
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

YÜZME EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERİN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARI VE EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARININ İNCELENMESİ

Ahmed İrfan Mahmood Gadak

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

NİSAN, 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN HAKKI

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 (ALTI) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Ahmed İrfan Mahmood

Soyadı : Gadak

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi : 21/04/2021

TEZİN

Türkçe Adı: Yüzme Egzersizi Yapan Bireylerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi

İngilizce Adı: The Attitudes of Individuals Who Do Swimming Exercise Regarding Healthy Nutrition and Investigation of Exercise Addiction

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Ahmed İrfan Mahmood Gadak

.....

JÜRİ ONAY SAYFASI

Ahmed İrfan Mahmood Gadak tarafından hazırlanan "Yüzme Egzersizi Yapan Bireylerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumları ve Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi) .....

Üye: Danışman**:** Prof. Dr. Atilla PULUR

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi) .....

Üye: Dr. Öğr. Üyesi. Temel ÇAKIROĞLU

(Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Lokman Hekim Üniversitesi) .....

Tez Savunma Tarihi: 08/04/2021

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ .....

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasında bana yardımlarını, bilgilerini ve desteğini esirgemeyen Değerli Danışmanım Sayın Prof. Dr. Atilla PULUR'a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Bu çalışmada beni yönlendiren, bilgi ve desteğini sürekli yanımda hissettiğim Değerli Hocam, Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Öğrenim hayatım boyunca maddi ve manevi olarak sürekli yanımda olan ve yüksek lisans çalışmam süresince desteklerini her daim hissettiğim AİLEME ve özellikle değerli BABAMA ve ANNEME teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ahmed İrfan Mahmood GADAK

Ankara, 2021

YÜZME EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERİN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARI VE EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARININ İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Ahmed İrfan Mahmood Gadak

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Nisan 2021

ÖZ

Bu çalışma; yüzme egzersizinin eğitim değerlerinin artması ve gelişmesindeki rolünü, alışkanlıkların ve geleneklerin sağlıklı beslenme ile egzersiz bağımlılığı açısından değerlendirilmesini ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki farklılıkları tespit etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın evrenini, Türkiye'nin Ankara ilinde ve Irak'ın Kerkük ilinde düzenli yüzme egzersizi yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemini ise Ankara'da düzenli yüzme egzersizi yapan 76 erkek ve 64 kadın ile Kerkük'te düzenli yüzme egzersizi yapan 80 erkek ve 80 kadın olmak üzere toplam 300 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını ölçmek için Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) ve yüzme egzersizine katılım tutumlarını belirlemek için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 22 programı ile yapılmıştır. Analizlerde ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi ile Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü ANOVA ve Kruskal-Wallis H testleri yapılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklar Tukey post-hoc testi ile sınanmıştır. Ayrıca örneklem grubunun sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon kullanılmıştır. Sonuç olarak yüzme egzersizi yapanların; yüksek

düzeyde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu ve egzersiz bağımlılığında riskli grupta olduğu tespit edilmiştir. Sosyo-demografik değişkenler ile SBİTÖ ve EBÖ genel puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bulgularda ayrıca yaşadıkları şehir değişkeni ve medeni durum, eğitim ve egzersiz sıklığı değişkenleri ile SBİTÖ puan ortalamaları arasında ilişki tespit edilmiştir.

Bilim Kodu :

Anahtar Kelimeler : Düzenli Yüzme Egzersizi, Yüzme, Egzersiz, Sağlıklı Beslenme, Tutum

Sayfa Adedi : 104

Danışman : Prof. Dr. Atilla PULUR

THE ATTITUDES OF INDIVIDUALS WHO DO SWIMMING EXERCISE REGARDING HEALTHY NUTRITION AND INVESTIGATION OF EXERCISE ADDICTION

(M.S Thesis)

