

Sedanter Görme Engelli Kadınlarda Kilo Fobi ile Egzersiz Alışkanlıkları Arasındaki İlişki

Betül AKYOL¹ Kayhan SÖĞÜT² Nurettin KONAR¹ Burak CANPOLAT¹

¹ İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü, MALATYA

² İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, MALATYA

Künye: Akyol, B., Söğüt, K., Konar, N. ve Canpolat, B. (2018). Sedanter Görme Engelli Kadınlarda Kilo Fobi ile Egzersiz Alışkanlıkları Arasındaki İlişki. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(3): 102-110.

Öz

Bu çalışmanın amacı; görme engelli olup aynı zamanda obezite sorunu yaşayan kişilerde toplumsal davranış yaklaşımı ile birlikte, oluşan egzersiz alışkanlığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya yaş ortalamaları 44.98 ± 12.11 olan 50 görme engelli kadın dahil edilmiştir. Katılımcıların aydınlatılmış onamı alındıktan sonra her bir katılımcıya kilofobi anketi ve Beck depresyon ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca katılımcıların vücut kitle indeksi, egzersiz alışkanlıkları, yeme alışkanlıkları, günlük ana öğün sayıları, sigara alışkanlıkları, çalışma ve medeni durumları belirlenmiştir. Egzersiz alışkanlığına göre kilo fobi anketi sonuçları incelendiğinde günde 45 dakika ve üzeri egzersiz yapma alışkanlığı olan kişilerde kilo fobi değerlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum kilo fobisi olan kişilerin daha fazla egzersiz yapma eğiliminde olduğunu düşündürmüştür. Medeni durum ve sigara alışkanlığına göre kilo fobi anketi sonuçları incelendiğinde evli olanların ve sigara kullanmayanların daha fazla kilo fobiye sahip oldukları görülmüştür. Öğün sayısı azaldıkça kilo fobinin arttığı, bir işte çalışanlarda ve düzensiz beslenenlerde kilo fobinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Spearman korelasyon testi ile parametreler arasındaki ilişki incelendiğinde, egzersiz alışkanlığı ile kilo fobi arasında orta-kuvvetli bir korelasyonun olduğu görülmüştür ($R:0.629, p<0.001$). Benzer olarak vücut kitle indeksi ile orta ve Beck Depresyon Envanteri ile vücut kitle indeksi arasında ($R:0.528, p<0.001$) ve kendi kilosunu değerlendirme arasında orta dereceli ($R:0.494, p=0.001$) bir ilişki vardır. Ayrıca vücut kitle indeksi ile kendi kilosunu değerlendirme arasında kuvvetli bir korelasyon olduğu görülmüştür. Toplumun vücut ağırlığı fazla olan görme engelli kadın bireylere karşı olumsuz tutum sergilenmesini önlemek ve bu bireylere bilinçli bir şekilde sağlıklı yaşam kriterlerini uygulayabilmeleri için düzenli beslenme ve egzersiz alışkanlığının kazandırılması amaçlı eğitim programlarının geliştirilmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Görme Engelli, Kilo fobi, Egzersiz

Orijinal Makale

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 19.07.2018

Kabul Tarihi: 19.09.2018

Yayın Tarihi: 24.09.2018

Sorumlu Yazar

e-mail: betul.akyol@inonu.edu.tr

DOI: 10.31680/gaunjss.445766

Relation Between Fat Phobia and Exercise Habits in Sedantary Visually Impaired Women

