



COVID-19 Sürecinde Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Yeme Tutumu Düzeylerinin İncelenmesi

Sultan UYGUN¹, Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK²

¹Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-4733-7746>

²Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-3511-6279>

Email: uygunsultan1@gmail.com, otepekoylu@pau.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 28.11.2022 - Kabul: 13.12.2022)

Öz

COVID-19 sürecinde lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve yeme tutumu düzeylerini belirlemek ve iki değişken arasındaki yordayıcı etkiyi incelemektir. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumlarının cinsiyet, haftalık egzersiz yapma, teknolojiyle vakit geçirme, aile içi iletişim süreleri ile pandemi sürecinde ve öncesinde egzersiz yapma durumlarına göre de farklılaşıp farklılaşmadığı da belirlenmiştir. Araştırmaya 406'sı kız 170'i erkek olmak üzere toplamda 576 (\bar{x} yaş=16,36±1,35) lise öğrencisi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)”, “Yeme Tutum Testi (YYT-40)” ve “Kişisel Bilgi Formu (KBF)” kullanılmıştır. Veriler korelasyon, çoklu doğrusal regresyon, MANOVA ve t-testi analiz teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu yeme bozukluklarının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktivite motivasyonunun yeme tutumunu yordamadığı ancak ilişkisel boyutta alt faktörler arasında pozitif ve zayıf ilişkilerin olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre kız öğrencilerin yeme tutumlarının erkek öğrencilere göre daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Pandemi öncesi ve sürecinde egzersiz yapanların yapmayanlara göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, COVID-19 sürecinde lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu yeme tutumlarının ise genel olarak davranış bozukluğu düzeyinde olmadığı söylenebilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Fiziksel aktivite; Motivasyon; Yeme tutumu; COVID-19



Investigation of High School Students' Motivation for Physical Activity Participation and Eating Attitude Levels during the COVID-19 Period

Abstract

The aim of this study is to determine the motivation of high school students to participate in physical activity and their eating attitude levels during the COVID-19 period as well as to examine the relationship between the two variables. In addition, it was also determined whether the motivation for participate in physical activity and eating attitudes differ according to gender, weekly exercise, spending time with technology, family communication times, and participation in exercise during and before the pandemic. A total of 576 high school students, including 406 girls and 170 boys, participated in the study. “Motivation Scale for Participation in Physical Activity (MSPPA)”, “Eating Attitude Test (EAT-40)” and “Personal Information Form (KBF)” were used as data collection tools. Data were evaluated using correlation, multiple linear regression, MANOVA and t-test analysis techniques. It was concluded that the motivation of the students to participate in physical activity was moderate, and they did not have eating disorders. It was observed that physical activity motivation did not predict eating attitude, but there were positive and low relationships between sub-factors in relational dimension. According to gender, it was determined that the eating attitudes of female students were more positive than male students. It has been found that the motivation to participate in physical activity is higher for those who exercise before and during the pandemic than those who do not. Consequently, it can be said that during the COVID-19 process, high school students' motivation to participate in physical activity is at a moderate level, and their eating attitudes are generally not at the level of behavioral disorders.

Keywords: Physical activity; Motivation; Eating attitude; COVID-19



Giriş

Koronavirüs (COVID-19) dünyada ilk olarak Aralık 2019'da Çin'in Hubei bölgesinde başkenti Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) aracılığıyla Mart ayında COVID-19'un küresel bir salgın olduğu duyurulmuştur (World Health Organization, 2020). Dünyadaki hükümetlerin birçoğu hastalığın yayılmasını engellemek için zorunlu olarak halka açık rekreasyon alanlarında ve eğitim alanlarında "sosyal mesafe" yoluyla yüz yüze etkileşimi sınırlandırmak için ciddi önlemler almışlardır (Andrews, Foulkes ve Blakemore, 2020). Salgın günümüzde dünya çapındaki en kritik olay olarak deklare edilmiştir (Koubaa, 2020). Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşamı önemli derecede etkileyen bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmıştır. Salgının yayılmasıyla günlük yaşantı da hızlı bir şekilde değişmiş ve hastalığın yayılmasını önlemek için evde karantina uygulamasına gidilmiştir. Ancak uzun süre evde kalmak, oturmak, uzanmak, televizyon izlemek, oyun oynamak ve mobil cihaz kullanmak bireylerde sedanter davranışın artmasına düzenli fiziksel aktivitenin azalmasına sebep olmuştur (Chen vd., 2020; Korkut-Gençalp, 2020). İzolasyon ve kapanmayla beraber hareketsizlik süresinde ve yemek yeme davranışında artma meydana gelirken zihinsel sağlıkta ve fiziksel aktivite seviyesinde düşüş meydana geldiği görülmüştür (Robinson vd., 2021; Wernecka vd., 2019; Ünlü vd., 2020). Bu durum beraberinde farklı olumsuzlukları getirirken, COVID-19 sürecinde egzersiz yapan bireylerin ise yapmayanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyleri (Demir ve Çiftçi, 2020) ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Çağlayan-Tunç, Zorba ve Çingöz, 2020). Bu nedenle karantina süresince aktif kalmak ve fiziksel egzersizi bir rutin haline getirmek, sürecin olumsuzluklarını tolere etmek, zihinsel ve fiziksel sağlık için önemli olabilmektedir (Fallon, 2020; Lippi, Henry ve Sanchis-Gomar, 2020). Bu durum enfeksiyona yakalanma riskini de azaltabilmektedir (Fallon, 2020).

Fiziksel aktivite, bireylerin farklı düzeyde enerji harcayarak yaptıkları tüm vücut hareketleri olup kas ve iskelet sistemlerini kullanarak enerji harcaması ile gerçekleşen fiziksel hareket, kalp ve solunum hızını arttıran, farklı yorgunluk ve yoğunluklar ile sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Korkusuz, 2009). Diğer bir tanımla iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasını sağlayan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Sağlığı ve fizyolojik yapıyı koruyabilmek için fiziksel aktivite yapmak gerekmektedir. Çünkü fiziksel aktivite yapmayarak uzun süre hareketsiz kalmak insan vücudunun hareket yeteneğini ve becerisini azaltmakta ve bunun sonucu olarak da kalıcı ve uzun süreli hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008; İlhan, 2010). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin ise kilonun korunması, obezite, kardiyovasküler hastalık ve kanser gibi pek çok kronik hastalıktan korunmanın yanında bedensel sağlık dışında farklı parametrelere de olumlu etkileri bulunmaktadır. Örneğin fiziksel aktivite kendine güvenin, akademik başarının, benlik saygısının artmasına neden olurken (Meydanlıoğlu, 2015; Eime vd., 2013) depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini azaltmaktadır (Kirkcaldy, Shephard ve Siefen, 2002; Gün, 2006; Eime vd., 2013). Ayrıca COVID-19 ve diğer bulaşıcı hastalıklara karşı dayanıklılık sağlamak açısından da önemlidir (Chastin, 2021). Pandemi sürecine bağlı olarak fiziksel, duygusal ve sosyal etkiler nedeniyle yukarıda belirtilen olumsuz parametrelerle daha iyi baş edebilmek aynı zamanda olumlu parametreleri arttırmak için fiziksel aktivitenin bir araç olarak kullanılması daha da önem kazanmıştır. Hareket ihtiyacının daha fazla olduğu yaş gruplarında ise bu durum daha belirgin bir hal almaktadır. Genellikle çocukluktan ergenliğe geçiş sırasında ve ergenlikte fiziksel aktivite seviyesinde bir düşüş olduğu (Strauss vd., 2001;