Ahmed İrfan Mahmood Gadak

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION SCIENCES

April 2021

ABSTRACT

In this study; It aims to determine the role of swimming exercise in the increase and development of educational values, the evaluation of habits and traditions in terms of healthy nutrition and exercise addiction, and to determine the differences between some socio-demographic variables. The research population, Turkey is individuals who create regular swimming exercise in Ankara and the Iraqi province of Kirkuk. The sample consists of 76 men and 64 women who regularly do swimming exercise in Ankara and a total of 300 people, 80 men and 80 women, who do regular swimming exercises in Kirkuk. In the study, the Personal Information Form prepared by the researcher was used as the data collection tool, Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN) to measure their attitudes towards healthy eating, and Exercise Dependence Scale (EDS) to determine the attitudes towards swimming exercise. Statistical analyzes were made with the SPSS 22 program. In the analysis, independent samples t-test and Mann Whitney-U test were used for paired comparisons, and one-way ANOVA and Kruskal-Wallis H tests were used for comparing more than two groups. Differences between groups were tested with the Tukey post-hoc test. In addition, Pearson Correlation was used to determine whether there was a significant relationship between the attitudes of the sample group towards healthy eating and exercise dependence. As a result, those who do swimming exercise; It has been determined that he has a high level of attitude towards healthy eating and is in the risky group in exercise addiction. There was no significant relationship between socio-demographic variables and the mean scores of ASHN and EDS. In the findings, a relationship between the variables of the city they live in and marital status, education and exercise frequency variables and the mean scores of ASHN were determined.

Science Code :
Keywords : Regular Swimming Exercise, Swimming, Exercise, Healthy Eating, Attitude
Number of Pages : 104
Supervisor : Prof. Dr. Atilla PULUR

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN HAKKI i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ii
JÜRİ ONAY SAYFASI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR LİSTESİ xii
ŞEKİLLER LİSTESİ xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ xv
BÖLÜM 1 1
GİRİŞ 1
1.1. Problem Durumu 4
1.2. Problem ve Alt Problemler 4
1.3. Araştırmanın Amacı 5
1.4.Araştırmanın Önemi 5
1.5.Varsayımlar 6
1.6. Sınırlılıklar 7
1.7.Tanımlar 7
BÖLÜM 2 9
GENEL BİLGİLER 9
2.1.Yüzme Kavramı 9
2.1.1.Yüzmenin Tanımı ve Tarihçesi 9

2.1.2.Yüzme Stilleri 11
2.1.2.1.Serbest Stilde Yüzme 11
2.1.2.2.Sırtüstü Stilde Yüzme 13
2.1.2.3.Kurbağalama Stilde Yüzme: 15
2.1.2.4.Kelebek Stilde Yüzme 17
2.1.3.Yüzme Egzersizinin Alanları ve Faydaları ile Geliştirme Araçları 20
2.1.4.Yüzme Egzersizinin Etkileri 23
2.1.4.1. Kalp ve Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkileri 23
2.1.4.2. Akciğerler ve Solunum Sistemi Üzerindeki Etkileri 24
2.1.4.3. Kas ve Sindirim Sistemi Üzerindeki Etkileri 26
2.1.4.4. Su ve Hava ile Güneşin Etkileri 27
2.2. Beslenme Kavramı 27
2.2.1. Beslenme ve Sağlık 31
2.2.2. Tutum 37
2.2.3. Sağlıklı Beslenme Tutumu 38
2.3. Egzersiz ve Bağımlılık Kavramları 41
2.3.1. Egzersizin Tanımı 41
2.3.2. Bağımlılık Tanımı 42
2.3.3. Egzersiz Bağımlılığı 43
BÖLÜM 3 47
YÖNTEM 47
3.1. Araştırma Modeli 47
3.2. Araştırmanın Hipotezleri 47
3.3. Araştırma Evreni ve Örneklem 48
3.4. Veri Toplama Araçları 48
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu 48
3.4.2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği 49
3.4.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği 49
3.5. Veri Analizi 49
BÖLÜM 4 51
BULGULAR 51
4.1. Sosyo-Demografik Bilgilere İlişkin Bulguların Analizi 51
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Analizi 63
BÖLÜM 5 65

TARTIŞMA 65
BÖLÜM 6 75
SONUÇ VE ÖNERİLER 75
Sonuç 75
Öneriler 78
KAYNAKLAR 79
EKLER 90
ÖZGEÇMİŞ 94

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları* 51

Tablo 2. *EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamaları Sonuçları* 53