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between the social behavioral approach and the exercise habit in people with visual impairment and those have obesity problem at the same time. This study included 50 visually impaired women aged 44.98 ± 12.11 years. Fat phobia survey and Beck depression scale were administered to each participant after a voluntary. In addition, participants' body mass index, exercise habits, eating habits, daily number of main meals, smoking habits, working and marital status were determined. According to exercise habits, when the results of the fat phobia survey were examined, it was seen that the people who have exercise habits 45 minutes or more in a day had a higher level of fat phobia. This suggests that people with fat phobia tend to exercise more. When the results of the fat phobia survey were analyzed according to marital status and smoking habits, it was seen that married people and non-smokers had more fat phobia. As the number of meals decreases, it is observed that fat phobia increases in workers who work in a job and eat irregularly. When the relationship between the Spearman correlation test and the parameters was examined, it is seen that there is a medium-strong correlation between exercise habit and fat phobia ($R:0.629, p=0.001$). Similarly, there is a moderate relationship between body mass index and Beck Depression Inventory and body mass index ($R:0.528, p=0.001$) and self-weight assessment ($R:0.494, p=0.001$). It has also been found that there is a strong correlation between body mass index and self-weight assessment. These programs can improve in the society by developing educational programs aimed at providing regular eating habits and exercise habits in order to prevent individuals from exhibiting negative attitudes towards visually impaired women with a higher body weight and to enable obese people to consciously implement healthy living standards.

Key Words: Visually Impaired, Fat phobia, Exercise

Original Article

Article Info

Received: 19.07.2018

Accepted: 19.09.2018

Published: 24.09.2018

Corresponding Author

e-mail: betul.akyol@inonu.edu.tr

Giriş

Toplumda obez kişilere karşı sergilenen olumsuz tutum “Kilo fobi” (Fat phobia) olarak nitelendirilmektedir. Görme engelli olup hem de obezite sorunu yaşayan kişilerde toplumsal davranış yaklaşımı ile birlikte zamanla güven duygu eksikliği, benlik duygusunda azalma, somatoform bozuklukları, duygu durum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, depresyon, yeme bozuklukları görülmektedir. Günümüzün en önemli sağlık sorunlarının başında gelen obezite, beden yağ kütlelerinin yağsız kütleyle oranla aşırı artmasıdır. Sağlık problemlerinin yanı sıra günümüzde özellikle görme engelli kadınlar fiziksel görünüşlerinin bozulmasından dolayı endişe duyarlar ve toplumun sergilediği olumsuz tutumlardan kaynaklı psikolojik ve sosyolojik sorunlarla da mücadele etmeleri gerekmektedir (Kadioğlu ve ark., 2015). Teknolojinin ilerlemesi sonucunda insan gücünün yerini makineler almaya başlamıştır. Birey bu gelişmelerle daha az hareket etmeye başlamış ve yaşının ilerlemesine bağlı olarak sedanter yaşam tarzını kabullenmiştir. Sedanter yaşam tarzının birçok hastalığın oluşmasına neden olduğu görülmüştür (Çolakoğlu, 2003).

İnsan metabolizması ürettiği enerjiyi gerektiği gibi tüketememeye başlamıştır (Altunkaynak ve Özbek, 2006). Tüketimin yetersizliği yüzünden vücutta fazla yağ oluşumu meydana gelmiş ve fiziksel, ruhsal bozuklukların oluşmasına neden olduğu görülmüştür (Şimşek ve ark., 2005).

Fazla yağın oluşmasıyla normal standartların üzerine çıkan yağ hacmi, obeziteye neden olarak birçok hastalığın ortaya çıkmasına sebep olur. Bu hastalıkların en başında kalp, akciğerhastalıkları, fonksiyonel hastalıklar yer almaktadır (Altunkaynak ve Özbek, 2006; Sertöz ve Mete, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlemiş olduğu kriterlere göre obezite riskli hastalıklar arasında sayılmaktadır (Altunkaynak ve Özbek, 2006; Sertöz ve Mete, 2005). Yağ hacminin aşırı artması sonucu vücudun görünümündeki değişimler bireyde birçok psikolojik olumsuzlukları beraberinde getirmektedir. Psikolojik olarak sorun yaşayan bireyin sosyal çevresiyle etkileşiminde de bir gerileme olduğu gözlenmiştir (Sertöz ve Mete, 2005; Dallar ve ark., 2006).

Kilonun aşırı artmasıyla toplum tarafından obez olarak sınıflandırılan birey kendini suçluluk duygusu içerisine sokmaya başlar (Dallar ve ark., 2006). Obezite durumunda hayatını devam ettiren birey hastalığın vermiş olduğu fiziksel olumsuzluklarla mücadele ederken aynı zamanda toplumun sergilemiş olduğu psikolojik tutumla da baş etmek zorunda kalır (Yılmaz ve Dinç, 2010).

