ile uygun fiziksel aktivitenin bir arada bulunması gerekmektedir. Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (BOH); herhangi bir enfeksiyon etkeni ile ilişkilendirilmeyen, bulaşıcı olmayan ve çoğu kez uzun süreli olan ve kimi zaman yaşam boyu sürebilen, yavaş seyirli, kronik bir dizi hastalığı ifade eder. Yanlış beslenme alışkanlıkları, fiziksel inaktivite, tütün ve alkol kullanımının bu hastalıkların ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Yahia ve ark. 2016). Enerjisi yüksek besinlerin alımının artması ve gelişen teknoloji ile birlikte bireylerin yaptıkları fiziksel aktivite seviyesindeki düşüş nedeniyle enerji alımı ve harcanması arasındaki dengesizlik sonucu gelişen obezite, küresel bir sağlık sorunu olup kronik hastalık gelişimi ve erken ölüm için ana risk faktörlerinden biridir (Feren ve ark. 2011). Obezitenin varlığı, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon ve çeşitli kanserlerin gelişme riskini artırır (Franz, 2008). Bu nedenle, obezitedeki artışı durdurmak için obezite etiolojisindeki en önemli etkenlerden olan inaktivite ve kötü beslenme gibi davranışların modifikasyonuna ihtiyaç vardır. Davranış değişikliği için önerilen stratejilerden biri, insanların bilinçli seçimler yapmalarını ve etkili eylemlerde bulunmalarını sağlamaktır (Kelly ve ark. 2008). Beslenme bilgisi, bireyin besin hakkındaki tutumu ve inançları üzerinde etkili olmaktadır. Bunun sonucu olarak bireyin besin seçimi etkilenir (Cooke ve Papadaki, 2014). Besinler hakkında doğru bilgiye sahip olmak, yetersiz ve dengesiz beslenmenin önüne geçerek beslenmeye bağlı gelişebilecek hastalıkların riskini azaltabilir (Spronk ve ark. 2014). Bilginin beslenme alışkanlıklarını değiştirmenin bileşenlerinden biri olduğu kabul edilmektedir (Worsley, 2002). Ancak bununla birlikte beslenme bilgisinin diyet davranışını değiştirmek için ne kadar önemli olduğu konusunda çalışmalar yetersizdir (Hendrie ve ark. 2008).

Sağlığın sürdürülmesinde etkili olan diğer bir unsur ise fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivitenin planlı, yapılandırılmış ve tekrarlı bir şekilde gerçekleştirilmesine ise egzersiz denmektedir. Egzersizin temel amacı sağlığın korunması ve iyileştirilmesini sağlamaktır (Caspersen ve ark. 1985). Egzersiz, insanları bedensel ve ruhsal olarak iki temel yönden etkilemektedir. Bedensel olarak, BOH gelişmesini önlerken, ruhsal olarak da sosyal ortamlara uyum sağlama, iyi hissetme, mutlu ve özgüvenli olmayı sağlamaktadır. Egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin bilinmesi kadar egzersiz yapmaya engel olan durumların da belirlenmesi gerekmektedir. Fiziksel inaktivitenin halk sağlığını tehdit eden bir sorun olduğu bilinmektedir. Egzersiz konusunda bireylerin bilgilendirilmesi ve grup egzersiz programlarına yönlendirilmesi fiziksel aktivite düzeyinin artışı sağlayabilir. Fiziksel aktivite düzeyindeki bu artış farkındalığı artırarak egzersiz inanışlarının değiştirilmesi üzerine katkı sağlayabilir (Doymaz, 2013). Literatürde farklı popülasyonların beslenme bilgisi ya da egzersiz inanışlarının incelendiği çalışmalar mevcuttur. Fakat eğitim düzeyi yüksek ve toplumda birçok alanda etkili olan akademisyenlerin beslenme bilgisi ya da egzersiz inanışlarının incelendiği herhangi bir çalışma olmadığı belirlenmiştir. Bu çalışma, akademisyenlerin beslenme bilgi düzeyi ve egzersize yönelik inanışlarını incelemek amacıyla planlanmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