Tablo 3. *Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları* 53

Tablo 4. *Cinsiyet Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları* 54

Tablo 5. *Cinsiyet ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t Testi Sonuçları* 54

Tablo 6. *Medeni Durum Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları* 55

Tablo 7. *Medeni Durum ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları* 55

Tablo 8. *Yaş Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Kruskal-Wallis Testi Sonuçları* 56

Tablo 9. *Yaş ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları* 57

Tablo 10. *Gelir Düzeyi Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının ANOVA Testi Sonuçları* 57

Tablo 11. *Gelir Düzeyi ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları* 58

Tablo 12. *Eğitim Durumu Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Kruskal-Wallis Testi Sonuçları* 58

Tablo 13. *Eğitim Durumu ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları* 59

Tablo 14. *Meslek Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Kruskal-Wallis Testi Sonuçları* 60

Tablo 15. *Meslek ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları* 60

Tablo 16. *Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının ANOVA Testi Sonuçları* 61

Tablo 17. *Egzersiz Sıklığı ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları* 62

Tablo 18. *Havuza Gelme Sebebi Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Kruskal-Wallis Testi Sonuçları* 62

Tablo 19. *Havuza Gelme Sebebi ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları* 63

Tablo 20. *EBÖ ve SBİTÖ Ortalamaları Arasındaki İlişki* 64

Tablo 21. *Yaşanılan Şehre Göre EBÖ ve SBİTÖ Ortalamaları Arasındaki İlişki* 64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Serbest stilde yüzme.....13

Şekil 2. Sırtüstü stilde yüzme.....15

Şekil 3. Kurbağalama stilde yüzme.....17

Şekil 4. Kelebek stilde yüzme.....19

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
ASHN	Attitude Scale for Healthy Nutrition
APA	American Psychiatric Association.
ATP	Adenosine Triphosphate (Adenozin Trifosfat)
BKİ	Beden Kütle İndeksi
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
EBÖ	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
EDS	Exercise Dependence Scale
FINA	Federasyon Internationale de Natation
Lt	LİTRE
MÖ	Milattan Önce
P	Yanılma Düzeyi
S	Standart Sapma
SBITÖ	Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
T	Hesaplanan Test Değeri
TSBA	Türkiye'de Sağlıklı Beslenme Anketi
WHO	World Health Organization
X	Aritmetik Ortalama
yy	yüzyıl

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bilim adamları ve araştırmacıların çeşitli bilim dallarındaki çabalarının bir sonucu olarak yaşamın her alanının bilimsel ilerleme ile eşgüdümlü ilerlemesi, içinde yaşadığımız modern çağı karakterize etmektedir. Böylece insanlar ilerlemeyi engelleyen sorunların üstesinden gelmek için bilimsel uygulamalardan faydalanabilmektedir. Bu ilerleme, spor aktivitelerinin çeşitli düzeylerinde geniş bir ilerleme kaydedilmesi için spor eğitimi sorunlarına bilimsel çözümler bulmak amacıyla spor alanında da göze çarpmaktadır. Bilimsel ilerleme spor eğitimi ile ilgili çeşitli bilimlerde ve alanlarda bilimsel çalışmalara ve araştırmalara dayanarak spor aktivitelerine yansıtılmaktadır. Bu aktivitelerden birisi de yüzme sporudur.

Yüzme, insanlara sağladığı farklı fiziksel, psikolojik, sosyal yararlarından ve Olimpiyat Oyunlarında yer almasından dolayı önemli spor aktivitelerinden bir tanesidir. Günümüzde insanlar teknolojik gelişmelerin sonucu olarak ortaya çıkan fiziksel yapıdaki yetersizliklerini telafi etmek için su aktiviteleri yapmaya ihtiyaç duymaktadır. Böylece yüzmenin önemi daha çok ortaya çıkmaktadır.