Kimm, Glynn ve Kriska, 2000) ve bu düşüşün yetişkinlik dönemini obeziteye yönelik etkilediği tespit edilmiştir. Çünkü vücut ağırlığının temelini ergenlik döneminde atıldığı söylenmektedir (Kvaavik, Tell ve Kleep, 2003). Bu nedenle ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivitenin getirdiği olumlu durumlar bireylerin yetişkinlikten yaşlılığa giden süreçteki yaşam kalitelerini etkilemektedir (Tavazar vd., 2014). Özellikle de ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek olan kötü alışkanlıklara ve davranışlara yönelim ile stresin ve duygusal problemlerin en aza indirilmesi ya da yok edilmesiyle beraber bireylerin fiziksel aktiviteye katılarak sosyalleşmelerini sağlamak açısından oldukça önemlidir (Tavazar vd., 2014). Ancak yaşanan kapanma sonucu çoğu ülkede spor tesislerinin kapatılması, (Schmidt vd., 2020) okulların kapanması ve karantina, çocukların ve ergenlerin hareketsiz kalmalarına neden olmakla beraber fiziksel aktiviteye katılımları risk altına girmiştir (Xiang, Zhang ve Kuwahara, 2020; Ammar vd., 2020). Karantina sürecinde bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının azaldığı yapılan çalışmalarda da belirtilmektedir (Caputo ve Reichert, 2020; Yomoda ve Kurita, 2021; Ng vd., 2020; Gilic vd., 2020). Chen ve ark. (2020) da yaptıkları çalışmada koronavirüs sırasında güvenli bir ev ortamında düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayı sürdürmenin sağlıklı yaşam için önemli bir strateji olduğunu bildirmişlerdir. Bu nedenle bu süreçte zihinsel sağlık ve esenlik için bireyler fiziksel aktivite yapmaya teşvik edilmelidir (Wright, Williams ve Veldhuijzen van Zanten, 2021). Fiziksel aktivite yapmak önemli ancak bireyleri fiziksel aktiviteye güdüleyen unsurlar ve motivasyon düzeylerinin ne olduğu da önemlidir. Çünkü motivasyon, kişiyi veya organizmayı amaçları ve hedefleri doğrultusunda harekete geçiren, amacı ve hedefi gerçekleştirmek için kişiyi yönlendiren bir güç olarak ifade edilmektedir (Dilts, 1998; Demir ve Cicioğlu, 2018). Pandemiye yaşanan kapanma nedeniyle bireylerin çoğunluğunun fiziksel aktivitelerinin süreçten olumsuz etkilendiği ve fiziksel aktivite yapmalarına engel oluşturan durumun ise motivasyon eksikliğinden kaynaklandığı belirtilmiştir (Kaya-Ciddi ve Yazgan, 2020). Ancak bu durumun aksine pandemi sürecinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını yüksek düzeyde raporlayan az sayıda çalışmanın olduğu da görülmektedir (Keskin vd., 2021). COVID-19 süreci öncesi yapılan çalışmalar incelendiğinde ise katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının düşük düzeyde olduğunu belirten az sayıda çalışmanın yanı sıra (Çakır, 2019) genel olarak araştırma sonuçlarında katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta ve yüksek düzeyde rapor edildiği görülmektedir (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2019; Bozdağ ve Özbek, 2020; Çiriş ve Başkonuş, 2020; Küçük-Kılıç, 2020). Örneklem grubu açısından fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu kavramını ortaokul ve ortaöğretim öğrencileri üzerinde inceleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Kahiyah, 2020; Mutlu-Bozkurt ve Tamer, 2020; Ulukan, 2020). Bu çalışmanın konusu olan sağlıkla ilgili parametrelerden yeme tutumu da fiziksel aktiviteyle ilişkili bir değişken olarak değerlendirilebilmektedir. Çünkü Martinez-Ferran ve ark. (2020) da yaptıkları çalışmada pandemi sürecinde aniden azalan fiziksel aktiviteyle, aşırı yeme gibi bireylerin yeme tutumlarında değişikliklerin ortaya çıkmaya başlayacağını belirtmişlerdir. Evde kalma sürelerinin uzaması ile gündelik yaşamda meydana gelen değişiklikler ile bu tarz konuların yeni normalde bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarıyla ilgili soruların cevaplanması için araştırılması gereken konular arasında görülmektedir.

Pandemi sürecinde sokağa çıkma yasaklarıyla birlikte uzun süre evde kalmak bireylerde artan hareketsizliğe neden olurken besinlere sınırsız ulaşım sağlanması da insan sağlığını olumsuz etki eden diğer bir faktör olan yeme davranışlarında değişikliklere yol açmaktadır (Sidor ve Rzymiski, 2020). Karantina süresince evde kalmanın bireylerde aşırı yeme, atıştırma ve duygusal yeme davranışlarına ve dolayısıyla da vücut ağırlıklarında artış yaşanmasına neden