### *Katılımcılar*

Çalışmanın evrenini Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi bünyesinde çalışan akademisyenler oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşılmış ancak çalışmaya toplam 92 akademik personel gönüllü olarak katılmayı kabul etmiştir. Çalışmaya dahil olmayı kabul eden katılımcılardan bilgilendirilmiş yazılı onam alınmıştır. Google Formlar aracılığıyla düzenlenen anketler, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Elektronik Posta Sistemi üzerinden akademisyenlere e-posta yoluyla gönderilmiştir. Daha fazla akademisyene ulaşmak için, anket ulaşım linki 1 ay sonra e-posta yolu ile tekrar iletilmiştir.

### *Etik Kurul Onayı*

Bu çalışma Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 29.09.2021 tarih ve E-86837521-050.99-116221 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

### *Değerlendirme Yöntemleri*

Katılımcıların yaş, boy, kilo, cinsiyet gibi demografik verileri kaydedildikten sonra, çalışma alanı, akademik unvanı ve egzersiz alışkanlığı sorgulanmıştır. Beslenme bilgi düzeyinin belirlenmesi için

'Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)' ve egzersiz inanışlarının belirlenmesi için 'Egzersiz İnanışları Anketi (EİA)' kullanılmıştır.

### **Demografik veri formu**

Katılımcıların yaş, boy, kilo, beden kütle indeksi, çalışma alanı ve egzersiz alışkanlığı ile ilgili bilgileri kaydedilmiştir.

### **Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)**

Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi (YETBİD) ölçeği Batmaz ve Güneş (2018) tarafından geliştirilip geçerlik-güvenirlilik çalışması yapılmıştır. YETBİD'in, Temel Beslenme ve Besin Sağlık Bilgisi (YETBİD-BB) ile Besin Tercihi (YETBİD-BT) olmak üzere iki alt boyutu vardır ve toplam 32 önermeden oluşmaktadır. 5'li likert tipinde geliştirilmiş ölçekte doğru önermelere "0: Kesinlikle katılmıyorum, 1: Katılmıyorum, 2: Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 3: Katılıyorum, 4: Kesinlikle katılıyorum" şeklinde puan verilirken yanlış önermelerde verilen cevaplara ters puan sistemi uygulanmaktadır. Temel beslenme başlığı altında alınabilecek maksimum puan 80, besin tercihi başlığı altında alınabilecek maksimum puan 48'dir. Katılımcılar beslenme-sağlık arasındaki ilişkiyi ve günlük hayattaki besin tercihlerinin doğruluğunu 0'dan 10'a kadar derecelendirme yapan ayrı birer NAS (Nümerik Analog Skala) ölçeği ile değerlendirmektedir. YETBİD'in değerlendirme ölçütlerinden alınan puanlar kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Temel beslenme puanı 45'ten küçük olan katılımcıların bilgi düzeyi kötü, 45-55 puan arası olanların bilgi düzeyi orta, 56-65 puan arası olanların iyi, 65 puan üzeri olanların bilgi düzeyi çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Besin tercihi puanı 30'dan küçük olan katılımcıların bilgi düzeyi kötü, 30-36 puan arası olanları orta, 37-42 puan arası olanların iyi, 42 puan üzeri olanların bilgi düzeyi çok iyi olarak değerlendirilmektedir (Batmaz ve Güneş, 2018).

### **Egzersiz İnanışları Anketi (EİA)**

Doymaz (2013) tarafından geliştirilen anketin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Egzersiz inanışları anketi 3 alt boyut (avantajlar, etkilenilen kişiler ve dezavantajlar) olmak üzere toplam 33 sorudan oluşmaktadır. Alt boyutlar "1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Büyük oranda katılmıyorum, 3: Kısmen katılmıyorum, 4: Kısmen Katılıyorum, 5: Büyük oranda katılıyorum, 6: Kesinlikle katılıyorum" olarak 6'lı Likert derecelendirme sistemiyle puanlanmaktadır. Anketten alınan yüksek puanlar egzersiz inanışının olumlu yönde olduğunu göstermektedir (Doymaz, 2013).

