



## Sedanter Bireylerin Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ile Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi

Şebnem ŞARVAN CENGİZ<sup>1</sup>, Hayal ÖRCÜTAŞ<sup>2</sup>, Ayşe Gökçe ULAŞ<sup>2</sup>, Büşra ATEŞ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Manisa Celal Bayar University Faculty of Sport Sciences, Manisa, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-2916-4784>

<sup>2</sup>Manisa Celal Bayar University Institute of Health Sciences, Manisa, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-4665-9623>

<sup>2</sup>Manisa Celal Bayar University Institute of Health Sciences, Manisa, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-2307-5892>

<sup>2</sup>Manisa Celal Bayar University Institute of Health Sciences, Manisa, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-5755-3314>

Email: [csebnem@gmail.com](mailto:csebnem@gmail.com), [hayalorcutas@gmail.com](mailto:hayalorcutas@gmail.com), [gokcedietician34@hotmail.com](mailto:gokcedietician34@hotmail.com),  
[busrabusra2195@gmail.com](mailto:busrabusra2195@gmail.com)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 20.06.2022- Kabul:05.07.2022)*

### Öz

Bu çalışmada sedanter bireylerin yeme bozukluğu ile mevcut beden algılarının ve fiziksel aktiviteye karşı tutum ve davranışlarının belirlenmesi ile aralarındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-60 yaş arası ve yaş ortalamaları 36,752 ( $\pm 10.99$ ) yıl, beden kitle indeksleri ortalamaları 24,772 ( $\pm 4,4126$ ) olan 328'i kadın 176'sı erkek olmak üzere toplamda 504 sedanter birey gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmamız verileri pandemi koşulları nedeniyle oluşturulan Google form üzerinden toplanmıştır. Formda yer alan demografik bilgilere ek olarak yeme bozukluğu riskini ölçmek amacıyla REZZY (SCOFF) Yeme Bozuklukları Ölçeği, beden algılarını ölçmek amacıyla Stunkard Şekil Derecelendirme Ölçeği ve fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını ölçmek amacıyla Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 22.0 paket programı ile demografik bilgilere ilişkin frekans dağılımını belirlemek için betimleyici analizler, veriler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon, bağımsız t-testi ve ANOVA analizleri yapılmıştır. Bu çalışmada yeme bozuklukları oranının kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu; yeme bozukluğuna sahip olanların çoğunluğunun 45 yaş altında olduğu; yaş arttıkça vücudundan memnun olma ve kendini zayıf bulma oranının düştüğü; vücudundan memnun olma düzeyinin yeme bozukluğu varlığında düştüğü, BKİ oranları incelendiğinde kilolu olarak belirlenen bireylerin katılımcıların %11'ini oluştururken kendini kilolu bulan katılımcıların oranının %66 olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların %40'ında yeme bozukluğu olduğu, %74'ünün ise bedenlerine karşı memnuniyet duymadıkları tespit edilmiştir. Bu bağlamda olumlu beden algısının oluşması ve sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılabilmesi için erken çocukluk döneminden itibaren spora teşvikin öneminin bu çalışmayla bir kez daha vurgulandığını söyleyebiliriz.

**Anahtar Kelimeler:** Yeme bozukluğu, beden algısı, fiziksel aktivite



## **A Determination of Eating Disorder, Body Image and Physical Activity Attitudes and Behaviors of Sedentary Individuals**

### **Abstract**

In this study, it was aimed to determine the relationship between sedentary individuals with eating disorders and their current body perceptions and attitudes and behaviors towards physical activity. A total of 504 sedentary individuals, 328 women and 176 men, between the ages of 18-60, with an average age of 36,752 ( $\pm 10.99$ ) years, and an average body mass index of 24,772 ( $\pm 4,4126$ ) kg/cm<sup>2</sup>. The data of our study was collected through the Google Forms created due to the pandemic conditions. In addition to the demographic information in the form, the REZZY (SCOFF) Eating Disorders Scale was used to measure the risk of eating disorders, the Stunkard Figure Rating Scale to measure body perceptions, and the Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire (CBPAQ) to measure their attitudes towards physical activity. In the analysis of the data obtained, descriptive analyzes were used to determine the frequency distribution of demographic information with the IBM SPSS 22.0 package program, correlation, independent t-test and ANOVA analyzes were performed to determine the relationship between the data. In this study, it was established that the rate of eating disorders was higher in women than in men. It has been determined that the majority of those with eating disorders are under the age of 45. It has been determined that as the age increases, the rate of being satisfied with the body and feeling thin decreases. It has been determined that the level of satisfaction with the body decreases in the presence of an eating disorder. When the BMI ratios were examined, it was determined that while 11% of the participants were determined as overweight, the rate of the participants who found themselves overweight was 66%. As a result, it was determined that 40% of the participants had an eating disorder and 74% were not satisfied with their bodies. In this context, we can say that the importance of encouraging sports from early childhood is emphasized once again with this study in order to create a positive body image and gain healthy eating habits.

**Keywords:** Eating disorder, Body image, Physical activity



## Giriş

Hayatımızın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmamız gerektiği ve koruduğumuz sağlığı yaşamsal olarak devam ettirmemiz için temel kaynağın beslenme olduğu unutulmamalıdır (Tanır, Şaşmaz, Beyhan, Bilici, 2001). Beslenme alışkanlığı sağlıklı yaşam için dikkat edilmesi gereken bir konu iken bu fikir takıntı haline dönüşürse ciddi fiziksel ve/veya ruhsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Gönenir, Seçkin, 2016). Besinlerin gereğinden az veya çok alındığı durumlarda ise gelişmeyi durdurduğu ve sağlığın bozulduğu görülmektedir (Baysal, 1993).