olabildiği belirtilmiştir (Barcın-Güzeldere ve Devrim-Lanpir, 2021). Bireyin yeme ve beslenmeyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını meydana getiren eğilimleri yeme tutumu olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2017). Sağlıklı yaşam açısından değerlendirildiğinde yeme tutumu ve ilgili davranışlar her yaş grubu için önem arz etmektedir. Ancak ergenlik dönemi sağlıksız yeme tutum ve davranışlarının görülme sıklığının oldukça fazla olduğu hassas bir yaşam dönemidir (Hsu, 1996; Tanrıverdi vd., 2011). Bu dönemde bedende görülen hızlı büyüme ve değişim nedeniyle ergenlerin besin maddelerine olan istekleri artmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yaşam tarzları ve beslenme alışkanlıkları değişmektedir. Sağlıksız olarak tanımlanabilecek bazı popüler besinlerin bu yaş grubu için ilgi görmesi de uzun vadede sağlıkla ilgili problemlere neden olmaktadır. Sağlıklı bir yetişkinlik ve yaşlılık dönemi için çocukluk ve ergenlik dönemindeki beslenme yaşamsal bir önem taşımaktadır. Çünkü ergenlik yaşam boyu besin tercihlerinin ve beslenme alışkanlıklarının şekillendiği son evredir (Spear, 2002; Uzdil, Özenoğlu ve Ünal, 2017; Özmen vd., 2007). Bu nedenle ergenlerde yerleşecek yanlış yeme alışkanlıkları bireylerin yeme davranışlarının bozulmasına neden olabilir. Yeme davranışlarının bozulmasıyla birlikte obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalık riskleri artmaktadır (Ruiz-Roso vd., 2020). Bu bağlamda yeme bozuklukları bireylerin yeme davranışlarında ciddi rahatsızlıklarla ortaya çıkan tıbbi bir hastalıktır. Yaygın görülen yeme bozuklukları ise anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıkanırcasına yeme olarak belirtilmektedir (The National Institute of Mental Health, 2018). Sağlıksız beslenme alışkanlıklarına eğilimi olan ergenlik dönemindeki bireylerin beslenme alışkanlıkları COVID-19 sürecinden olumsuz etkilenmiştir (Ruiz-Roso vd., 2020; Pujia vd., 2021). Eve kapanmanın etkisiyle bireylerin duygusal açıdan daha fazla yemek yeme eğiliminde olduğu ve bu durumda düzensiz yeme davranışları riskinin arttırabileceği düşünülmektedir. Çünkü karantınada bireylerin duygu durumlarını değiştirdiği ve buna bağlı olarak beslenme alışkanlıklarının etkilendiği söylenmektedir (Eskici, 2020). Bu duygu durumlarından depresyon, anksiyete ve obsesif-kompulsif bozuklukların düzensiz yeme bozukluğunu en iyi yordayan parametrelerden olduğu belirtilmektedir (Celikel, 2008). Bu gibi psikolojik sorunlar izolasyon sürecinde daha da artmakta ve izolasyon stresi, karmaşayı ve öfkeyi beraberinde getirmektedir. Çünkü travmatik olaylar insanların ruh sağlığını oldukça etkilemektedir (Brooks vd., 2020). Sidor ve Rzymiski (2020) de yaptıkları çalışmada karantina sürecinde bireylerin daha fazla yemek yediklerini bildirmişlerdir. Pascual-Sanchez ve ark. (2020) da yaptıkları çalışmada bireylerin karantınada ruh hallerine tepki olarak aşırı yemek yediklerini belirtmişlerdir. Aşırı yeme ve tıkanırcasına yeme davranışları bireylerde fiziksel rahatsızlığa, kilo almaya ve pişmanlık duygularına neden olmaktadır (Nyenhuis vd., 2020). Bu süreçte kimileri stresini egzersiz yaparak kimileri de yiyeceklerle yönetebilmektedir (Nyenhuis vd., 2020). Dolayısıyla COVID-19 pandemisinde sağlıksız beslenme davranışında önemli bir artış yaşanmış (Ammar vd., 2020) ve ergenler de yüksek oranda aşırı işlenmiş gıda tüketimi görülmüş olup bu durum karantinayla birlikte daha da kötü bir hal almıştır (Ruiz-Roso vd., 2020). Sonuç olarak karantina sağlıklı yaşam ile yeme tutum ve alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemiştir (Pourrazi, Modaberi ve Kabiri, 2021; Ammar vd., 2020; Pujia vd., 2021; Papandreou vd., 2020).

Sonuç olarak; COVID-19'un tüm dünyada yayılmasıyla birlikte birçok kısıtlamalar getirilmiştir. Özellikle de spor salonları ve egzersiz yapılabilecek açık alanların kullanıma kapatılması bireylerin hareket alanlarının kısıtlanmasına ve fiziksel aktivitelerin olumsuz etkilenmesine neden olmuştur. Evde geçirilen sürenin artmasıyla bireylerin yeme davranışlarında değişikliklerin yaşanması da muhtemeldir. Ergenlik dönemi de yeme



davranışlarında bozulmaların yaşandığı ve fiziksel aktiviteye katılımında azalmaların olduğu kritik ve hassas bir dönemdir. Bu nedenle bu süreçte ne gibi değişikliklerin olduğunun belirlenmesi önemli görülmüştür. Bu bağlamda araştırmanın amacı COVID-19 sürecinde lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve yeme tutumlarının ne düzeyde olduğu ve iki değişken arasındaki yordayıcı etkiyi incelemektir. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumlarının haftalık egzersiz yapma, teknolojiyle vakit geçirme ve aile içi iletişim süreleri arasındaki ilişkiler incelenmiş olup cinsiyet ve pandemi öncesi ile sürecinde egzersiz yapma durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığı da belirlenmiştir.

Materyal ve Metod

Bu araştırmadaki amaç COVID-19 sürecinde lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve yeme tutumu düzeylerini belirlemek ve iki değişken arasındaki yordayıcı etkiyi incelemektir. Araştırma nicel desende hazırlanmış olup ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı bir araştırmadır. Araştırma pandemi sürecinde yapıldığı için kısıtlamalardan dolayı online formlar ile (Google Drive-Form aracılığıyla) yürütülmüştür. Anket formuna başlamadan önce katılımcılardan onay alınmıştır. Yaşları 14 ile 18 arasında değişen 586 öğrenciye ulaşılmış olup gerekli istatistiki değerlendirmeler yapıldıktan ölçme araçlarına uygun doldurulmayan formlar araştırma dışı bırakılmıştır. 406 ($\bar{x}_{yas}=16,25\pm 1,29$) kız ve 170 ($\bar{x}_{yas}=16,61\pm 1,46$) erkek olmak üzere toplamda 576 ($\bar{x}_{yas}=16,36\pm 1,35$) lise öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya başlamadan önce, Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 19.10.2021 tarihli ve 19 sayılı “Etik Kurul Onayı” alınmıştır. Araştırma Helsinki Deklarasyonuna uygun olacak şekilde yürütülmüştür.

Kişisel Bilgi Formu: Bu form araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Formda araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin cinsiyet, yaş, boy-kilo, sınıf, ekonomik durum, kardeş sayısı, teknolojik araçlarla ders dışında günlük ne kadar vakit geçirdikleri ve en çok hangi aktivite için kullandıkları, aile içi iletişim süresi, ailenin fiziksel aktivite yapma durumu ile pandemi sürecinde ve öncesinde fiziksel aktivite yapma durumlarına ilişkin 14 soru bulunmaktadır.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçek Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Birinci alt boyutu bireysel nedenler, ikinci alt boyutu çevresel nedenler, üçüncü alt boyutu ise nedensizlik olarak adlandırılmıştır. Ölçekte tersine puanlanan maddeler de bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa puanları ise bireysel nedenler alt boyutu için .89, çevresel nedenler için .86 ve nedensizlik alt boyutu için .82'dir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten yüksek puan almak katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının olumlu yönde olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin puan aralıkları, “1-16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49-64 yüksek, 65-80 çok yüksek” olarak değerlendirilmektedir (Demir ve Cicioğlu, 2018). Bu araştırma için ölçeğin 6 maddeden oluşan birinci faktörün iç tutarlılık katsayısı .79, 6 maddeden oluşan ikinci faktörün iç tutarlılık katsayısı .75, 4 maddeden oluşan üçüncü faktörün iç tutarlılık katsayısı ise .80 ve tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur.