### **İstatistiksel Analiz**

İstatistiksel analiz için SPSS 26.0 □ IBM SPSS Statistics 26 software (Armonk, NY: IBM Corp.) paket programı kullanılmıştır. Parametrik sürekli değişkenler ortalama±standart sapma (Ort±SS) ve kategorik değişkenler ise sayı (n) ve yüzde (%) olarak sunulmuştur. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  kabul edilmiştir. Farklı alanlarda çalışan akademisyenlerin anket puanlarının karşılaştırılması için bağımsız gruplarda tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Gruplardan en az birinin diğerlerinden farklı olduğunun belirlenmesi durumunda uygun post-hoc analiz yöntemi kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin gruplar arası karşılaştırılması için Ki-Kare testi uygulanmıştır. Anket puanları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır ve korelasyon katsayısı (r) verilmiştir (Hayran ve Hayran, 2020).

### **BULGULAR**

Çalışmaya Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi bünyesinde görev yapmakta olan farklı alanlardan 53 (%57.6) kadın ve 39 (%42.4) erkek olmak üzere toplam 92 (%100) akademisyen katılmıştır. Çalışmaya katılan akademisyenlerin 21'i (%22.8) sağlık bilimleri, 38'i (%41.3) fen bilimleri ve 33'ü (%35.9) sosyal bilimler alanında çalışmaktadır. Tüm katılımcıların yalnızca 19'u (%20.7) düzenli egzersiz alışkanlığı olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Değişkenler	Toplam (n=92)	Sağlık Bilimleri (n=21)	Fen Bilimleri (n=38)	Sosyal Bilimler (n=33)
	Ort ±SS	Ort ±SS	Ort ±SS	Ort ±SS
Yaş (yıl)	37.38±8.30	35.05±8.96	39.16±8.56	36.82±7.30
Boy (cm)	169.85±8.19	164.67±6.80	171.84±7.63	170.85±8.43
Kilo (kg)	75.62±17.22	70.37±13.32	79.44±18.74	74.57±17.03
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	26.10±5.14	25.98±4.95	26.78±5.59	25.40±4.75
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
<b>Egzersiz alışkanlığı</b>				
Var	19 (%20.7)	3 (%14.3)	13 (%34.2)	3 (%9.1)
Yok	73 (%79.3)	18 (%85.7)	25 (%65.8)	30 (%90.9)

Ort: Ortalama, SS: Standart sapma, n: Katılımcı sayısı, %: Yüzde, cm: Santimetre; kg: Kilogram; kg/m<sup>2</sup>: Kilogram/metrekare; BKİ: Beden kütle indeksi