Sağlıklı yaşam tarzı, bireylerin sağlığını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebileceği durumlarını düşünerek tüm davranışların ele alınması, kendi yaşam felsefelerinde günlük aktivitelerin uygulanması, sağlıklı yaşam hedefleri doğrultusunda gerçekleştirilmesi olarak tanımlanmıştır (Özkan, 2017; Tambağ, 2011). Kişilerin beslenme alışkanlıklarına karşı tutumları ve bu tutumlarını düzenli bir şekilde sürdürebilmeleri de önemli bir yer tutmaktadır. (Çalıştır, Dereli, Eksen, Aktaş, 2005). Beslenme sadece fizyolojik olarak değil, sosyolojik ve psikolojik olarak da kişileri etkilemektedir (Çalıştır ve ark., 2005). Kişilerin beden algısında yeme bozuklukları, depresif ruh hali, özgüven eksikliği ve intihar durumları ile de karşı karşıya gelmektedir (Ojala, 2012).

Beden imajı, kişinin kendi bedeniyle ilgili algılarını, düşüncelerini ve duygularını kapsayan çok boyutlu, öznel ve dinamik bir kavramdır (Grogan, 2021). Bireylerin kendilerini tanımlayabilmesi ve kendilerine karşı öz tutum ve öznel iyi oluşlarının farkında olabilmeleri için beden algısı oldukça önem taşır (Ojala, 2012; Özgün ve ark., 2017). Geniş anlamda, beden imajı, bireyin fiziksel fonksiyonel yeterlilikleri ve biyolojik bütünlüğü ile ilgili deneyimleri yansıtır (Jayawardena, Sooriyaarachchi, Kagawa, Hills, King, 2021). Bir başka deyişle beden algısı tutumla ilişkili bir algı düzeyidir ve toplumsal, bireysel, biyolojik, psikolojik ve kültürel olarak da etkileri ile değişebilmektedir. Bireylerin ilk beden algıları ile ilgili davranışları ergenlik döneminde görülür, ancak buna karşın daha küçük yaşlarda da ortaya çıkabilmektedir (Ojala, 2012). Ergenlik döneminin yeme bozukluklarının ortaya çıkması hususundaki önem, bu dönemde meydana gelen fizyolojik değişiklikler, değişen sosyal roller ve bunun doğurduğu stres artışından kaynaklanabilir (Tresure ve ark., 2010; Stice ve ark., 2009).

Beden algısı, kadın ve erkeklere göre değişkenlik göstermekte ve bireyleri psikolojik yönden etkilemektedir. Genellikle kadınlar, kendilerini normal vücut formlarından daha kilolu olarak algılamaktadırlar (Zaborskis, Petronyte, Sumskas, Kuzman ve Ionatti 2008). Ergenlik benlik kavramının daha karmaşık hale geldiği bir dönemdir ve ergenler normalde kendileri ve başkaları arasında, beden imajının gelişimi için çok önemli olan fiziksel yeterliliklerini ve görünüşlerini etkileyen karşılaştırmalar yapabilirler (Bozkuş, 2013; Sánchez-Miguel, González, Sánchez-Oliva, Alonso, Leo, 2019). Erkek ve kız çocuklarında algılanan yeterlilik farklılıkları, o yaşlarda spora katılım gibi kültürel nedenlerle açıklanabilir ve kendini fazla kilolu olarak algılayan erkek çocuklar bazı sporlarda performanslarını bozabilir. Kızlar kendilerini aşırı kilolu olarak algılasa spor bağlamında utanabilirler, bu durum da akranlarının gözünde performans düşükse artabilir (Özmen ve ark. 2007).

Günümüzde etkisini hala devam ettiren olumsuz beden algısı, kilo kontrolünde düzensiz beslenme, farklı yiyecekler veya içecekler tüketerek bağırsak sorunları, sigara tüketimi, sağlıksız yapılan diyetleri uygulamak veya aşırı spor yaparak kontrolsüz şekilde beslenme alışkanlıkları ile ortaya çıkabilmektedir (Ojala, 2012). Belirtilen bu sebeplerle birlikte



dünyada yaşanan salgın olaylarından insanların ev ortamında kalması ve hareketsiz bir yaşam tarzına (sedanter yaşam) sürüklenmeleri de önemli gerekçeleri olarak görülmüştür. Günümüzde sıkça karşılaştığımız sedanter yaşam biçimi, birçok sağlık problemine sebep olmaktadır (American College of Sports Medicine, 2009). Bu nedenle uygulanan düzenli fiziksel aktiviteler sonucunda olumlu etkiler olduğu belirtilmiştir (Pedersen, 2015; Powell, 2011).

Bu bilgiler ışığında çalışmamızın amacı 18-60 yaş arası bireylerin yeme bozukluğu durumunu, beden algılarını ve fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını belirlemek ve birbirleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

## **Materyal ve Metod**

Çalışmaya 18-60 yaş arası ve yaş ortalamaları 36,752 ( $\pm 10.99$ ) yıl, beden kitle indeksleri ortalamaları 24,772 ( $\pm 4,4126$ )  $\text{kg}/\text{cm}^2$  olan 328'i kadın 176'sı erkek olmak üzere toplamda 504 sedanter birey gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmamız verileri pandemi koşulları nedeniyle oluşturulan Google form üzerinden toplanmıştır. Formda yer alan demografik bilgilere ek olarak yeme bozukluğu riskini ölçmek amacıyla REZZY (SCOFF) Yeme Bozuklukları Ölçeği, beden algılarını ölçmek amacıyla Stunkard Şekil Derecelendirme Ölçeği ve fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını ölçmek amacıyla Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ) kullanıldı. Elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 22.0 paket programı ile demografik bilgilere ilişkin frekans dağılımını belirlemek için betimleyici analizler, veriler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon, bağımsız t-testi ve ANOVA analizleri yapılmıştır.

### **REZZY (SCOFF) Yeme Bozuklukları Ölçeği:**

Bu ölçek kişilerin yeme bozuklukları riskini taramak amacıyla Hill ve ark. tarafından 2010 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 5 adet Evet/Hayır sorusundan oluşmaktadır. Her sorudan seçilen harflerin birleştirilmesiyle 'SCOFF' adı altında geliştirilmiştir. Aydemir ve ark. (2015) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği belirlendikten sonra araştırmacılar tarafından seçilen harflerle ismi REZZY olarak belirlenmiştir. Her "Evet" cevabı verilen maddeye 1 puan verilen ölçekte 2 ve üzeri puan alan bireyler yeme bozukluğu açısından riskli kabul edilmektedir.