Genel olarak su sporları alanı ve özellikle de yüzme, dünyanın her yerinde büyük ilgi görmektedir. Yüzme belirli bir yaşla sınırlı olmamasına rağmen öğrenme kabiliyeti ve hızı konusunda yaş etkili bir faktördür. Bununla birlikte fizyolojik, fiziksel, kinetik ve zihinsel özellikler de önemli rol oynar. Bu özellikler bireyde ne kadar yüksek düzeyde olursa bireyin öğrenmesi o kadar kolay ve öğrenim süreci o kadar iyi olmaktadır. Yüzme kadınlar ve erkekler tarafından her yaşta icra edilebilecek bir spor türüdür. Yüzmeyi diğer spor faaliyetlerden farklı kılan; temelinde kol, bacak ve gövdeyi kullanarak su ortamında ilerleme olarak gerçekleştirilmesidir.

Yüzme insanın yaşadığı kara yüzeyinden farklı olan su ortamı ile etkileşim yeteneğini temsil etmektedir. Yüzme sporu öncelikle zamanlama ve hareket becerisi gerektirir. Diğer bir ifadeyle yüzme suda durmadan hareket edebilmekten ibarettir. Bunun doğru bir şekilde uygulanabilmesi için iyi bir eğitime ve sürekli bir iyileştirmeye gereksinim vardır. Ayrıca yüzme sporu diğer sporlardan öğrenme konusunda daha farklı metotlara dayanmaktadır. Çünkü yüzme, karadan tamamen farklı bir ortamda yani su ortamında gerçekleştirilmektedir. Bununla birlikte havuz ortamının sebep olduğu engeller, eğitmenin öğretim esnasındaki konumu, büyük havuz alanına kıyasla eğitmenin sesinin yeterince yüksek olmaması, eğitmenin talimatlarının duyulmasını engelleyen suyun gürültüsü, öğrencinin yüzerken eğitmeni görememesi ve anında geribildirim eksikliği yaşanması gibi engeller su ortamında kaçınılmazdır (Bloom, 1971, s.13-28).

Dünyadaki yüzme eğitimi sürecine bakılacak olursa yüzmeyi bilmeyenlerin oranının yüksek olduğu ve eğitim sürecinde dijitalleşmenin zayıf olduğu görülecektir. Erken yaş gruplarının yüzme etkinliğinde öğrenme sürecinin temelini temsil ettikleri ve yüzmeyi öğrenme alanında çalışanların yeni başlayanlar için bu gruplara odaklandıkları da bir gerçektir .

Zaki, eğitimin erken yaşlarda büyük yaşlara göre daha etkili ve unutulmaz olduğunu vurgulamaktadır. Erken yaşlardaki çocukların sinir ve kas sistemlerinin durumu öğrenmeye daha müsait ve öğrenme açısından daha etkilidir. Bu nedenle bu süreçte daha az çaba sarf etmektedir. Dolayısıyla yüzmeyi az bir emekle ve daha az zamanla öğrenmek açısından 6-8 yaş aralığının öğrenme sürecine başlamak için en uygun aralık olduğu kabul edilmektedir. Yine grup halinde çalışmalarda öğrenim sürecinin fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları artmaktadır. Son yıllarda büyük ilerlemeler kaydeden ve her yıl arka arkaya rekorlar kıran yüzme sporu bu başarısını; bilimsel programları uygulamasına ve yüzme adaylarına eğitim verilerek yarışmalara katılacak kadar yüksek başarıya ulaşması için yapılan erken çalışmalara borçludur. Yüzme sporu Olimpiyat Oyunlarında önemli bir yer tutmakta olup 2008 Pekin Olimpiyat Oyunlarında kendisini açıkça göstermiştir (Zaki, 2002).

Yüzme türünü seçme -kurbağalama veya serbest yüzme- ve seçilen yüzme türüne uygun olan yaş evresini tespit etme konularında daha fazla çalışma yapılması gerektiğini göz önünde bulunduran Ratib, bu konuda "*öncelikle hangi yüzme türüyle başlamak gerektiğini belirlemek güçtür*" tespitinde bulunmaktadır (Ratıb, 1995, s.116).