Çalışma alanlarına göre 3 gruba ayrılan akademisyenlerin YETBİD-BB ve YETBİD-BT puanları arasındaki fark incelenmiş ve gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (YETBİD-BB, p=0.0001; YETBİD-BT, p=0.005). YETBİD alt boyutlarından alınan puanlara göre “kötü, orta, iyi, çok iyi” şeklinde sınıflandırma yapılarak, akademisyenlerin YETBİD-BB düzeyleri arasında alanlara göre farklılık olduğu bulunmuş (p=0.001), ancak YETBİD-BT düzeyleri arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır (p= 0.159). Akademisyenlerin EİA-Avantajlar ve EİA-Dezavantajlar puanları arasındaki fark incelenmiştir. EİA-Avantajlar puanında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunurken (p=0.023) EİA-Dezavantajlar puanında gruplar arası anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p=0.955). Tablo 2’de katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ve egzersiz inanışları ile ilgili bilgileri detaylı olarak verilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Beslenme Bilgi Düzeyi ve Egzersiz İnanışlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Sağlık Bilimleri (n=21)	Fen Bilimleri (n=38)	Sosyal Bilimler (n=33)	p		
	Ort ±SS	Ort ±SS	Ort ±SS	Sağlık- Fen	Sağlık- Sosyal	Sosyal- Fen
YETBİD-BB	64.33±8.58	58.55±6.24	55.42±5.40	<b>0.005*</b>	<b>&lt;0.001*</b>	0.119*
YETBİD-BT	42.76±3.47	40.36±4.30	38.63±4.99	0.119*	<b>0.003*</b>	0.230*
EİA- Avantajlar	69.29 ±7.26	65.61±8.29	61.06±14.44	0.422*	<b>0.020*</b>	0.183*
EİA- Dezavantajlar	33.90±9.24	33.55±10.67	34.24±8.46			
	n (%)	n (%)	n (%)			
<b>YETBİD-BB düzeyleri</b>						
Kötü	0 (%0)	0 (%0)	1 (%3)	0.052**	<b>&lt;0.001**</b>	0.109**
Orta	4 (%19)	13 (%34.2)	12 (%36.4)			
İyi	8 (%38.1)	20 (52.6)	20 (%60.6)			
Çok iyi	9 (%42.9)	5 (%13.2)	0 (%0)			
<b>YETBİD-BT düzeyleri</b>						
Kötü	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)			
Orta	2 (%9.5)	9 (%23.7)	12 (%36.4)			
İyi	8 (%38.1)	15 (%39.5)	13 (%39.4)			
Çok iyi	11 (%52.4)	38 (%36.8)	33 (%24.2)			

YETBİD-BB: Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği-Temel Beslenme ve Besin Sağlık Bilgisi, YETBİD-BT: Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği-Besin Tercih, EİA: Egzersiz İnanışları Anketi, Ort: Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, %: Yüzde, \*Tek yönlü varyans analizi, \*\* Ki-Kare testi

Katılımcıları egzersiz konusunda olumlu açıdan %75'lik oran ile en çok sağlık çalışanlarının etkilediği görülmüştür. Katılımcıları olumsuz açıdan ise %8.7'lik oran ile en çok çocukları etkilemektedir. Bireyleri egzersiz konusunda olumlu ve olumsuz etkileyen kişilerin oranları Tablo 3'te detaylı olarak verilmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Egzersize Yönelik İnanışlarını Etkileyen Bireyler

Değişkenler	Olumlu		Olumsuz		Etkilemiyor		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sevgilim, eşim...	54	58.7	4	4.3	34	37.0	92	100
Annem, babam...	33	35.9	7	7.6	52	56.5	92	100
Çocuklarım...	35	38.0	8	8.7	49	53.3	92	100
Diğer aile üyelerim...	29	31.5	3	3.3	60	65.2	92	100
Arkadaşlarım...	52	56.5	6	6.5	34	37.0	92	100
Sağlık çalışanları (doktor, fizyoterapist...)	69	75.0	2	2.2	21	22.8	92	100
Spor uzmanları...	64	69.6	1	1.1	27	29.3	92	100

n:sayı, %:yüzde

YETBİD-BB alt ölçeği ile YETBİD-BT arasında ve YETBİD-BT ile EİA-Avantaj alt ölçeği arasında pozitif yönde, orta düzeyde bir ilişki bulunurken, EİA-Avantaj ve EİA-Dezavantaj alt ölçekleri arasında ise negatif yönlü, zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ve egzersiz inanışları arasındaki ilişki Tablo 4'te detaylı olarak verilmiştir.

**Tablo 4.** Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi ve Egzersiz İnanışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değişkenler		YETBİD	YETBİD	EİA	EİA
		BB	BT	Avantaj	Dezavantaj
YETBİD-BB	r	1.000			
	p				
YETBİD-BT	r	0.594*	1.000		
	p	<b>0.001</b>			
EİA-Avantaj	r	0.191*	0.428*	1.000	
	p	0.069	<b>0.0001</b>		
EİA-Dezavantaj	r	-0.093*	0.003*	-0.346*	1.000
	p	0.379	0.981	<b>0.001</b>	