Toplumda obez bireylerin daha zor arkadaş bulduğu, eş bulurken veya işe alınma durumlarında obez olmayan bireylere göre daha fazla zorluk çektikleri görülmüştür. Bu tutum yüzünden obezite sorunu yaşayan bireylerin kendilerini sosyal hayattan gittikçe soyutlamaya başladıkları görülmüştür (Yılmaz ve Dinç, 2010). Ayrıca bu bireylerin, katı tutumlarla yeme içmesini sınırlandırıp aşırı kilo alıp verme sorunu yaşadıklarında görülmüştür (Sertöz ve Mete, 2005).

Obezite problemi yaşayan görme engelli bireylerde de bu olumsuz durumun olduğu görülmüştür. Normal bir davranışı yapamama durumunda engelli birey, obezitenin de etkisiyle toplumda belirli bir kategoriye konduğunu düşünmektedir. Unutulmamalıdır ki engellilik durumu topluma göre şekil kazanır ve anlamlı hale gelir. Birey içinde yaşadığı toplum tarafından kabul edilmesi noktasında sıkıntı yaşadığı takdirde toplumdaki kendini soyutlar (Burcu, 2011; Genç ve Çat 2013). Toplumdan soyutlanan her birey psiko-sosyal, fiziksel, kültürel, iletişimsel yönden geride kalır ve kendini mutsuz hisseder.

Bu çalışmanın amacı toplumda bireylerin vücut ağırlığı fazla olan kişilere karşı olumsuz tutum sergilemelerini önlemek ve obez kişilerin bilinçli bir şekilde sağlıklı yaşam kriterlerini uygulayabilmeleri için düzenli beslenme ve egzersiz alışkanlığının arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem

Çalışmaya yaş ortalaması 44.98 ± 12.11 olan 50 görme engelli kadın dahil edilmiştir. Her bir katılımcıya Kilo fobi anketi ve Beck depresyon ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca katılımcıların vücut kitle indeksi, egzersiz alışkanlıkları, yeme alışkanlıkları, günlük ana öğün sayıları, sigara alışkanlıkları, çalışma ve medeni durumları belirlenmiştir. Görme engelli bireyler farklı parametrelere göre gruplara ayrılmıştır. İki grubun olduğu durumlarda karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Üç ve üzerindeki gruplarda ise Kruskal-Wallis testi ile karşılaştırmalar yapılmış ve farklılık bulunması durumunda farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Çalışmamız kapsamında araştırılmış olan parametreler arasındaki ilişki Spearman Korelasyon testi ile incelenmiştir. Veriler IBM-SPSS Statistics 22.0 paket programı ile değerlendirilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Görme Engelli Bireylerin Egzersiz Alışkanlığı ve Ara Öğün Sayısına Göre Kilofobilerinin Karşılaştırılması

Parametreler	Gruplar	Sayı	Kilo fobi X±SD	P*
Egzersiz alışkanlığı	20 dakika		2.87±0.28	0.0001
	30 dakika		3.05±0.24	
	45 dakika		3.27±0.35	
	60 dakika		3.82±0.54	
Ara öğün sayısı	Günde 0		3.36±0.52	0.172
	Günde 1		3.13±0.42	
	Günde 2		3.02±0.30	

P*: Kruskal Wallis testi, X: ortalama, SD: standart sapma

Tablo 1 'de görme engelli bireyler egzersiz alışkanlığı bakımından dört gruba ayrılmış ve gruplar kilo fobi bakımından karşılaştırılmıştır. Ayrıca ara öğün sayısına göre üç gruba ayrılıp kilo fobi bakımından karşılaştırmaları yapılmıştır.