Yeme Tutum Testi (YYT-40): Ölçek, yeme bozukluğu olan ve olmayan bireylerin yeme davranışlarındaki olası bozukluklarını değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz bildirim aracıdır. Ayrıca ölçek, klinik düzeyde "hasta" kabul edilebilecek bireyleri saptayabileceği



gibi, bu bozukluğa ne kadar yatkın olduğunun da bir göstergesi olabilmektedir. On bir yaşın üstündeki bireylere uygulanabilen ve sorunlu yeme davranışlarını incelemek adına Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiş, Savaşır ve Erol (1989) aracılığıyla Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 40 madde, 6 dereceli ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Maddelerden 1, 18, 19, 23, 27, 39 için bazen 1 puan, nadiren 2 puan ve hiçbir zaman 3 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin diğer maddeleri ise daima 3 puan, çok sık 2 puan ve sık sık 1 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar toplanarak ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Testten 30 üzeri puan almak bireylerin yeme tutumlarında problemler olduğunu belirtmektedir. Savaşır ve Erol (1989) bir ay aralıkla tekrarladıkları testin güvenilirlik katsayısı .65, Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlılığını ise .70 olarak bulmuşlardır. Bu araştırma da ölçeğin güvenilirlik değerleri ise 4 maddeden oluşan birinci faktörün iç tutarlılık katsayısı .78, 7 maddeden oluşan ikinci faktörün iç tutarlılık katsayısı .65, 3 maddeden oluşan üçüncü faktörün iç tutarlılık katsayısı ise .62, 3 maddeden oluşan dördüncü faktörün iç tutarlılık katsayısı ise .34 ve tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .75 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Veriler frekans, aritmetik ortalama, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi, haftalık egzersiz süresi, pandemi sürecinde teknolojiyle geçirilen süre ve aile içi iletişim süresi değişkenleriyle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi, yeme tutumunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun alt boyutlarındaki yordayıcı etkiyi incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi, cinsiyet ve pandemi öncesi egzersiz yapıyor muydunuz sorusuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumlarındaki farklılıkları incelemek için MANOVA analizi, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumu ölçeklerinin pandemi sürecinde egzersiz yapıyor muydunuz sorusuna ilişkin karşılaştırılmaları için ise t-testi analiz teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri, Mahalonobis uzaklığı ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Normal dağılım göstermeyen yeme tutumu ölçeğinin “diyet” ve “zayıflık ile aşırı uğraş” alt boyutları için korelasyon analizinde spearman katsayı kullanılmıştır. Serpilme diyagramı incelenerek korelasyon ve regresyon analizlerinde değişkenler arası ilişkinin doğrusal bir ilişki gösterip göstermediğine karar verilmiştir. MANOVA analizinde gruplar boyunca bağımlı değişkenlerin kovaryans matrislerinin eşit olduğu varsayımını test etmek için Box’s Testi kullanılmıştır. Wilk’s Lambda testi ile bağımsız değişkenlerdeki gruplara göre bağımlı değişkenlerin ortalamalarındaki farklılık test edilmiştir. Yapılan testler öncesi bütün ön koşulların sağlandığı görülmüştür. Ölçekler için cronbach alpha katsayısı hesaplanmış, tip I hata .05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Yeme Tutumu Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

	N	Min.	Max.	\bar{x}	ss
FAKM	576	1,81	5,00	3,64	,56



Tablo 1 incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Yeme tutumu ölçeğinde ise öğrencilerin yeme bozukluklarının olmadığı görülmektedir.

Tablo 2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

n=576	Şişmanlık Kaygısı	Diyet	Sosyal Baskı	Zayıflık ile Aşırı Uğraş	ile	Toplam YT
Bireysel Nedenler	,011	,047	,057	,095*		-,015
Çevresel Nedenler	,005	,082*	,103*	,035		,028
Nedensizlik	-,031	,040	,001	,017		-,054
Toplam FAKM	-,004	,075	,075	,066		-,013

*p<.01

Tablo 2 incelendiğinde yeme tutumu "diyet ve sosyal baskı" alt boyutlarıyla fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu "çevresel nedenler" alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımında çevresel nedenler kaynaklı motivasyon arttıkça yeme tutumuyla ilgili olumsuz diyet davranışı ve sosyal baskının azaldığı görülmektedir. Ayrıca yeme tutumu "zayıflık ile aşırı uğraş" alt boyutuyla fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu "bireysel nedenler" alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre fiziksel aktiviteye katılımında bireysel nedenler kaynaklı motivasyon arttıkça yeme tutumuyla ilgili zayıflık ile aşırı uğraş azalmaktadır.

Tablo 3. Haftalık Egzersiz Süresi, Pandemi Sürecinde Teknolojiyle Geçirilen Süre, Aile İçi İletişim Süresi Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

n=184	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^b	6 ^b	7 ^b	8 ^b	9 ^b
Egz Hafta/Saat	-,021	-,008	,007	-,010	-,097	,092	,071	,097	-,058
Teknoloji Süre	-,036	,058	-,010	,009	-,016	,002	,112**	,049	,054
PS Aile İletişim	-,073	-,019	-,108**	-,080	-,073	-,025	,039	-,091*	-,028

1^a=Bireysel Nedenler, 2^a=Çevresel Nedenler, 3^a=Nedensizlik 4^a=Toplam FAKM 5^b=Şişmanlık Kaygısı, 6^b=Diyet, 7^b=Sosyal Baskı, 8^b=Zayıflık ile Aşırı Uğraş, 9^b=Toplam YT

*p<.01

**p<.05

Tablo 3'e göre pandemi sürecinde aile içi iletişim süresi değişkeniyle yeme tutumu "zayıflık ile aşırı uğraş" alt boyutu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu "nedensizlik" alt boyutu arasında negatif ve zayıf bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Buna göre aile içi iletişim süresi arttıkça yeme bozukluğunda zayıflık ile aşırı uğraşının ve fiziksel aktiviteye katılım için motive edecek neden bulamamanın azaldığı söylenebilmektedir. Bununla birlikte pandemi sürecinde teknolojiye geçirilen süre ile yeme tutumu ölçeği "sosyal baskı" alt boyutu arasında pozitif ve zayıf bir ilişki olduğu da belirlenmiştir. Buna göre yeme tutumuyla ilgili sosyal baskı arttıkça lise öğrencilerinin daha çok teknolojik araçlarla vakit geçirdiği görülmektedir.