### **Stunkard Şekil Derecelendirme Ölçeği:**

Stunkard tarafından geliştirilen Şekil Derecelendirme Ölçeği 1983 yılında, çok zayıftan çok obeze kadar dokuz şematik silüetten oluşmaktadır. Ölçek sıklıkla beden memnuniyetsizliğinin bir ölçüsü olarak kullanılmıştır (Stunkard ve ark., 1983; Fallon, Rozin 1985). Katılımcıların öncelikle kendilerine mevcutta en yakın olduğunu düşündükleri bir figür seçmeleri, daha sonrasında ise ideal vücut olarak gördükleri figürü seçmeleri gerekmektedir.

### **Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)**

Schambre ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geliştirilen bu ölçek bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutum ve davranışlarının ölçülmesi amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek Eskiler ve arkadaşları tarafından 2016 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek Türkçe'ye uyarlanmasında orijinal formunda yer alan 5'li likert tipteki 15 maddeden ve *sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller* olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanına *sonuç*



*beklentisi ve öz düzenleme* alt boyutlarının toplamından *kişisel engeller* alt boyutunun çıkarılmasıyla ulaşılmaktadır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Çalışmaya Katılan Bireylerin Demografik Bilgileri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	328	65,10%
	Erkek	176	34,90%
Yaş	18-30	181	35,80%
	31-45	201	39,80%
	46-60	122	24,30%
BKİ	Zayıf	283	56,30%
	Normal	166	32,90%
	Kilolu	55	10,90%
Düzenli Egzersiz Yapma	Evet	217	43,10%
	Hayır	287	56,90%
Egzersiz Sıklığı (Hafta/Gün)	0	287	57,70%
	1	70	13,30%
	2	97	19,20%
	3	50	9,80%

Katılımcıların %65,1'i (n=328) cinsiyetlerini kadın, %34,9'u ise (n=176) erkek olarak beyan etmişlerdir. Yaş ortalamaları 36,752 ( $\pm 10,99$ ) olan katılımcılarımızın %35,9'unun (n=181) 18-30 yaşları arasında, %39,9'unun (n=201) 31-45 yaş arasında, %24,2'sinin ise (n=122) 46-60 yaşları arasında olduklarını bildirmişlerdir. Katılımcıların beyan ettikleri boy ve kilolarına göre hesaplanan beden kitle indeksi (BKİ) ortalamaları 24,772 ( $\pm 4,126$ ) olup, %56,2'sinin (n=283) zayıf, %32,9'unun (n=166) normal, %10,9'unun (n=55) ise kilolu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %43,1'i (n=217) düzenli egzersiz yaparken, %56,9'u (n=287) düzenli egzersiz yapmadığını bildirmiştir. Düzenli egzersiz yapan katılımcıların %13,9'unun (n=70) haftada 1 gün, %19,2'sinin (n=97) haftada iki gün, %9,9'unun ise haftada 3 gün spor yaptıkları tespit edilmiştir (Tablo 1).

**Tablo 2.** Çalışmaya Katılan Bireylerin BKİ, Beden Algısı ve Yeme Bozuklukları durumlarının cinsiyet, yaş ve BKİ'ye Göre Karşılaştırılması



	Cinsiyet/ Yaş/BKİ	N	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
<b>BKİ</b>	Kadın	328					
	Erkek	176	1,103	1	1,103	2,832	0,093
	18-30	181					
	31-45	201	5,188	2	2,594	6,792	<b>,001*</b>
	46-60	122					
<b>Beden Algısı</b>	Kadın	328					
	Erkek	176	1,103	1	1,103	2,832	0,093
	18-30	181					
	31-45	201	0,268	1	0,268	0,351	0,554
	46-60	122					
<b>Yeme Bozukluğu</b>	Kadın	328					
	Erkek	176	0,021	1	0,021	0,086	0,77
	18-30	181					
	31-45	201	0,363	2	0,181	0,753	0,472
	46-60	122					
	Zayıf	283					
	Normal	166	7,661	2	3,831	16,927	<b>0,000</b>
	Kilolu	55					

Tablo 2’de görüldüğü üzere BKİ ile yaş ve yeme bozukluğu ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Cinsiyet ile yaşın, beden algısı ve yeme bozukluğu ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

BKİ sınıflandırmasına göre kadın katılımcıların %43,1’i (n=217) zayıf, %17,1 ‘i (n=86) normal, %5’i n=25) kilolu; erkek katılımcıların %13,1’i (n=66) zayıf, %15,9’u (n=80) normal, %6’sı (n=30) kilolu olarak belirlenmiştir. Beden algıları sonuçlarına göre ise kadın katılımcıların %3,8’si (n=19) kendilerini zayıf bulanlar, %17,2’si (n=86) vücudundan memnun olanlar, %44,2’si (n=223) kendilerini kilolu bulanlar; erkek katılımcıların %4,2’si (n=21) kendilerini zayıf bulanlar, %8,8’i (n=45) vücudundan memnun olanlar ve %21,8’i (n=110) kendilerini kilolu bulanlar olarak sınıflandırılmıştır.



Yeme bozukluğuna sahip olmayanların %38,7'si (n=195) kadın, %21,2'si (n=107) erkek iken; yeme bozukluğuna sahip olanların %26,4'ü (n=133) kadın, %13,7'si (n=69) erkek olarak tespit edilmiştir.

Yeme bozukluğu durumuna bakıldığında 18-30 yaşları arasında olan katılımcıların %20,4'ünde (n=103), 31-45 yaş arasında olan katılımcıların %24'ünde (n=121), 46-60 yaş arası katılımcıların %15,5'i yeme bozukluğu belirtisi olmadığı; 18-30 yaş aralığında olan katılımcıların %15,5'inde (n=78), 31-45 yaş aralığında olan katılımcıların %15,9'unda (n=80), 46-60 yaş aralığında olan katılımcıların %8,7'sinde (n=44) yeme bozukluğu olduğu tespit edilmiştir. Yeme bozukluğu olmayan katılımcılardan %6,7'si (n=34) kendilerini zayıf bulurken, %20'sinin (n=101) vücudundan memnun olduğu ve %33,1'inin (n=167) ise kendilerini kilolu buldukları kaydedilmiştir.