İnsan hayatının sürekliliği için son derece önemli olan beslenme hem fizyolojik açıdan hem de sosyolojik ve psikolojik açıdan önem arz eden husustur (Baysal, 2002, s.487). Sporcuların performansı üzerinde doğru beslenmenin etkili olduğu inkâr edilemez bir gerçektir. Ancak

sadece yeterli ve dengeli beslenme sporda performansı artırmak için yeterli değildir. Bunun yanı sıra yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda verimde önemli düzeyde düşüşler gözlemlenmektedir (Duman, 2011). Bu bakımdan optimal performansa ulaşmak için beslenme ile ilgili bilgilerin yüzme ile ilgilenenler, lisanslı sporcular ve antrenörler tarafından bilinmesi ve uygulanmasının önemi büyüktür (Göral, Çevik, Saygın ve Öcal, 2006). Yüksek performans ve dayanıklılık gerektiren yüzme sporunda performansı yükseltme amacıyla antrenman yaparken büyük çaba ve enerji harcanmaktadır. Bu çabayı boşa çıkarmama ve antrenmanda yüksek etkinlik elde etmek için doğru beslenme bilgisi ve davranışı önemli bir husustur (Kuru, 2000; Ersoy, 2004).

Egzersiz; planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğu korumaya veya geliştirmeye yönelik yapılan fiziksel aktivitelerdir (Taylor, 2000). Berczik vd. (2012)'ne göre düzenli fiziksel aktivite, sağlığın devamlılığında ve hastalıkların önlenmesinde önemli rol oynar. Bununla birlikte aşırı egzersiz, fiziksel ve psikolojik sağlığa ters etki yapma potansiyeline sahiptir (Tekkurşun, Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018). *Egzersiz bağımlılığı*, egzersiz yapmaya karşı aşırı istekli olma ve egzersiz yapma, egzersizin zararlı etkileri olmasına rağmen örneğin sakatlık halinde bile egzersiz yapma ve engellenme durumunda kendini kötü hissetme olarak tanımlanmaktadır (Adams, 2009).

Performansın artması ve artan performansın devamlılığı, yüzmenin fizyolojik iyi oluş üzerine olumlu etkilerini devam ettirebilmesi için doğru beslenmenin ve doğru beslenme bilgisinin yanı sıra egzersize olan bağlılık yani devamlılık da önemlidir. Çünkü performanstaki başarının devamlılığı aynı zamanda egzersize olan devamlılığa da bağlıdır. Belirlenen antrenman programlarına uyulmalı ve aksatılmamalıdır.

Bu *çalışmanın amacı*; yüzme egzersizi yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve egzersiz bağımlılıkları hakkında bilgi edinmek, Ankara ve Kerkük'te yüzme egzersizi yapan kişiler arasındaki benzerlik ve farklılıkları çeşitli değişkenlere göre tespit etmek, bu konudaki ihtiyaçları ve eksiklikleri belirlemek, konu ile ilgili spor bilimleri literatürüne katkı sağlamaktır.

Aşağıda; araştırma konusu olarak ele alınan problem durumu, ana problem ve alt problemler, araştırmanın amacı ve önemi, varsayım ve sınırlılıklar ile çalışmadaki önemli terimlerin tanımına yönelik çeşitli açıklamalar yapılmıştır.

1.1. Problem Durumu

Yüzme egzersizi yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi; ülkelerini uluslararası müsabakalarda temsil eden sporcular için birçok açıdan eğitici, sosyal, teorik ve pratik kavramların nitelik kazanmasına katkı sağlayacaktır. Yüzme egzersizini hayatın olağan akışına dahil eden birey sağlıklı beslenmeye ilişkin bir tutum geliştirmekle birlikte egzersiz bağımlısı olma durumu da söz konusudur. Bu nedenle araştırma kapsamında; yüzme egzersizinden kaynaklanan sağlıklı beslenme tutumu ve egzersiz bağımlılığı konuları birlikte ele alınmış, katılım düzeyleri çeşitli sosyo-demografik değişkenler dikkate alınarak belirlenmiş olup bu iki konu iki farklı ülkede yaşayan fakat kültürleri, dinleri, dilleri ve gelenekleri büyük oranda benzeyen Ankara ve Kerkük'te yüzme egzersizi yapan bireyler arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları tespit etmek önem arz etmektedir. Ayrıca araştırmacının sahip olduğu saha tecrübesinin yanında hem turnuvalara katılma hem de yüzme alanındaki eğitimiyle yüzme egzersizi konusuna odaklanılmıştır.