Tablo 4. Yeme Tutumunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunun Alt Boyutlarına Göre Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları



Değişken	B	Standart Hata _B	β	t	p
Sabit	18,778	3,499		5,366	,000
Bireysel Nedenler	,212	1,028	,013	,206	,837
Çevresel Nedenler	,739	,780	,052	,948	,344
Nedensizlik	-1,008	,787	-,081	-1,282	,201

R= .075, R²= .006
F_(3, 399)= .755 p=.520

Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarının yeme tutumunu yordamadığı görülmektedir (R=,075; R²=,006; F(3, 399)=,755; p=,520).

Tablo 5. Cinsiyet Faktörüne Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Yeme Tutumlarındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik MANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	KT	sd	KO	F	p	ηp^2
Cinsiyet	Fiziksel Aktiviteye Katılım	,470	1	,470	1,515	,219	,004
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	810,831	1	810,831	7,927	,005	,019
Hata	Fiziksel Aktiviteye Katılım	124,466	401	,310			
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	41015,030	401	102,282			
Toplam	Fiziksel Aktiviteye Katılım	5533,121	403				
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	176717,000	403				

Yapılan MANOVA testi istatistiksel olarak değişkenler arası anlamlı farkların olduğunu göstermektedir. Bu farkın hangilerinde olduğu incelendiğinde cinsiyete göre yeme tutumlarında anlamlı bir değişim olduğu görülmektedir (Wilks' Lambda=,977; F=4,695; p=,010). Yeme tutumlarıyla ilgili ortalama puanlar değerlendirildiğinde kız öğrencilerin yeme tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir ($\bar{x}_{kız}=18,12$; $\bar{x}_{erkek}=29,83$). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonların da ise cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 6. Pandemi Öncesi Egzersiz Yapıyor Muydunuz? Sorusuna Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Yeme Tutumlarındaki Farklılıkları İncelemeye Yönelik MANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	KT	sd	KO	F	p	ηp^2
PÖ Egzersiz Yapıyor muydunuz	Fiziksel Aktiviteye Katılım	7,742	1	7,742	26,491	,000	,062
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	364,943	1	364,943	3,530	,061	,009
Hata	Fiziksel Aktiviteye Katılım	117,194	401	,292			
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	41460,918	401	103,394			
Toplam	Fiziksel Aktiviteye Katılım	5533,121	403				
	Motivasyonu						
	Yeme Tutumu	176717,000	403				

Yapılan MANOVA testi istatistiksel olarak değişkenler arası anlamlı farkların olduğunu göstermektedir. Bu farkın hangilerinde olduğu incelendiğinde pandemi öncesi egzersiz



yapıyor muydunuz? değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında anlamlı bir değişim olduğu görülmektedir (Wilks' Lambada=,929; F=15,355; p=,000). Ortalama puanlar değerlendirildiğinde pandemi öncesi egzersiz yapanların yapmayanlara göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{x}_{\text{evet}}=3,86$; $\bar{x}_{\text{hayır}}=3,56$). Yeme tutumunda ise bu bağımsız değişkene göre anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 7. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Puanlarının Pandemi Sürecinde Egzersiz Yapıyor Muydunuz? Sorusuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları

PS Egzersiz Yapıyor Musunuz	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Evet yapıyorum	185	3,78	,55	574	4,179	,000
Hayır yapmıyorum	391	3,57	,55			

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları pandemi sürecinde egzersiz yapmaya göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Egzersiz yapanların ($\bar{x} = 3,78$) fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları yapmayanlara ($\bar{x} = 3,57$) göre daha yüksektir.

Tablo 8. Yeme Tutumu Ölçeği Puanlarının Pandemi Sürecinde Egzersiz Yapıyor Muydunuz? Sorusuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları

PS Egzersiz Yapıyor Musunuz	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Evet yapıyorum	122	19,67	12,07			
Hayır yapmıyorum	281	17,69	9,23	185,04	1,613	,108

Yeme tutumları pandemi sürecinde egzersiz yapmaya göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tartışma ve Sonuçlar

Bu çalışmada lise öğrencilerinin COVID-19 sürecinde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve yeme tutum düzeyleri incelenmiş, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun yeme tutumunu yordayıp yordamadığı da belirlenmeye çalışılmıştır. İlk olarak ortalama puanlar incelendiğinde lise öğrencilerinin COVID-19 sürecindeki fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeme tutumu puanları incelendiğinde ise öğrencilerin genel olarak yeme bozukluklarının olmadığı görülmüştür. Bu araştırma bulgusunun aksine Pujia ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada çocukların ve ergenlerin karantina sırasında yeme davranışlarının olumsuz yönde etkilendiğini belirtmişlerdir. Sidor ve Rzymiski (2020) çalışmalarında ise karantina sürecinde bireylerin daha fazla yemek yedikleri bildirilmiştir. Literatürde yapılmış çalışmalarla bu çalışma arasındaki farklı bulguların kültürel farklılıklara bağlanabileceği düşünülmektedir. Çünkü Türk kültüründe belirli saatlerde genel olarak günde 3 öğün şeklinde aileyle birlikte sofraya oturma ve yemeği sonlandırma önemli bir gelenek olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca karantina sürecini evde aileleriyle birlikte geçiren lise öğrencilerinin ailelerinin kontrolünde beslenmeleri nedeniyle daha çok ev yemekleri yemeleri ve fast food tarzı beslenmeden uzak kalmış olmaları olasıdır. Bu nedenle katılımcıların yeme davranışları olumlu etkilenmiş olabilir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarıyla ilgili bulgulara ulaşan çalışmalarda ise



bu araştırmanın sonucuyla benzerlik gösteren Bozdağ ve Özbek (2020) çalışmalarında öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Keskin ve ark. (2021) yaptığı çalışmada pandemi sürecinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Çakır (2019) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ise öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Görüldüğü gibi yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite motivasyonu ile ilgili benzer gruplarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu çalışmada fiziksel aktivite motivasyonunun yeme tutumuna etkisi incelendiğinde; fiziksel aktivite motivasyonunun yeme tutumunu yordamadığı ancak ilişkisel boyutta yeme tutumundaki diyet ve sosyal baskı alt boyutlarıyla fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu çevresel nedenler alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle fiziksel aktiviteye katılımında çevresel nedenler kaynaklı motivasyon arttıkça yeme tutumuyla ilgili olumsuz diyet davranışı ve sosyal baskının azaldığı görülmektedir. Ayrıca yeme tutumu zayıflık ile aşırı uğraş alt boyutuyla fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu bireysel nedenler alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu da belirlenmiştir. Dolayısıyla fiziksel aktiviteye katılırken bireysel ve çevresel nedenlerin artması yeme tutumuyla ilgili olumsuz davranışların azalmasına neden olabilmektedir. McNeill ve ark. (2006) yaptığı çalışmada sosyal desteğin, içsel ve dışsal motivasyon yoluyla fiziksel aktiviteyi etkilediğini belirtmişlerdir. Haidar, Ranjit ve Archer (2019) çalışmalarında ebeveyn ve akran sosyal desteğinin ergenlerde olumlu fiziksel aktivite davranışları ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle bu çalışma kapsamındaki lise öğrencilerinin çevre kaynaklı fiziksel aktivite motivasyonlarının arttığı ve yeme tutumuyla ilgili çevre kaynaklı olumsuz algılarının da azaldığı düşünülmektedir.