Yeme bozukluğu olduğu belirlenen katılımcıların ise %1,2'sinin (n=6) kendilerini zayıf bulduğu, %6'sının (n=30) vücudundan memnun olduğu ve %32,9'unun (n=166) ise kendilerini kilolu buldukları tespit edilmiştir. 18-30 yaş arası katılımcıların %5,2'si (n=26) kendilerini zayıf bulanlar, %13,1'i (n=66) vücudundan memnun olanlar, %17,7'si (n=89) kendilerini kilolu bulanlar; 31-45 yaş arası katılımcıların %2'si (n=10) kendilerini zayıf bulanlar, %9,3'ü (n=47) vücudundan memnun olanlar, %28,6'sı (n=144) kendilerini kilolu bulanlar; 46-60 yaş arası katılımcıların ise %0,8'i (n=4) kendilerini zayıf bulanlar, %3,6'sı (n=18) vücudundan memnun olanlar, %19,7'si (n=100) kendilerini kilolu bulanlar olarak sınıflandırılmıştır.

**Tablo 3.** Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre t-testi

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Sonuç Beklentisi	Kadın	328	4,221	0,674	-1,126	0,261
	Erkek	176	4,293	0,698		
Öz Düzenleme	Kadın	328	3,004	0,906	-4,557	<b>0,001</b>
	Erkek	176	3,394	0,935		
Kişisel Engeller	Kadın	328	3,166	0,935	1,854	0,064
	Erkek	176	3,002	0,96		
Toplam Puan	Kadın	328	4,06	1,987	-3,373	<b>0,001</b>
	Erkek	176	4,685	1,981		

BDFA ölçeği alt boyutlarının cinsiyete göre t-testine bakıldığında öz düzenleme alt boyutu ve toplam puanlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Her ikisinde de erkek katılımcıların ortalamaları kadın katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 3).



**Tablo 4.** Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutlarının Yeme Bozukluğu Durumuna Göre T-testi

	Yeme Bozukluğu Durumu	N	$\bar{X}$	S.s	t	p
Sonuç Beklentisi	Yeme Bozukluğu Olmayan	302	4,264	0,671	0,716	0,475
	Yeme Bozukluğu Olan	202	4,220	0,701		
Öz Düzenleme	Yeme Bozukluğu Olmayan	302	3,172	0,949	0,913	0,362
	Yeme Bozukluğu Olan	202	3,094	0,912		
Kişisel Engeller	Yeme Bozukluğu Olmayan	302	2,987	0,954	-3,579	< ,001
	Yeme Bozukluğu Olan	202	3,291	0,907		
Toplam Puan	Yeme Bozukluğu Olmayan	302	4,449	2,142	2,349	<b>0,019</b>
	Yeme Bozukluğu Olan	202	4,023	1,756		

Tablo 4’te görüldüğü üzere BDFFA ölçeği kişisel engeller alt boyutu ile toplam puanda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Kişisel engeller alt boyutunda yeme bozukluğu olanlar olmayanlara göre anlamlı şekilde yüksek puanlar elde ederken; toplam puanda yeme bozukluğu olmayanlar olanlara göre daha yüksek puanlar elde etmişlerdir.

Tablo 5’te verilen korelasyon analizi sonucunda BKİ ile kişisel engeller alt boyutu ile pozitif yönde, BKİ ile toplam puan arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, BKİ arttıkça kişisel engeller alt boyut puanlarının arttığı, toplam puanların düştüğü görülmektedir. Yaş ile sonuç beklentisi ile öz düzenleme alt boyutları ve toplam puan arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, yaş arttıkça sonuç beklentisi, öz düzenleme alt boyutu puanlarının ve toplam puanların düştüğü tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutlarının BKİ ve Yaşa Göre Pearson Korelasyon Testi

	BKİ	Yaş	Sonuç Beklentisi	Öz Düzenleme	Kişisel Engeller	Toplam Puan
BKİ	Pearson's r	—				
	p-value	—				
Yaş	Pearson's r	0.331	—			
	p-value	< .001	—			
Sonuç Beklentisi	Pearson's r	-0.078	-0.137	—		
	p-value	0.079	<b>0.002</b>	—		





Öz Düzenleme	Pearson's r	-0.081	-0.190	0.443	—		
	p-value	0.069	< .001	< .001	—		
Kişisel Engeller	Pearson's r	0.144	0.074	-0.248	-0.510	—	
	p-value	<b>0.001</b>	0.098	< .001	< .001	—	
Toplam Puan	Pearson's r	-0.132	-0.170	0.664	0.857	-0.794	—
	p-value	<b>0.003</b>	< .001	< .001	< .001	< .001	—

**Tablo 6.** Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutlarının Düzenli Egzersiz Yapma Durumuna Göre T-testi

	Düzenli Egzersiz Yapma Durumu	N	$\bar{X}$	S.s	t	p
Sonuç Beklentisi	Evet	217	4.442	0.619	5,78	<.001
	Hayır	287	4.098	0.693		
Öz Düzenleme	Evet	217	3.693	0.774	13,464	<.001
	Hayır	287	2.723	0.821		
Kişisel Engeller	Evet	217	2.533	0.879	-13,996	<.001*
	Hayır	287	3.544	0.741		
Toplam Puan	Evet	217	5.603	1.748	15,746	<.001*
	Hayır	287	3.277	1.557		

Tablo 6'daki katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumları incelendiğinde tüm alt boyutlarda ve toplam puanda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutu ile toplam puanda evet diyenler hayır diyenlere göre daha yüksek ortalamalar elde ederken; kişisel engeller alt boyutunda hayır diyenlerin evet diyenlere göre daha yüksek ortalamalar elde ettiği görülmektedir.