EİA: Egzersiz İnanışları Anketi; YETBİD-BB: Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği-Temel Beslenme ve Besin Sağlık Bilgisi; YETBİD-BT: Yetişkinler için Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği-Besin Tercihi; \*: Spearman korelasyon analizi

## TARTIŞMA

Akademisyenlerin beslenme bilgi düzeyi ve egzersize yönelik inanışlarını incelediğimiz çalışmamızda, eğitim seviyesi yüksek katılımcılar olmasına rağmen, katılımcıların beslenme bilgisi ve egzersizin avantajları konusundaki yeterliliklerini yaşam tarzına dönüştüremedikleri görülmüştür. Fen bilimleri ve sosyal bilimler alanında çalışan akademisyenlerde sağlığın her anında önemli olan beslenme tercihi ve bilgisi ile egzersizin faydaları hakkında daha düşük seviyelerde bilgiye sahip oldukları belirlenmiştir.

Sağlıklı yaşamın parametrelerinden biri olan sağlıklı beslenme; insanların büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı olarak yaşayabilmesi için gerekli olan besin öğelerini vücuduna almasıdır. Sağlıklı beslenmede yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları, bireyin öğünlerini seçme, düzenleme ve besin seçimindeki değerleriyle ilgilidir (Yılmaz, 2003). Keskin ve ark. (2022), YETBİD ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarına 444 bireyi dâhil etmişlerdir. Katılımcıların %56'sının fazla kilolu ve obez olduğunu, %46'sının YETBİD-BB ve %45'inin YETBİD-BT puanlarının orta düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Beden kütle indeksi yüksek olan bireylerin YETBİD-BB ve YETBİD-BT puanları arasında bir ilişki olmadığını bildirmişlerdir. Bireylerin fazla kiloya sahip olma nedenleri arasında artan besin tüketimi ve fiziksel inaktivite olabileceği düşünülmüştür (Keskin ve ark. 2022). Ancak bu sonucun tersine, YETBİD ölçeği kullanılarak yapılan diğer çalışmalarda BKİ ile YETBİD-BT bilgisi arasında zıt yönlü

korelasyon bulunan çalışmalar da mevcuttur (Gümüş ve ark. 2019; Akyol ve İmamoğlu, 2019). Bu ilişkiyi ise çalışmalara dâhil edilen katılımcıların daha genç bir yaş grubunu oluşturması ve eğitim durumunun lisans ve üstü seviyelerde olmasına bağlamışlardır. Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında hem beslenme bilgisi hem de besin tercihinde sağlık alanında çalışan akademisyenlerin bilgisinin diğer alanlarda çalışanlara göre daha iyi düzeyde olduğunu belirledik. Beslenme bilgisi iyi olan akademisyenlerin günlük yaşamlarına bu bilgiyi aktardıkları için besin tercihinin de daha iyi durumda olduğunu düşünüyoruz.

Arslan ve ark. (2003), üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite ve sağlık sorunlarını incelemişler ve akademisyenlerin egzersiz alışkanlıklarının yetersiz olduğunu, fiziksel olarak aktif olmayanların ise daha çok sağlık sorunu ile karşılaştığını belirlemişlerdir (Arslan ve ark. 2003). Dere ve Günay (2021), gelişen bilim ve teknoloji ile insanların fiziksel olarak hareketsiz kaldıklarını, aktif olmanın iş performansını ve iş tatminini artırarak diğer davranışlar üzerinde de etki sağlayacağını belirtmektedirler (Dere ve Günay, 2021). Okur ve Karaoğlu (2021), üniversite çalışanlarının fiziksel inaktivitesi ve ilişkili faktörlerini inceledikleri çalışmalarında katılımcıların fiziksel olarak hareketsizliğinin yaygın olduğunu, bunun nedenleri arasında ise kişisel özellikler ve yapılan işin bu durumu etkilediğini saptamışlardır (Okur ve Karaoğlu, 2021). Benzer şekilde Vural ve ark. (2010), yapmış oldukları çalışmalarında masa başı çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğunu belirlemişlerdir (Vural ve ark. 2010). Altuntaş Yılmaz ve ark. (2021), kadın akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmişler ve akademisyenlerin düşük aktive düzeyine sahip olduklarını bulmuşlardır (Altuntaş Yılmaz ve ark. 2021). Çalışmamızda da akademisyenlerin yaklaşık %80'inin egzersiz alışkanlığının olmaması literatürdeki örnekleri destekler niteliktedir.