Pandemi sürecinde aile içi iletişim süresi değişkeniyle yeme tutumu zayıflık ile aşırı uğraş alt boyutu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu nedensizlik alt boyutu arasında negatif ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle aile içi iletişim süresi arttıkça yeme bozukluğunda zayıflık ile aşırı uğraşın ve fiziksel aktiviteye katılım için motive edecek neden bulamamanın azaldığı söylenebilmektedir. Ergen bireylerin fiziksel aktivite ve beslenme davranışlarının gelişiminde aileleriyle olan iletişim biçimleri önemlidir (Palan vd., 2007). Ayrıca ailelerin çocuklarını fiziksel aktiviteye katılarak aktif bir yaşam tarzı sürdürmelerini teşvik etmede önemli bir rol oynadığı da belirtilmektedir (Sigmundova vd., 2020; Gilic vd., 2020). Doggui, Gallant ve Belanger (2021) çalışmalarında ergenlerin ebeveynlerinden gelen destekleri arttıkça fiziksel aktivite seviyelerinin arttığı belirtilmiştir. Fakat olumsuz bir durum olarak Magson ve ark. (2020) karantina sürecinde ergenlerin ebeveynleriyle olan çatışmalarının arttığını söylemektedir. Buna rağmen bu süreçte çocuklarıyla verimli bir zaman dilimi geçiren ailelerin bu konuda önemli etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Örneğin çocuklarına sağlıklı beslenmenin ve fiziksel aktive yapmanın faydalarını anlatmak ve özellikle de fiziksel aktivite yaparak ve sağlıklı beslenerek çocuklarına birer rol model olmak çocukların yeme ve fiziksel aktivite davranışlarını olumlu olarak etkileyebilir.

Pandemi sürecinde teknolojik araçlarla geçirilen süre ile yeme tutumu sosyal baskı alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre yeme tutumuyla ilgili sosyal baskı arttıkça lise öğrencilerinin daha çok teknolojik araçlarla vakit geçirdiği görülmektedir. Bu bulguyla ilgili olarak beslenme tarzından kaynaklı dıştan gelen olumsuz yorumlara daha fazla maruz kalmamak ve kendilerini o ortamlardan uzaklaştırmak için zamanlarını daha fazla teknolojik araçlarla geçirmeyi tercih ettikleri düşünülmektedir.



Odacı ve Berber-Çelik (2012) yaptıkları çalışma da öğrencilerin problemleri internet kullanım düzeyleri yükseldikçe olumsuz yeme tutumlarının arttığı görülmüştür.

Öğrencilerin cinsiyet faktörüne göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve yeme tutumlarındaki farklılıklar incelendiğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yeme tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Bu durum kız öğrencilerin sağlıklı beslenmenin faydalarına ilişkin daha fazla farkındalığa sahip olmalarından ve beslenme ile ilgili daha dikkatli ve kontrollü davranışlarından kaynaklanmış olabilir. Ayrıca kadınlar dış görünüşlerine yönelik çevreden gelen baskılara daha fazla maruz kalabilmekte veya bu söylemleri daha fazla dikkate aldıkları gözlemlenebilmektedir. Knauss, Paxton ve Alsaker (2007) çalışmasında kızlarda erkeklere göre daha yüksek beden memnuniyetsizliğinin görüldüğünü belirtmişlerdir. Ayrıca fiziksel görünüm özellikle ergenlik döneminde daha da önem kazanmaktadır (Köse, 2016). Buna benzer olarak Kostanski, Fisher ve Gullone (2004) çalışmalarında beden imajı memnuniyetsizliğinin ergenlik yıllarında daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle bu araştırma kapsamındaki kız öğrenciler dış görünüşün niteliğini etkileyen bir parametre olarak yeme davranışıyla ilgili olumlu düzenlemelere daha çok yönelmiş olabilirler. Araştırma bulgularımızdan farklı olarak Pourrazi, Modaberi ve Kabiri (2021) de yaptığı çalışma sonucunda COVID-19 salgını sırasında kadınların yeme bozukluğuna yönelik tutum düzeyleri artarken erkeklerin yeme tutumlarında bir değişiklik görülmüştür. Taquet ve ark., (2021) yaptıkları çalışmada da yeme davranışlarındaki artışın sadece kadınlarda olduğu belirtilmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda ise kız öğrencilerin yeme bozukluklarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Jalali-Farahani vd., 2015; Yu vd., 2018). Bu araştırmanın diğer bulgusunda ise fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. COVID-19 sürecinde salgını kontrol altına alabilmek için açık alanların ve spor salonlarının kapatılması sonucunda bireylerin sporla ilgili çevreden gelebilecek sosyal desteğe maruz kalma düzeyleri azalabilmektedir. Bu nedenle bu süreçte her birey aynı kısıtlamalara maruz kaldığı için fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarının da benzer düzeyde etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma bulgusuna benzer olarak Keskin ve ark. (2021) pandemi sürecinde ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyete göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çakır (2019) yaptığı çalışmada da kız ve erkek lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında farklılık tespit edilmemiştir. Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) yaptığı çalışmada ise erkek ve kız katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının benzer düzeyde olduğu belirtilmiştir. Ulukan (2020) yaptığı çalışmada ise kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Pandemi öncesi ve pandemi sürecinde egzersiz yapma durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında anlamlı farkların olduğu görülmektedir. Pandemi öncesi ve sürecinde egzersiz yapanların yapmayanlara göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeme tutumlarında ise pandemi öncesi ve sürecinde egzersiz yapmayanlara göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Martinez-de-Quel ve ark., (2021) çalışmalarında COVID-19 sürecinde fiziksel olarak aktif olan bireylerin olmayanlara göre yeme bozukluklarında önemli bir azalma olduğu görülmüş olup pandemi öncesi fiziksel olarak aktif olan bireyler aktif olmayan bireylere göre pandemi sürecinden daha fazla etkilendiği belirtilmiştir. Dolayısıyla pandemi öncesinde fiziksel aktiviteye katılımı bir rutin haline getiren bireyler bu süreçte de fiziksel aktiviteyi devam ettirebilmek için



gerekli istekliliğe ve motivasyona sahip olabilmektedirler. Ancak fiziksel olarak aktif olmayan bireyler pandemi öncesinde de düzenli olarak bir katılım göstermedikleri için de bu süreçte egzersiz yapan bireylere göre gerekli motivasyona ve isteğe sahip olmadıkları söylenebilmektedir.