Tablo 2: Görme Engelli Bireylerin Değerlendirildikleri Parametrelerin Korelasyonu

	Kilo fobi		VKİ	
	r	p	r	p
Egzersiz Alışkanlığı	0.629	<0.001	-0.028	0.848
Öğün Sayısı	-0.260	0.069	0.451	0.001
Çalışma durumu	-0.093	0.521	0.336	0.017
Beck Envanteri	0.078	0.590	0.528	<0.001
Kilo Değerlendirme	0.181	0.207	0.771	<0.001

P* Spearman Korelasyon testi

Tablo 2' de Spearman korelasyon testi ile parametreler arasındaki ilişki incelendiğinde, egzersiz alışkanlığı ile kilo fobi arasında orta-kuvvetli bir korelasyonun olduğu görülmüştür (R:0.629, p<0.001). Benzer olarak vücut kitle indeksi ile orta ve Beck Depresyon Envanteri ile vücut kitle indeksi arasında (R:0.528, p<0.001) orta kuvvetli bir ilişki vardır. Ayrıca vücut kitle indeksi ile kendi kilosunu değerlendirme arasında kuvvetli bir korelasyon olduğu görülmüştür (R:0.771, p<0.001).

Tablo 3: Egzersiz Alışkanlıklarına Göre Belirlenmiş Görme Engelli Birey Gruplarının Kilo fobi Bakımından Karşılaştırılması

Parametreler	Gruplar	P*
Egzersiz alışkanlığı	20 dakika – 30 dakika	0.076
	20 dakika – 45 dakika	0.002
	20 dakika – 60 dakika	0.001
	30 dakika – 45 dakika	0.037
	30 dakika – 60 dakika	0.002
	45 dakika – 60 dakika	0.089

P*: Mann Whitney U testi

Tablo 3'de 20 dakika ve 30 dakika egzersiz yapan görme engelli bireylerin, 45 ve 60 dakika egzersiz yapan gruba göre kilo fobilerinin daha az olduğu görülmüştür.

Tablo 4: Görme Engelli Bireylerde Demografik Özelliklere Göre Kilo fobinin Değerlendirilmesi

Parametreler	Gruplar	Sayı	Kilo fobi X±SD	P*
Medeni durum	Bekâr		2.98±0.29	0.030
	Evli		3.26±0.46	
Sigara kullanımı	Kullanıyor		2.99±0.30	0.037
	Kullanmıyor		3.26±0.47	
Çalışma durumu	Çalışıyor		3.18±0.43	0.515
	Çalışmıyor		3.10±0.42	
Yeme alışkanlığı	Düzenli		3.06±0.39	0.119
	Düzensiz		3.25±0.45	

P*: Kruskal Wallis testi, X: ortalama, SD: standart sapma

Tablo 4 'de Görme engelli bireylerin medeni durumları ve sigara kullanımları göz önüne alındığında evli olan bireyler ile sigara kullanmayan bireylerin daha fazla kilo fobisinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öğün sayısı, çalışma durumu ve yeme alışkanlığının görme engelli bireylerde kilo fobiyi etkilemediği bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Özellikle gelişmekte olan ülkelerde engellilikle birlikte obezitenin neden olduğu sosyal, fiziksel ve psikolojik problemler önemli bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır (Çolakoğlu, 2003).

Eren ve Erdi (2003) tarafından yapılan çalışmada aşırı kilolu olan insanlarda depresyona yakalanma oranının yüksek olduğu ve sosyal olarak düşük profilde

oldukları görülmüştür. Yaşadığı toplumun bireyleri değerlendirirken güzellik anlayışı yüzünden obezite sorunu yaşayan bireylerde olumsuzluk duygusunun geliştiği gözlenmiştir. Aşırı kilolu bireylerin besin alımı sayesinde kendilerini daha mutlu hissetmeye çalıştıkları, bunun içinde karbonhidrat alımının çok olduğu ve böylece çok kilo aldıkları görülmüştür. Sigarayibırakan bireylerde yeme davranışında artışın olduğu görülmüştür. Psikolojik durumun besin durumunun alımında yeme içme durumlarını etkilediği ve besin alımında ki bu düzensizlik yüzünden aşırı kilo alma durumunun arttığı anlaşılmıştır.

Yapılan başka bir çalışmada aşırı kilolu olmalarının nedenleri sorulduğunda bireyler yüzde olarak oranlanınca 57.9' u düzenli beslenememeyi, 35.81' i çok fazla hareket edememeyi, 29.2' si sağlıklı olmama durumunu, 9.2' si ise kaygının neden olduğunu belirtmiştir. Araştırmada aşırı kilolu bireylerin ruhsal ve fiziksel durumunun bozukluğu nedeniyle kilo verme durumunun zorunlu olduğu izleniminin olduğu ve kilo verme sürecinde daha fazla strese girerek benlik durumlarında düşüşün meydana geldiği görülmüştür (Bal ve ark., 2006).