Egzersize katılmak ve egzersizi sürdürmek çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bireylerin egzersizin yararları hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması, kişisel faktörler, çevrenin uygun olmaması, maddi imkânların sağlanamaması ve psikolojik nedenler bu sürdürülebilirliği etkileyen en önemli faktörlerdendir. Daşkapan ve Atalay (2013), Türk kadınları arasında algılanan egzersiz yararları ve bariyerlerini inceledikleri çalışmalarında katılımcıların egzersizin fiziksel, psikolojik, sosyal alanlarda yararlarını bilmelerine rağmen yeterli oranda egzersize katılmadıklarını saptamışlardır. Egzersiz yapmamalarının nedenini ise çevresel ve kişisel bariyerler ile zamansızlık olarak belirtmişlerdir (Daşkapan ve Atalay, 2013). Çalışmamızın sonucuna göre katılımcılar egzersiz yapmak için çevresel, kişisel ve sosyal olarak pek çok engelle karşılaştıkları için egzersiz yapmadıklarını belirtirken, egzersizin genel sağlık üzerindeki faydaları konusunda da yeterli bilgiye sahip olmadıkları görülmüştür. Kitiş ve Gümüş (2015) genç yetişkin kadınların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel aktiviteye ilişkin inanışlarını incelemişler ve katılımcıların egzersizin yararlarıyla ilgili olumlu inanışları olmasına rağmen düzenli fiziksel aktivite yapma konusunda olumsuz tavır sergilediklerini belirlemişlerdir (Kitiş ve Gümüş, 2015). Çingöz ve ark. (2021), meslek gruplarının serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını araştırmış, herhangi bir işte çalışmayan katılımcıların akademisyenlik ve diğer mesleklere oranla daha yüksek oranda serbest zaman kısıtlayıcıları algısına sahip olduğunu saptamışlardır (Çingöz ve ark. 2021). Çalışmamızda sağlık alanında çalışan akademisyenlerin diğer alanlarda çalışanlara göre egzersizin yararları konusunda daha fazla bilgiye sahip olduğunu, ancak egzersiz yapma konusunda dezavantaj oluşturan faktörler açısından çalışma alanlarına göre bir farklılık olmadığını saptadık. Egzersizin yararları konusunda daha olumlu inanışları olan katılımcıların egzersiz yapmaya engel olan bariyerlerinin daha az olduğunu belirledik.

Sağlıklı bir bütün olarak geliştirmek için beslenme ve egzersizin bir arada ele alınması gerekmektedir. Dinç ve ark. (2017) 115 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında düzenli olarak spor yapan bireylerin beslenme bilgi düzeylerini, beslenme alışkanlıklarını ve besin tüketim sıklıklarını değerlendirmişlerdir. Katılımcıların ana öğünleri atlamadıklarını ancak ara öğünleri daha az oranda tükettiklerini belirlemişlerdir (Dinç ve ark. 2017). Yüksel (2020), üniversitede çalışan 134 akademik personelin fiziksel aktivite düzeyini incelemiş, fiziksel olarak aktif olan bireylerin düzenli beslenme alışkanlığına sahip olduğunu bulmuştur. Ayrıca fiziksel olarak aktif katılımcıların egzersize katılımlarının da daha yüksek olduğunu saptamıştır (Yüksel, 2020). Şarvan Cengiz ve ark. (2022), 504 sedanter bireyin yeme bozukluğu ve fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını inceledikleri çalışmalarında, katılımcıların %57'sinin düzenli egzersiz yapmadıklarını ve yeme bozukluğu olan katılımcıların fiziksel olarak aktif olmaktan kaçındıklarını belirlemişlerdir (Şarvan Cengiz ve ark. 2022). Arslan (2018), Marmara üniversitesinde çalışan öğretim üyelerinin beslenme alışkanlıklarını ve fiziksel aktivite düzeyini incelemiş, Eczacılık Fakültesi'nde görev yapan akademisyenlerin obezite oranının en yüksek olduğunu, katılımcıların %72'sinin öğün atladığını, Tıp Fakültesi'ndeki akademisyenlerin en yüksek yağ alımına