Sonuç olarak, COVID-19 sürecinde lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu ve yeme tutumlarının ise genel olarak bozulmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu süreçte çocukların aileleriyle olan iletişim süreçleri fiziksel aktiviteye katılımlarında ve yeme tutumlarında önemli bir etken olmasıyla beraber internet kullanımlarında da etkili olabilmektedir. Ayrıca pandemi öncesi ve sırasında egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktiviteye hiç katılım sağlamayan bireylere göre aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bundan dolayı;

Fiziksel aktivitelere katılım sağlamayan bireylere egzersiz yapmanın sağlık açısından faydalarından bahsedilebilir ve onları nelerin aktiviteye katılımlarını etkilediğini anlamak için gündelik hayatta yaşadıkları duygusal sorunlar incelenebilir.

Aileler ve çocuklar için toplantılar ve seminerler düzenlenerek farkındalık oluşmasına olanak sağlanabilir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyebilecek internet kullanımı gibi farklı değişkenler ile ele alınıp bilimsel çalışmalar yapılabilir.



KAYNAKLAR

Andrews, J. L., Foulkes, L., Blakemore, S. J. (2020). Peer influence in adolescence: Public-health implications for COVID-19. *Trends Cogn Sci*, 24(8): 585-587.

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., Mataruna, L., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12(6), 1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>

Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite beslenme ve sağlıklı yaşam* (2. Baskı). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

Barçın-Güzeldere, H. K., Devrim-Lanpir, A. (2022). The Association Between Body Mass Index, Emotional Eating and Perceived Stress during COVID-19 Partial Quarantine in Healthy Adults. *Public Health Nutr*, 25(1): 43-50.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenburg, N., Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*; 395:912-920.

Bozdağ, B., Özbek, S. (2020). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 395-406.

Caputo, E. L., Reichert, F. F. (2020). Studies of Physical Activity and COVID-19 During the Pandemic: A Scoping Review. *J Phys Act Health*, 17(12): 1275-1284.

Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci*, 9(2): 103-104.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2): 126-131.

Celikel, F. C., Cumurcu, B. E., Koc, M., Etikan, I., Yucel, B. (2008). Psychologic correlates of eating attitudes in Turkish female college students. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2): 188-194.

Chastin, S. F. M., Abaraogu, U., Bourgois, J. G., Dall, P. M., Darnborough, J., Duncan, E., Dumortier, J., Pavón, D. J., McParland, J., Roberts, N. J., Hamer, M. (2021). Effects of Regular Physical Activity on the Immune System, Vaccination and Risk of Community-



Acquired Infectious Disease in the General Population: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 51(8), 1673–1686. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01466-1>.

Çağlayan-Tunç, A., Zorba, E., Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *UGEAD*, 6(1): 127-135.

Çiriş, V., Başkonuş, T. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(4): 2483-2493.

Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1).

Demir, A., Çiftçi, F. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecinde Egzersizin Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3): 169-179.

Dilts R. (1998). Motivation. <http://www.nlpu.com/Articles/artic17.htm>.

Demir, G., Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation scale for participation in physical activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4): 2479-2492.

Dogui, R., Gallant, F., Belanger, M. (2021). Parental control and support for physical activity predict adolescents' moderate to vigorous physical activity over five years. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 18(1): 43.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 10, 98.

Eskici, G. (2020). COVID-19 pandemisi: Karantina için beslenme önerileri. *Anadolu Klin*, 25(1): 124-129.

Fallon, K. (2020). Exercise in the time of COVID-19. *Aust J Gen Pract*, 49. 10.31128/AJGP-COVID-13.

Gilic, B., Ostojic, L., Corluka, M., Volaric, T., Sekulic, D. (2020). Contextualizing Parental/Familial Influence on Physical Activity in Adolescents before and during COVID-19 Pandemic: A Prospective Analysis. *Children*, 7(9): 125.



Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı* [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi].

Garner, D. M., Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med*, 9(2): 273-9.

Haidar, A., Ranjit, N., Archer, N. (2019). Parental and peer social support is associated with healthier physical activity behaviors in adolescents: a cross-sectional analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) data. *BMC Public Health*, 19(1): 640.

Hsu, L. K. (1996). Epidemiology of the eating disorders. *Psychiatr Clin North Am*, 19(4): 681-700.

İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Milli Prodüktivite Merkezi Verimlilik Dergisi*, 10(3): 195-210.

Jalali-Farahani, S., Chin, Y. S., Mohd Nasir, M. T., Amiri, P. (2015). Disordered eating and its association with overweight and health-related quality of life among adolescents in selected high schools of Tehran. *Child Psychiatry Hum Dev*, 46(3): 485-92.

Koubaa, A. (2020). Understanding the COVID19 Outbreak: A Comparative Data Analytics and Study. <https://arxiv.org/abs/2003.14150>

Korkut-Gençalp, D. (2020). COVID-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1): 1-15.

Korkusuz, F. (2009). Fiziksel aktivite ve kemik sağlığı. *Başkent Üniversitesi Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi*; Ankara. 39-40.

Kimm, S. Y., Glynn, N. W., Kriska, A. M. (2000). Longitudinal changes in physical activity in biracial cohort during adolescence. *Med Sci Sports Exerc*, 32(8): 1445-1454.

Kvaavik, E., Tell, G. S., Klepp, K. I. (2003). Predictors and tracking of body mass index from adolescence into adulthood: follow-up of 18 to 20 years in the Oslo Youth Study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 157(12): 1212-8.

Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 37(11): 544-50.

Kaya-Ciddi, P., Yazgan, E. (2020). Covid-19 salgınında sosyal izolasyon sırasında fiziksel aktivite durumunun yaşam kalitesi üzerine etkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37): 262-279.



Keskin, B., Güvendi, B., Karakoç, B., Kaya, S., Çetin, O. (2021). The Relationship Between the Digital Game Addiction Levels of Secondary and High School Students and Their Motivation for Participation in Physical Activity During the Pandemic Process. *Education Quarterly Reviews*, 4(4): 86-93.

Küçük-Kılıç, S. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *IJAL*, 5(2): 69-85.

Kahiyah, A. M. H. (2020). *Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].

Knauss, C., Paxton, S. J., Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image*, 4(4): 353-60.

Köse, N. (2016). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaşam Doyumuna Etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 4(1): 0-0.

Kostanski, M., Fisher, A., Gullone, E. (2004). Current conceptualisation of body image dissatisfaction: have we got it wrong? *J Child Psychol Psychiatry*, 45(7): 1317-25.

Lippi, G., Henry, B. M., Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Eur J Prev Cardiol*, 27(9): 906-908.

Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2): 125-135.

Martinez-Ferran, M., de la Guia-Galipienso, F., Sanchis-Gomar, F., Pareja-Galeano, H. (2020). Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical Activity Habits. *Nutrients*, 12(6): 1549.