Tablo 7'ye bakıldığında vücutundan memnuniyet düzeyi açısından sonuç beklentisi alt boyutunda herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, öz düzenleme ile kişisel engeller alt boyutunda ve toplam puanda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. İkinci derece yapılan Tukey testlerine göre öz düzenleme alt boyutunda ve toplam puanlarda vücutundan memnun olanların ortalamalarının kilolu bulanların ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kişisel engeller alt boyutunda ise vücutunu kilolu bulanların ortalamaları hem memnun olanların hem de zayıf bulanların ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 7.** Vücuttan Memnuniyet Düzeyine Göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları ANOVA analizi sonuçları



	Memnuniyet Düzeyi	N	S.s	$\bar{X}$	F	P	$\eta^2$	Anlamlı Fark
<b>Sonuç Beklentisi</b>	Memnun Olanlar	131	0.710	4.328	1,491	0,226	0,006	-
	Kilolu Bulanlar	333	0.673	4.210				
	Zayıf Bulanlar	40	0.662	4.285				
	Toplam	504	2,04	12,82				
<b>Öz Düzenleme</b>	Memnun Olanlar	131	1,12	3,31	4,207	<b>0,015</b>	0,017	Vücutundan Memnun Olanlar ile Kilolu Bulanlar
	Kilolu Bulanlar	333	0,84	3,05				
	Zayıf Bulanlar	40	0,86	3,29				
	Toplam	504	2,83	9,65				
<b>Kişisel Engeller</b>	Memnun Olanlar	131	1,02	2,91	7,301	< , <b>001</b>	0,028	Vücutundan Memnun Olanlar ile Kilolu Bulanlar, Zayıf Bulanlar ile Kilolu Bulanlar
	Kilolu Bulanlar	333	0,9	3,22				
	Zayıf Bulanlar	40	0,86	2,82				
	Toplam	504	2,79	8,95				
<b>Toplam Puan</b>	Memnun Olanlar	131	2,38	4,73	6,933	<b>0,001</b>	0,027	Vücutundan Memnun Olanlar ile Kilolu Bulanlar
	Kilolu Bulanlar	333	1,79	4,04				
	Zayıf Bulanlar	40	2,03	4,75				
	Toplam	504	6,214	13,52				

**Tablo 8.** BKİ değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Alt Boyutları ANOVA analizi sonuçları

	BKİ	N	S.s	$\bar{X}$	F	P	$\eta^2$	Anlamlı Fark
<b>Sonuç Beklentisi</b>	Zayıf	283	0,66	4,31	2,552	0,079	0,01	-
	Normal	166	0,71	4,18				
	Kilolu	55	0,70	4,15				
	Toplam	504	2,07	12,64				
<b>Öz</b>	Zayıf	283	0,95	3,21	2,53	0,081	0,01	-



Düzenleme	Normal	166	0,93	3,09			
	Kilolu	55	0,84	2,93			
	Toplam	504	2,72	9,23			
	Zayıf	283	0,96	2,98			
Kişisel Engeller	Normal	166	0,90	3,21	7,371	< ,001	0,029
	Kilolu	55	0,83	3,44			
	Toplam	504	2,71	9,64			
	Zayıf	283	2,08	4,53			Zayıf ile Normal, Zayıf ile Kilolu
Toplam Puan	Normal	166	1,87	4,04	6,464	0,002	0,025
	Kilolu	55	1,75	3,63			
	Toplam	504	5,71	12,22			

Tablo 8’de verilen BKİ sınıflandırmasına göre sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutlarında herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken, kişisel engeller alt boyutu ve toplam puanlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kişisel engeller alt boyutunda zayıf olanların ortalamaları hem kilolu olanlara hem de normallere göre daha düşük olarak tespit edilirken toplam puana bakıldığında zayıf olanların ortalamaları hem kilolu olanlara hem de normallere göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada yeme bozuklukları oranının kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu; 18-30 ile 31-40 yaş grubunun 46-60 yaş grubuna göre daha fazla yeme bozukluğuna sahip olduğu; yaş arttıkça vücudundan memnun olma ve kendini zayıf bulma oranının düştüğü; vücudundan memnun olma düzeyinin yeme bozukluğu varlığında %14 oranında düştüğü, kendini kilolu bulma durumunun yeme bozukluğu, yaş ve BKİ arasında anlamlı farklılıklar göstermediği; ancak, BKİ oranları incelendiğinde kilolu olarak belirlenen bireylerin katılımcıların %11’ini oluştururken kendini kilolu bulan katılımcıların oranının %66 olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonunda Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği öz düzenleme alt boyutunda ve toplam puanlarında erkek katılımcılarda kadın katılımcılara, kişisel engeller alt boyutunda yeme bozukluğu olanların olmayanlara, toplam puanlarda yeme bozukluğu olmayanların olanlara, vücudundan memnun olanların ise kilolu bulanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Vücuttan memnuniyet düzeyine göre sonuç beklentisi alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmazken öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların yaşları ilerledikçe sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutlarının ve toplam puanlarının anlamlı bir şekilde azaldığı, düzenli egzersiz yapma durumuna göre incelendiğinde ise sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutlarında ve toplam puanlarında düzenli egzersiz yapanların



yapmayanlara göre daha yüksek, kişisel engeller alt boyutunda ise düzenli egzersiz yapmayanların yapanlara göre daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Literatürdeki pek çok çalışma bu sonucu destekler niteliktedir.