1.2. Problem ve Alt Problemler

Çalışmada; "yüzme egzersizi yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve egzersiz bağımlılıkları" incelenmiştir. Araştırmadaki ana problem cümlesi; "yüzme egzersizi yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve egzersiz bağımlılıkları ne düzeydedir? şeklinde oluşturulmuştur.

Ana problem cümlesinden hareketle aşağıda dört adet alt problem cümlesi yer almaktadır. Bunlar;

- Yüzme egzersizi yapan bireylerin sosyo-demografik özellikleri; *cinsiyet, yaş, medeni durum, aylık gelir, meslek, eğitim düzeyi, tesisi haftada kaç kez kullandığı, neden yüzme spor salonuna geldiği* ile *sağlıklı beslenme tutumları* arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

- Yüzme egzersiz yapan bireylerin sosyo-demografik özellikleri; *cinsiyet, yaş, medeni durum, aylık gelir, meslek, eğitim düzeyi, tesisi haftada kaç kez kullandığı, neden yüzme spor salonuna geldiği* ile *egzersiz bağımlılığı* arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

- Farklı coğrafi bölgelerde (Ankara ve Kerkük) yüzme egzersizi yapan bireyler ile *sağlıklı beslenme tutumları* arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

- Farklı coğrafi bölgelerde (Ankara ve Kerkük) yüzme egzersizi yapan bireyler ile *egzersiz bağımlılığı* arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmada, yüzme egzersizi yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve egzersiz bağımlılıkları; iki farklı ülkede yaşayan fakat kültürleri, dinleri, dilleri ve gelenekleri aynı olan Ankara ve Kerkük'teki bireyler arasındaki benzerlik ve farklılıkların çeşitli değişkenlere göre tespit edilmesi amaçlanmıştır.

1.4.Araştırmanın Önemi

Beslenme, sadece açlığını bastırmak veya istenilen her şeyi yemek anlamına gelmemektedir. Beslenme, sağlığı korumak ve kaliteli bir yaşamın sürdürülmesi için gereken yeterli miktarlarda ve vücudun ihtiyaç duyduğu ölçüde besin almak için uygun zamanlarda ve bilinçli olarak yapılması gereken bir davranış şeklidir. Bunun aksine *yetersiz beslenme*, vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin ihtiyaç duyulan ölçüde vücuda alınmamasıdır. İnsanların sağlıklı bir yaşam sürmeleri için yaklaşık olarak elli çeşit (süt, yumurta, et, kuru baklagiller, sebze ve meyve, ekmek ve tahıl içerikleri) farklı besin maddesini tüketmeleri gerekir. İnsanların çocukluktan itibaren sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken bir insan olarak uzun ömürlü bir yaşam sürmesi için bu öğelerin her birinden günlük olarak ne kadar alınması gerektiği konunun uzmanları tarafından belirlenmiştir.

Söz konusu bu besin maddelerinden herhangi biri alınmadığında ya da gereğinden az ya da çok alındığında sağlıklı büyüme ve gelişme engellenir, sağlık problemleri baş göstermeye başlar. Besin maddelerinin gereğinden fazla tüketilmesi bu maddelerden bazılarının vücutta yağ olarak depolanmasına neden olup insan sağlığı açısından risk oluşturmaktadır. Bu duruma ise *dengesiz beslenme* denilmektedir. Dengesiz beslenmenin önlenmesinde, beslenme eğitiminin yanı sıra, sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması ve bireyin sağlıklı beslenme tutumuna sahip olması da büyük önem taşır. Sağlıklı beslenme tutumu çocukluk ile aile ortamında başlayarak kişinin yaşamı boyunca devam eden bir süreci ifade eder. Kişi her yaşta sağlıklı beslenme tutumu kazanabilir ve veya sahip olup devam ettirdiği sağlıklı beslenme tutumunu terk edebiliri. Her iki durumu etkileyen çok sayıda etken söz konusudur.