McNeill, L. H., Wyrwich, K. W., Brownson, R. C., Clark, E. M., Kreuter, M. W. (2006). Individual, social environmental, and physical environmental influences on physical activity among black and white Adults: A Structural Equation Analysis. *Ann Behav Med*, 31(1): 36-44.

Martinez-de-Quel, O., Suarez-Iglesias, D., Lopez-Flores, M., Perez, C. A. (2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*, 158.

Mutlu-Bozkurt, T., Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3): 286-298.



Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *J Youth Adolesc*, 50(1): 44-57.

Ng, K., Cooper, J., McHale, F., Clifford, J., Woods, C. (2020). Barriers and facilitators to changes in adolescent physical activity during COVID-19. *BMJ Open Sport Exerc Med*, 6(1).

Nyenhuis, S. M., Greiwe, J., Zeiger, J. S., Nanda, A., Cooke, A. (2020). Exercise and fitness in the age of social distancing during the COVID-19 pandemic. *J Allergy Clin Immunol Pract*, 8(7): 2152-2155.

Odacı, H., Berber-Çelik, Ç. (2012). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *NWSA-Education Sciences*, 7(1): 389-403.

Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıklarını ve ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2): 98-105.

Pascual-Sanchez, A., Nicholls, D., Patalay, P., Crosby, L., McColoud, T., Hudson, L., et al. (2020). Mental health consequences experienced by young people aged 16-24 during first months of the COVID-19 lockdown. *You-COPE*.

Palan, K. M., Damhorst, M. L., Ogle, J. P., Hausafus, C. O., Reitmeier, C. A., Marquis, G. (2007). Adolescent nutrition and exercise behavior: A preliminary investigation into the role of parental communication quality. *The Forum for Family and Consumer Issues*, 12(2).

Pujia, R., Ferro, Y., Maurotti, S., Khoory, J., Gazzaruso, C., Pujia, A., Montalcini, T., Mazza, E. (2021). The Effects of COVID-19 on the Eating Habits of Children and Adolescents in Italy: A Pilot Survey Study. *Nutrients*, 13(8): 2641.

Pourrazi, H., Modaberi, S., Kabiri, R. (2021). Disordered Eating Attitudes During the COVID-19 Pandemic: The Predictive Role of Physical Activity, Body Mass Index, and Gender. *Arch Hyg Sci*, 10(2): 133-142.

Papandreou, C., Arija, V., Aretouli, E., Tsilidis, K. K., Bullo, M. (2020). Comparing eating behaviours, and symptoms of depression and anxiety between Spain and Greece during the COVID-19 outbreak: Cross-sectional analysis of two different confinement strategies. *Eur Eat Disord Rev*, 28(6): 836-846.

Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Arantes Ferreira Peres, W., Martorell, M., Aires, M. T., de Oliveira Cardoso, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Rodriguez-Meza, J. E., Montero, P. M., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Visioli, F., & Dávalos, A. (2020). Covid-19 Confinement



and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6), 1807. <https://doi.org/10.3390/nu12061807>

Robinson, E., Boyland, E., Chisholm, A., Harrold, J., Maloney, N. G., Marty, L., Mead, B. R., Noonan, R., & Hardman, C. A. (2021). Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*, 156, 104853. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104853>

Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Matilla-Escalante, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., Arantes Ferreira Peres, W., Martorell, M., Rangel Bousquet Carrilho, T., de Oliveira Cardoso, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Lopez de Las Hazas, M. C., Rodriguez-Meza, J. E., Villalba-Montero, L. F., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Cárcamo-Regla, R., Martínez, J. A., ... Dávalos, A. (2020). Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries during Covid-19 Pandemic: An Observational Study. *Nutrients*, 12(8), 2289. <https://doi.org/10.3390/nu12082289>

Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 155(8): 897-902.

Sidor, A., Rzymiski, P. (2020). Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12(6): 1657.

Spear, B. A. (2002). Adolescent Growth and Development. *J Am Diet Assoc*, 102(3): 23-9.

Sigmundova, D., Sigmund, E., Badura, P., Hollein, T. (2020). Parent-Child Physical Activity Association in Families with 4-to 16-Year-Old Children. *Int J Environ Res Public Health*, 17(11): 4015.

Schmidt, S. C. E., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Worth, A., Woll, A. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Scientific reports*, 10(1), 21780. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4>

Savaşır, I., Erol, N. (1989). Yeme tutum testi: Anoreksi nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7(23): 19-25.

Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Tez, Ö., Zerengök, D., Güzel, P. Özbey, S. (2016). Lise Eğitimi Alan Genç Erişkinlerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklarının İncelenmesi (Manisa İli Örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 496-510. DOI: 10.14486/IJSCS122

Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., Balık, G. (2011). Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Gaziantep Med J*, 17(1): 33-39.



Tekkurşun-Demir, G., Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3): 23-34.

Taquet, M., Geddes, J., Luciano, S., Harrison, P. (2022). Incidence and outcomes of eating disorders during the COVID-19 pandemic. *The British Journal of Psychiatry*, 220(5): 262-264.

The National Institute of Mental Health, (2018). https://www.nimh.nih.gov/health/publications/eatingdisorders/eatingdisorders_148810.pdf

Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 202-218.

Uzdil, Z., Özenoğlu, A., Ünal, G. (2017). Lise öğrencilerinde yeme tutumlarının beslenme alışkanlıkları, antropometrik ve demografik özellikleri ile ilişkisi. *DÜ Sağlık Bil Enst Derg*, 7(1): 11-18.

Ünlü, H., Öztürk, B., Aktaş, Ö., Büyüktaş, B. (2020). Bireylerin COVID-19 sürecinde fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2): 79-87.

Wernecka, A. O., Collingsb, P. J., Barbozad, L. L., Stubbse, B., Silvac, D. R. (2019). Associations of sedentary behaviors and physical activity with social isolation in 100,839 school students: The Brazilian Scholar Health Survey. *Gen Hosp Psychiatry*, 59: 7-13.

World Health Organization (2020). <https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>.

Wright, L. J., Williams, S. E., Veldhuijzen van Zanten, J. J. C. S. (2021). Physical Activity Protects Against the Negative Impact of Coronavirus Fear on Adolescent Mental Health and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol*, 12.

Xiang, M., Zhang, Z., Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Prog Cardiovasc Dis*, 63(4): 531-532.

Yomoda, K., Kurita, S. (2021). Influence of social distancing during the COVID-19 pandemic on physical activity in children: A scoping review of the literature. *J Exerc Sci Fit*, 19(3): 195-203.

Yılmaz, B. (2017). *Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi].

Yu, Z., Indelicato, N. A., Fuglestad, P., Tan, M., Bane, L., Stice, C. (2018). Sex differences in disordered eating and food addiction among college students. *Appetite*, 129: 12-18.