Gönenir ve Seçkin'in (2016) yeme bozukluğunun cinsiyet dağılımı açısından belirgin farklara sahip olduğunu, birçok çalışmada kadınların daha sık yeme bozukluğu rahatsızlığına sahip olduğunu belirtmişlerdir. Amerika'da yeme bozukluklarının oranıyla ilgili üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada yeme bozukluğunun kadınlarda %49, erkeklerde %30 oranında görüldüğü saptanmıştır (Lipson, Sonnevile, 2017). Literatürde yeme bozukluklarının, her iki cinsiyeti de etkilemekte olduğu, kadınlar arasındaki oranın erkeklerden daha yüksek olmasıyla birlikte, gençlik yıllarında veya genç yetişkinlikte sıklıkla görüldüğü belirtilmektedir (Bryant-Waugh, Lask, 2013). Hay ve Morris (2016) yeme bozukluğunun günümüzde genç erkeklerde de görülmeye başladığını, erkeklerin zayıf olmaktan çok kaslı bir vücut yapısına sahip olma arzusunun belirgin olduğunu; her iki isteğin varlığında da genellikle aşırı egzersiz yapma ve alınan besin miktarını kısma durumlarının gözlediğini belirtmişlerdir. Örsel ve ark. 2004 yılında ergenler üzerine yaptıkları bir çalışmada kızların %36,6'sının, erkeklerin %6,3'ünün diyet yaptığı; kızların %43'ünün erkeklerin ise %18,3'ünün zayıf olmayı istediği saptanmıştır. Herpertz-Dahlmann da yeme bozukluklarının özellikle ergenlerde sık görüldüğünü, ilerlemesi halinde ciddi yeti yitimlerine sebebiyet verebilirken ölümcül dahi olabileceğini belirtmiştir.

Yapılan diğer çalışmalarda da yeme davranış bozukluğunun beden memnuniyetsizliğiyle ve sosyal fizik kaygısıyla pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Morales ve ark., 2015; Lanfranchi ve ark., 2015). Uskun ve arkadaşları yaptıkları çalışmada (2013) kendini fazla kilolu algılayan öğrencilerin yeme bozukluğu oranının, kendini normal algılayan öğrencilere göre daha fazla çıktığını; benzer biçimde yeme bozukluğunun kendini fazla kilolu olarak belirten öğrencilerde, kendini normal algılayan öğrencilere göre daha fazla çıktığını belirtmişlerdir. Ayrıca yeme tutum puanı ile beden algısı puanı arasında pozitif korelasyon olduğunu, beden algısı puanının arttıkça yeme tutum puanının da arttığını, kız öğrencilerde beden algısı puanının ve yeme tutum puanının erkeklere göre düşük olduğunu göstermişlerdir.

Literatürdeki çok sayıda çalışma, genç popülasyonlarda vücut memnuniyetsizliği ile benlik saygısı, depresyon ve psikolojik iyi oluş gibi uyumsuz alışkanlıklar arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermiştir (Choi, Choi, 2016). Maximova ve ark. (2015), yanlış beden ölçüsü algısının, ilkökul çocukları arasında zayıf psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Xie ve arkadaşlarının 2003 yılında yaptıkları çalışmalarında aşırı kilolu olduklarını algılayan ergenlerin, normal ve zayıf olduklarını algılayan ergenlere göre olumsuz psikolojik etkiler yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Benlik saygısı ile beden memnuniyetsizliği arasında yakın bir ilişki bulan Franklin ve ark. (2006), ergenlik döneminde psikolojik sıkıntıya neden olmamak için bu ilişkinin düzenlenmesinin önemini vurgulamışlardır. Ayrıca, obez çocukların özellikle spor, fiziksel görünüm ve akran katılımı konusunda düşük algılanan yeterlilik riski altında olduğunu öne sürmüştür. Van den Berg ve arkadaşları da 2011 yılında yaptıkları çalışmada benlik kavramının sürdürülmesi ve geliştirilmesinde beden memnuniyetsizliğinin önemini belirtmişlerdir. Mond ve ark. (2011) tarafından önerilen psikolojik faktörlere göre benlik kavramı, psikolojik iyilik halinin yanı sıra bir dizi uyarlanabilir davranışsal, eğitimsel, bilişsel ve sosyal sonuç için çok önemlidir.

Acevedo ve ark. (2014) yaptıkları çalışma sonucunda; yaş ve cinsiyetin, fazla kiloyu ve beden imajı algısını etkilediğini, bu etkininde beslenme durumunu iyileştirmek için diyet tedavisi talebini koşullandırabileceği kanısına varmışlardır. 2012 yılında Mäkinen ve ark.'nın



yaptıkları çalışmada kızların vücutlarından erkeklere oranla daha az memnun olduklarını ve her iki cinsiyette de memnuniyet düzeylerinin kilo arttıkça düştüğünü; anormal beslenme düzenine sahip bireylerin vücutlarından daha az memnun olduğunu tespit etmişlerdir. Kuchler ve Variyam (2003) normal kiloda ya da bunun altında olan kadınların, erkeklere göre daha fazla oranda kendilerinin aşırı kilolu olduğuna inanma eğiliminde olduklarını tespit etmiştir. Duncan ve ark. (2011) aşırı kilolu ve obez yetişkinler arasında kilonun yanlış algılanması, kilo verme ve fiziksel aktiviteye daha az ilgi duyma veya buna yönelik girişimlerde bulunma olasılığı ile ilişkili olduğunu, bu çağrışımların cinsiyete ve ırka/etnik kökene göre değiştiğini ve hedeflenen kilo verme çabalarında yanlış kilo algılarına odaklanmanın önemini vurgulamaktadır. Mond ve ark. (2011) beden memnuniyetsizliğinin BKİ ile psikolojik faktörler arasındaki ilişkide aracı olduğunu tespit etmişlerdir. Literatürde çoğu çalışmada BKİ ve beden algısı arasında ters bir ilişki olduğu, BKİ arttıkça beden algısının olumsuz yönde etkilendiği belirtilmektedir (Pellizzer ve ark., 2018; Stevens ve ark., 2017).