Balcıoğlu ve arkadaşlarının 2008 yılında yapmış oldukları çalışmada aşırı kilolu olma durumunun toplumun her kesimini ilgilendiren büyük bir hastalık durumu olduğunu belirtilmiştir. Obezite yüzünden günlük hayatta birçok şeyin tasarımının değiştiği ve bu özelliklere göre tekrar dizayn edildiği görülmüştür. Aşırı kilolu olan bireylerin yeme alışkanlıklarının benzer olduğu ve düzenli egzersiz alışkanlığı olmayan bireylerin aşırı kilolu olma durumuna daha çabuk yakalanma riskinin olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca bu tip bireylere yaşadığı toplum ön yargılı bakmakta ve hor görmekte oldukları anlaşılmıştır. Yapılan çalışmalarda obez durumda olan kadınlara 25 iş sahibinden 4' ünün çalışmak istememesi durumunun ortaya çıktığı ve 25 işverenden 11' in ise obez kadınlarla özel koşullarla çalışmayı kabul ettikleri anlaşılmıştır. Daha sonra yapılan bir çalışmada obez olan bireylerin düşünceleri alınmış ve bir sene iki ay bir tedavi sonrası bu bireylerin tekrar düşünceleri alındığında ilk başta ayrımcılığa uğradığını düşünen bireylerin tedavi sonrası bu yaklaşımlarının olmadığı görülmüştür (Balcıoğlu ve Başer, 2008).

Özdel ve ark., (2011) tarafından yapılan çalışmada aşırı kilolu bireylerin normal kilolu bireylere göre ruhsal problem yaşama durumlarının daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Obez bireylerde yeme bozukluğu gözlenmiş ve yapılan çalışmada da aşırı kilolu olma durumuyla ruhsal problemlerin ilişkili olduğu gözlenmiştir. Araştırmalar incelendiğinde aşırı kilolu olan bireylerin daha az hareket etmesi

yüzünden mutsuz oldukları ve bu hayat tarzı sonucu kadınların erkeklere oranla daha fazla ruhsal problem yaşadıkları anlaşılmıştır.

Işıklar (2012) tarafından yılında yapılan çalışmada kadın bireylerin erkek bireylere oranla yaşam kalitesine daha fazla dikkat ettikleri, aşırı kilolu olma durumunda ise özgüven eksikliğinin görüldüğü ortaya çıkmıştır.

Usta ve ark., (2015) tarafından yapılan çalışmada; 100 bireyden 29' unun yaşadıkları zaman diliminde bir kez de olsa diyet yaptıkları, 7.7' sinin aldıkları besinlerin kalorisini hesapladıkları, 16.8' nin düzenli spor yaptıkları, 34.8' inin düzenli olarak tartıldıkları, 42.6' sının ise ayda bir kez tartıldığı, 72.3' ünün aşırı kilolu insanları sevmedikleri, 60' ının aşırı kiloluları çekici bulmadıkları, 89.7' sinin aşırı kilolu biriyle evlenmeyi istemedikleri belirtilmiştir. Ayrıca aşırı kilolu bireylerin sosyal olmadıkları, özgüvenlerinin düşük olduğu ve obeziteye karşı kadınların erkeklere göre daha olumsuz tavırda oldukları anlaşılmıştır.