sahip olduğunu ve akademisyenlerin %67'sinin inaktif olduğunu belirlemiştir (Arslan, 2018). Çalışmamızda ise besin tercihi konusunda bilgili olan akademisyenlerin egzersizin avantajları konusunda daha olumlu inancıya sahip olduklarını belirledik. Çalışma sonuçlarımız akademisyenlerin sağlıklı yaşamı etkileyen en önemli iki faktör olan beslenme ve egzersiz konusundaki bilgi düzeyinin geliştirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Özellikle sağlıklı ilişkili olmayan alanlarda çalışan akademisyenlerin bu konudaki bilgi düzeylerinin artırılması gerektiğini göstermektedir.

## SONUÇ

Sonuçlarımızda sağlıklı ilgili alanlarda çalışan akademisyenlerin fen ve sosyal bilimlerdeki akademisyenlere göre daha yeterli düzeyde besin sağlık bilgisi ve besin tercihinin sahip olduğu belirlenmiştir. Ancak tüm katılımcılarda egzersizle ilgili bir ön yargı ve egzersizin yapılmasını engelleyen çeşitli bariyerler olduğu görülmüştür.

Toplumun eğitimi gibi önemli alanlarda çalışan meslek gruplarından olan akademisyenlerin beslenme bilgi düzeyleri arttırılarak ve egzersiz inanışları değiştirilerek diğer bireylerin de sağlıklı yaşam konusunda bilinçlendirilmesi sağlanabilir. Sağlıklı beslenmenin yaşam tarzına dönüştürülmesi için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi gerekmektedir. Egzersiz yapılmasını teşvik etmek için ise egzersizin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerine etkileri hakkında bilgilendirmeler yapılmalıdır. Egzersiz yapmaya engel olan faktörlerin en alt seviyelere çekilmesi için gerekli düzenlemeler gerçekleştirilmelidir. Yapılacak olan eğitim programları ile kişilere sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, egzersiz bariyerlerinin ortadan kaldırılması, bir sonraki aşamada ise fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının benimsetilmesi amaçlanmalıdır. Bu sayede daha sağlıklı bir toplum yetiştirilebilir.

## Çıkar Çatışması Beyanı

Bu çalışmada herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederiz.

## Yazar Katkıları

Plan, tasarım: EĞİ, AC, NNY; Materyal, metot ve veri toplama: AC, NNY, EĞİ; Veri analizi ve yorum: NNY, AC, EĞİ; Yazım ve eleştirel değerlendirme: AC, EĞİ, NNY.

## Finansal Destek

Bu çalışma finansal olarak desteklenmemiştir.

## KAYNAKLAR

- Akyol, P. ve İmamoğlu, O. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (3): 67-77.
- Altuntaş Yılmaz, N., Tat, A.M. Erdeo, F. ve Acar, M. (2021). Kadın Akademisyenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4 (1): 1-5.
- Arslan, C., Koz, M., Gür, E. ve Mendeş, B. (2003). Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17 (4): 249-258.
- Arslan, M. (2018). Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Analizi: Marmara Üniversitesi Öğretim Üyeleri Üzerine Bir Çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, 45 (1): 59-69.
- Batmaz, H., ve Güneş, E. (2018). Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. and Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100 (2): 126.
- Cooke, R. and Papadaki, A. (2014). Nutrition Label Use Mediates The Positive Relationship Between Nutrition Knowledge and Attitudes Towards Healthy Eating with Dietary Quality Among University Students in the UK. *Appetite*, 83, 297-303.
- Çingöz, Y.E., Mavıbaşı, M., Asan, S ve Sevindik, B. (2021). Meslek Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Araştırılması. *Kilis 7. Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1): 102-113.
- Daşkapan, A. ve Atalay K.D. (2013). Perceived Exercise Benefits and Barriers Among Turkish Women: A Pilot Study. *Fizyoterapi ve Rehabilitasyon*, 24 (1): 127-134.
- Dere, G. ve Günay, M. (2021). İş Performansını ve İş Tatminini Arttırmada Bir Çözüm Önerisi: Fiziksel Aktivite, Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 7 (1): 28-50.