Literatürde fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili yapılan bazı çalışmalara baktığımızda ise Özmen ve ark. 2007 yılında yaptıkları çalışmada ergenlik döneminde kızların erkeklere göre daha az aktif olduğunu tespit ettiğini; beden ölçülerinden memnun olmayan öğrenciler tarafından algılanan düşük fitness seviyeleri, bedenlerinden memnun olmayan bireylerin düşük fiziksel aktivite seviyeleri ile açıklanabildiğini görmekteyiz (Añez ve ark., 2016). Zaccagni ve ark. (2014), bu durumu, daha aktif insanların, daha az aktif bireylere göre beden imajlarından daha fazla memnun oldukları önerisiyle açıklamıştır. Birçok çalışma sosyal fiziksel kaygının, kiloyla ilgili akran mağduriyetinin, 'fazla şişman' olma duygularının ve yüksek beden memnuniyetsizliği düzeylerinin hem kızlarda hem de erkeklerde fiziksel aktivite katılımına engel teşkil edebileceğini bulmuştur (Ball ve ark., 2000; Crawford, Eklund, 1994; Focht, Hausenblas, 2004; Kopcakova ve ark., 2014; Neumark-Sztainer ve ark., 2004; Neumark-Sztainer ve ark., 2006; Schuler ve ark., 2004; Spink, 1992; Storch ve ark., 2007). Alman gençler üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise; düzenli fiziksel aktivite yapma ile beden algısının ilişkili olduğu belirtilmektedir. Yine aynı çalışmada gençlerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi ile vücut ağırlıklarında yaşanacak olan azalmanın gencin beden algısı ve benlik saygısını olumlu yönde etkileyeceği ve akranları arasında saygı görmelerini sağlayacağı vurgulanmaktadır (Kirkcaldy ve ark., 2002).

Sonuç olarak; çalışma katılımcılarının %40'ında yeme bozukluğu olduğu, %74'ünün ise bedenlerine karşı memnuniyet duymadıkları ve bu değer kadınlar lehine fazla olduğu, yeme bozukluğu olan bireylerin fiziksel olarak aktif olmaktan kaçındıkları, vücutundan memnun olmayan bireylerin fiziksel aktivite planı yapmak, buna bağlı kalmak ve aktif bir birey olmak için çabaladıklarını söyleyebiliriz. Bu bağlamda olumlu beden algısının oluşması ve sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılabilmesi için erken çocukluk döneminden itibaren spora teşvikin öneminin bu çalışmayla bir kez daha vurgulandığını söyleyebiliriz.

*Bu araştırma 8. Uluslararası Bilim Spor ve Kültür Kongresinde özet bildiri olarak sunulmuştur. "17-20 Mayıs 2022", KKTC*



## KAYNAKLAR

- American College of Sports Medicine (ACSM) (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 6th ed, USA: Lippincott Williams & Wilkins, 5-7.
- Añez E, Fornieles-Deu A, Fauquet-Ars J, López-Guimerà G, Puntí-Vidal J, Sánchez-Carracedo D (2018). *Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents*. Journal of health psychology, 23(1), 36–47. <https://doi.org/10.1177/1359105316664134>
- Arroll B, Beaglehole R (1992). *Does physical activity lower blood pressure: a critical review of the clinical trials*. J Clin Epidemiol. 45:439-447.
- Aydemir Ö, Köksal B, Sapmaz ŞY, Yüceyar H (2015) *Kadın üniversite öğrencilerinde REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği*. Anadolu Psikiyatri Derg, 16(1):31-5.
- Ball K, Crawford D, Owen N (2000). *Obesity as a barrier to physical activity*. Australian and New Zealand journal of public health, 24(3), 331-333.
- Baysal A (1993). *Gençliğin Beslenme Sorunları*. Aile ve Toplum Dergisi, 3(1)
- Bozkuş T, (2013). *An Evaluation of the Relationship Between Physical Activity Healthy Lifestyle Behaviors Anaerobic Performance Muscle Strength and Sprint Performance In Folk Dancers*. International Journal of Academic Research, 5, 151-157.
- Bryant-Waugh R, Lask B (2013). *Eating Disorders: A Parents' Guide*. Second Edition. pp. 9-49, New York: Routledge.
- Crawford S, Eklund RC (1994). *Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings*. Journal of sport and exercise psychology, 16(1), 70-82.
- Çalıştır, B, Dereli F, Eksen M, Aktaş S (2005). *Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2(2):1-8.
- Eskiler E, Küçükbiş F, Gülle M, Soyer F (2016). *Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Journal of Human Sciences, 13(2):2577-87.
- Fallon AE, Rozin P (1985). *Sex differences in perceptions of desirable body shape*. J Abnorm Psychol. 94:102–5.
- Focht BC, Hausenblas HA (2004). *Perceived evaluative threat and state anxiety during exercise in women with social physique anxiety*. Journal of Applied Sport Psychology, 16(4), 361-368.
- Gönenir Erbay L, Seçkin Y (2016). *Yeme Bozuklukları*. Güncel Gastroenteroloji. 20/4, 473-477.
- Grogan S (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge. Doi: <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Harvard Health Publishing Harvard Medical School (2021). *How to boost your immune system*. 12.05.2022 tarihinde <https://www.health.harvard.edu/stayinghealthy/how-to-boost-your-immune-system> adresinden erişilmiştir.