Yaptığımız çalışma incelendiğinde günde 45 dakika ve üzeri egzersiz yapma alışkanlığı olan kişilerde kilo fobi değerlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum kilo fobisi olan kişilerin daha fazla egzersiz yapma eğiliminde olduğunu düşündürmüştür. Medeni durum ve sigara alışkanlığına göre kilo fobi anketi sonuçları incelendiğinde evli olanların ve sigara kullanmayanların daha fazla kilo fobiyeye sahip oldukları görülmüştür. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte öğün sayı azaldıkça kilo fobinin arttığı, bir işte çalışanlarda ve düzensiz beslenenlerde kilo fobinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Yukarıdaki çalışmaların sonucu ile yaptığımız çalışmanın sonuçlarının birbirini desteklediği anlaşılmıştır. Toplum içerisinde yaşayan bireyin aşırı kilolu olma durumu hem bireyde hem de toplumda olumsuz tutumlara neden olduğu anlaşılmıştır. Birey bu durumla başa çıkmak için egzersiz yapma, yeme içme alışkanlıklarını değiştirmek ve kendini ruhsal yönden rahatlatma eğilimindedir. Böylece kendini sosyal toplumdaki soyutlamadan, günlük yaşam aktivitelerine devam edebilir ve psikolojik, fiziksel, fonksiyonel, emosyonel yönden bağımsız yaşayabilir.

Sonuçta, toplumun vücut ağırlığı fazla olan görme engelli kadın bireylere karşı olumsuz tutum sergilenmesini önlemek ve bu bireylere bilinçli bir şekilde sağlıklı yaşam kriterlerini uygulayabilmeleri için düzenli beslenme ve egzersiz alışkanlığının kazandırılması amaçlı eğitim programlarının uygulanması gerektiğini düşünmekteyiz.

Kaynaklar

- Altunkaynak, B. Z., Özbek, E. (2006). Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri, Van Tıp Dergisi, 13(4), 138-142.
- Bal, Ö., Özgür, G., Gümüş, B.A. (2006). Obez Bireylerin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10(3), 20-28.
- Balcıoğlu, İ., Başer, S.Z. (2008). Obezitenin Psikiyatrik Yönü. İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, 62(1), 341-348.
- Burcu, E. (2011). Türkiye'deki Engelli Bireylere İlişkin Kültürel Tanımlamalar: Ankara Örneği. Edebiyat Fakültesi Dergisi, 28(1), 37-54.
- Çolakoğlu, F.F. (2003). 8 Haftalık Koş Yürü Egzersizinin Sedanter Orta Yaşlı Obez Bayanlarda Fizyolojik, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi" Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23 (3), 275-290.
- Dallar, Y.,Erdeve, Ş. S., Çakır, İ., Köstü, M. (2006). Obezite, Çocuklarda Depresyon ve Özgüven Eksikliğine Neden Oluyor Mu? Gülhane Tıp Dergisi,48(1), 1-3.
- Eren, İ., Erdi, Ö. (2003). Obez Hastalarda Psikiyatrik Bozuklukların Sıklığı. Klinik Psikiyatri, 6, 152-157.
- Genç, Y., Çat, G. (2013). Engellilerin İstihdamı ve Sosyal İçerme İlişkisi. Akademik İncelemeler Dergisi, 8(1), 363-393.
- Işıklar, A. (2012). Ergenlerde Yaşam Kalitesi ve Benlik Saygısı Düzeyinin Cinsiyet ve Obezite Değişkenleri Açısından İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(2) 84-92.
- Kadioğlu, B. U., Uncu, F., Nazik, F., Sönmez, M. (2015). İki Farklı Üniversitede Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kilofobi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi, 1(2), 77-86.
- Özdel, O., Sözeri, V.G., Fenkçi, S., Değirmenci, T., Karadağ, F., Oğuzhanoğlu, K.N., Ateşçi, F. (2011). Obez Kadınlarda Psikiyatrik Tanı Sıklığı. Klinik Psikiyatri, 14(4), 210-217.
- Sertöz, Ö.Ö., Mete, H. E. (2005). Obezite Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Kilo Verme, Yaşam Kalitesi ve Psikopatolojiye Etkileri: Sekiz Haftalık izlem, Çalışması. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15(3), 119-126.
- Şimşek, F.,Ulukol, B., Berberoğlu, M., Gülnar, S.B., Adıyaman, P., Öcal,G. (2005). Ankara'da Bir İlköğretim Okulu ve Lisede Obezite Sıklığı. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 58 (4), 163-166.

Usta E., Acar, K., Aygin, D. (2015). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Obeziteye İlişkin Tutumları. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 5(5) 46-53.

Yılmaz, C.Y., Dinç, Z.F. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Genç Kadın ve Erkek Öğrencilerin Kilo fobi Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 29-34.