- Dinç, N., Gökmen, M. H., ve Ergin, E. (2017). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1): 43-53.
- Doymaz, F. (2013). Sağlıklı Kadınlarda Egzersiz İnanışının Egzersiz Davranış Değişimleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Feren, A., Torheim, L., and Lillegaard, I.L. (2011). Development of a Nutrition Knowledge Questionnaire for Obese Adults. *Food & Nutrition Research*, 55 (1): 7271.
- Franz, M. J. (2008). American Diabetes Association Nutrition Recommendations and Guidelines. *Diabetes Care*, 31(1): S61-S78.
- Gümüş A.B, Tunçer E ve Keser A. (2019). Yetişkin Bireylerin Etiket Okuma Alışkanlıklarının ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. 3. Uluslararası Akademik Öğrenci Çalışmaları Kongresi, 14-15 Kasım 2019, Ankara, Türkiye.
- Hayran M., ve Hayran M. (2020). Sağlık Araştırmaları İçin Temel İstatistik. Ankara: Omega Araştırma Organizasyon Eğitim Danışmanlık Ltd. Şti.
- Hendrie, G., Cox, D., and Coveney, J. (2008). Nutrition Knowledge as a Predictor of Nutrient Intake and Diet Quality. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40(4): 49-50.
- Kelly, T., Yang, W., Chen, C. S., Reynolds, K., and He, J. (2008). Global Burden of Obesity in 2005 and Projections to 2030. *International Journal of Obesity*, 32 (9): 1431-1437.
- Keskin, Y., Akar, Y., Erdem, Ö. ve Erol, S. (2022). Yetişkinlerin Beslenme Bilgisi ve Besin Tercihleri ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişki: Kesitsel Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 15 (2):149- 162.
- Kitiş, Y. ve Gümüş, Y. (2015). 20 Yaş ve Üzeri Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Fiziksel Aktiviteye İlişkin İnançları ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (3): 399-411.
- Okur A ve Karaoğlu L. (2022). Üniversite Çalışanlarında Fiziksel İnaktivite Düzeyi ve İlişkili İş Yeri Faktörleri. *Turkish Journal of Public Health*, 20 (1): 56-69.
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., and O'Connor, H. (2014). Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake. *British Journal Of Nutrition*, 111(10): 1713-1726.
- Şarvan Cengiz, Ş., Örcütaş, H. Ulaş, A.G. ve Ateş, B. (2022). Sedanter Bireylerin Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ile Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*. 8(1): 198-214.
- Vural, Ö., Eler, S. ve Atalay Güzel, N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (2): 69-75.
- W.H.O. (2022). Constitution of the World Health Organization. <https://www.who.int/about/governance/constitution> (24 Ağustos 2022)
- Worsley, A. (2002). Nutrition Knowledge and Food Consumption: Can Nutrition Knowledge Change Food Behaviour? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 11: 579-585.
- Yahia, N., Wang, D., Rapley, M. and Dey, R. (2016). Assessment of Weight Status, Dietary Habits and Beliefs, Physical Activity, and Nutritional Knowledge Among University Students. *Perspectives in Public Health*, 136 (4): 231-244.
- Yılmaz, C. (2003). Sağlıklı Beslenme ve Özellikleri. *Sosyoloji Dergisi*, 11 (10): 65-78.
- Yüksel, S. (2020). Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.