- Hay P, Morris J. (2016). *Eating disorders*. Editor: Paz Toren; In: J.M. Rey (ed), IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions.
- Herpertz-Dahlmann B (2009). *Adolescent eating disorders: definitions, symptomatology, epidemiology and comorbidity*. Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 18(1), 31–47. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2008.07.005>
- Heyward VH (2006). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 5th ed. USA: Human Kinetics, 1-5.
- Hill LS, Reid F, Morgan JF, Lacey JH (2010). *SCOFF, the development of an eating disorder screening questionnaire*. Int J Eat Disord. 43(4):344-51.
- Jayawardena R, Sooriyaarachchi P, Kagawa M, Hills AP, King NA (2021). *Methods to develop figure rating scales (FRS): A systematic review*. Diabetes Metab Syndr.15(3):687-693. doi: 10.1016/j.dsx.2021.03.026.
- Kirkcaldy BD, Shephard RJ, Siefen RG (2002). *The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents*. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol; 37(11): 544-550. Doi: 10.1007/s00127-002-0554-7.
- Kopcakova J, Dankulincova Veselska Z, Madarasova Geckova A, Van Dijk JP, Reijneveld SA (2014). *Is being a boy and feeling fat a barrier for physical activity? The association between body image, gender and physical activity among adolescents*. International journal of environmental research and public health, 11(11), 11167-11176.
- Kuchler F, Variyam JN (2003). *Mistakes were made: misperception as a barrier to reducing overweight*. Int J Obes Relat Metab Disord, 27(7):856–861
- Lanfranchi MC, Maiano C, Morin AJS, Therme P (2015). *Social physique anxiety and disturbed eating attitudes and behaviors in adolescents: Moderating effects of sport, sport-related characteristics, and gender*. Int J Behav Med., 22(1):149-60.
- Lee IM, Paffenbarger RS (1998). *Physical activity and stroke incidence: The Harvard Alumni Health Study*. Stroke. 29:2049-2054.
- Lipson SK, Sonnevile KR (2017). *Eating disorder symptoms among undergraduate and graduate students at 12 US colleges and universities*. Eat Behav; 24:81-88. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.12.003>.
- Morales A, Gomes A, Jimenez B, Jimenez F, Leon G, Majano A, Rivas D, Rodríguez M, Soto C (2015). *Binge eating disorder: prevalence, associated factors and obesity in university students*. Rev Colomb Psiquiatr. 2015;44(3):177-82.
- Naja F, Hamadeh R (2020). *Nutrition amid the COVID-19 pandemic: A multi-level framework for action*. European Journal of Clinical Nutrition, doi: <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>.
- Neumark-Sztainer D, Goeden C, Story M, Wall M (2004). *Associations between body satisfaction and physical activity in adolescents: Implications for programs aimed at preventing a broad spectrum of weight-related disorders*. Eating disorders, 12(2), 125-137.



- Neumark-Sztainer D, Paxton SJ, Hannan PJ, Haines J, Story M (2006). *Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males*. Journal of adolescent health, 39(2), 244-251.
- Ojala K, Tynjälä J, Välimaa R, Villberg J, Kannas L (2012). *Overweight Adolescents' Self-Perceived Weight and Weight Control Behaviour: HBSC Study in Finland 1994–2010* J Obes, 180176 (Published online 2012 May 28. doi: 10.1155/2012/180176).
- Örsel S, Işık Canpolat B, Akdemir A, & Özbay H (2004). *Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması [Comparison of body-image self-perception and BMI of dieting adolescents with those of non-dieters]*. Turk psikiyatri dergisi = Turkish journal of psychiatry, 15(1), 5–15.2.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). *Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3 (Special Issue 2), 83-94.
- Özkan, A. (2017). *Sınıf Öğretmenlerinin ve Adaylarının Enerji ve Besin Ögesi Alımları (Beslenme Alışkanlıkları) ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özmen D, Özmen E, Ergin D, Çetinkaya, AC, Sen N, Dundar PE, Taskin EO (2007). *The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents*. BMC public health, 7, 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-80>
- Pedersen BK, Saltin B (2015). *Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases*. Scandinavian Journal of Medicine&Science in Sports, 25(S3), 1–72.
- Pellizzer ML, Tiggemann M, Waller G, Wade TD (2018). *Measures of body image: confirmatory factor analysis and association with disordered eating*. Psychol Assess; 30(2):143-153. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000461>.
- Powell KE, Paluch AE, Blair SN (2011) *Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what?* Annual Review of Public Health, 32(1), 349–365.
- Schembre SM, Durand CP, Blissmer BJ, Greene GW (2015). *Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire*. American Journal of Health Promotion, 30(1): 58-65.
- Schuler PB, Broxon-Hutcherson A, Philipp SF, Ryan S, Isoaari RM, Robinson D (2004). *Body-shape perceptions in older adults and motivations for exercise*. Perceptual and motor skills, 98(3\_suppl), 1251-1260.
- Spink KS (1992). *Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity*. Perceptual and Motor Skills, 74(3\_suppl), 1075-1078.
- Stevens SD, Herbozo S, Morrell HE, Schaefer LM, Thompson JK (2017). *Adult and childhood weight influence body image and depression through weight stigmatization*. Health Psychol; 22(8):1084-1093. Doi: <https://doi.org/10.1177/1359105315624749>.
- Stice, E, Marti, CN, Shaw, H, & Jaconis M (2009). *An 8-year longitudinal study of the natural history of threshold, subthreshold, and partial eating disorders from a community*





*sample of adolescents.* Journal of abnormal psychology, 118(3), 587–597. <https://doi.org/10.1037/a0016481>

Storch EA, Milsom VA, DeBraganza N, Lewin AB, Geffken GR, Silverstein JH (2007). *Peer victimization, psychosocial adjustment, and physical activity in overweight and at-risk-for-overweight youth.* Journal of pediatric psychology, 32(1), 80-89.

Stunkard AJ, Sørensen T, Schulsinger F (1983). *Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness.* Research publications - Association for Research in Nervous and Mental Disease, 60, 115–120.

Tambağ H (2011). *Hatay Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler.* Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi. 47-58.

Tanır F, Şaşmaz T, Beyhan Y, Bilici S (2001). *Doğankent beldesinde bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu.* Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, 22-25.

Tresure J, Claudino AM, Zucker N (2010) *Eating Disorders.* Lancet. 13:583-93

Uskun E, Şabaplı A (2013). *Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki.* TAF Prev Med Bull; 12(5):519-528. Doi: 10.5455/pmb.1-1343135122.

Vardar E, Erzengin M (2011). *Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma.* Turk Psikiyatri Derg., 22(4):205-12.

Wood PD (1994). *Physical Activity, Diet, And Health: Independent and Interactive Effects.* Med Sci Sports Exerc 1994;26 838-843.

World Health Organization (2014) *Global status report on noncommunicable diseases.* World Health Organization. 06.04.2022 tarihinde [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf) adresinden erişilmiştir.

Zaborskis A, Petronyte G, Sumskas L, Kuzman M, Ionatti RJ (2008). *Body Image and Weight Control among Adolescents in Lithuania, Croatia, and the United States in the Context of Global Obesity.* Croat Med J, 49(2): 233–242.