Fiziksel aktiviteler, bireyin çeşitli organik vücut sistemlerini güçlendirebilmesi ve sağlıklı beslenmesini sürdürmesini ve geliştirmesini sağlayan, bunun yanında, fiziksel uygunluk yeteneklerini geliştirmesini sağlayan ve kişinin sağlık ve fiziksel yönleri üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Hollis vd., 2007). Fiziksel aktivitenin, çalışma koşullarından kaynaklanan psikolojik baskı ve gerginliği azaltması ve stresle ilişkili hastalıklardan kaynaklanan yaralanmaları azaltması nedeniyle bireyler için psikolojik dengenin sağlanmasında önemli rol oynadığı bilinmektedir (Abu, 2004). Fakat kontrolün kaybedilmesi ile sonuçlanan durumlar kişide egzersiz bağımlılığı olarak kendisini göstermektedir.

Yüzme ister deniz kıyılarında ister nehirlerde isterse de kapalı yüzme havuzlarında olsun çok sayıda uygulayıcısı nedeniyle dünya çapında popüler sporlardan biri olarak kabul edilir. Yüzme, farklı yaş gruplarına hem kadınlara hem erkeklere hitap etmesinin yanında fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel yönlerden oldukça sağlıklı olan bir spor dalıdır. Yüzme disiplini sayesinde sağlıklı beslenme alışkanlığı da kazanılmış olur. Bu yüzden yüzme sporu, sağlıklı beslenme ve eğitim programlarını dâhil edilmeli, yüzme sporuna adamış insanlar bunu benimsemeli, insanlar yüzme davranışını ve kas güçlenmesini olumlu yönde etkilediği için sağlıklı beslenmenin ve sporun yüzmeye olan etkisi hakkında bilgilendirilmelidir (Al-Qat, 2004, s.10-11).

Irak ve Türkiye olmak üzere iki farklı ülkede yaşayan fakat kültürleri, dinleri, dilleri ve kısmen de gelenekleri büyük oranda benzeyen ve hatta bir olan iki farklı şehir olan Ankara ve Kerkük'te yüzme egzersizi yapan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ve egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi sonucunda iki şehir sakinleri arasında hangi benzerliklerin ve farklılıkların olduğunun tespit edilmesi önem bir konu olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla söz konusu araştırma bu yönüyle önem arz etmektedir.

1.5.Varsayımlar

Çalışma kapsamındaki varsayımlar aşağıda ifade edilmiştir:

- Çalışma grubu, evreni temsil etmektedir.
- Veri toplama araçları, araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek niteliktedir.
- Katılımcıların anket sorularına içtenlikle ve doğru cevap verdiği varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında bazı sınırlılıklar yer almaktadır. Dolayısıyla araştırma sonucunda elde edilecek bulgular yorumlanırken söz konusu sınırlılıklar dikkate alınmalıdır. Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda ifade edildiği şekildedir:

- Çalışma, Türkiye'nin Ankara ve Irak'ın Kerkük illerinde yer alan yüzme havuzlarında yürütülmüştür.
- Çalışma süresi, 2020 yılı ile sınırlandırılmıştır.
- Çalışmada elde edilen bulgular, katılımcıların anketlere verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
- Çalışma, konuyla ilgili anket verileriyle sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

Yüzme; insanın fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik yeteneklerini geliştirmek amacıyla, kollarını, bacaklarını ve gövdesini hareket ettirmek suretiyle su ortamında yapılan su sporları türlerinden biridir (Ratıb, 1995, s.22).

Beslenme; sağlığı koruma, geliştirme ve yaşamı daha kaliteli hale getirmek için insan vücudunun ihtiyaç duyduğu besinlerin ideal miktar ve zamanda alarak gerçekleştirilen bilinçli bir eylemdir. Beslenme, her yaş grubundaki insan için önemli olup fiziksel olarak aktif olmak ve sağlıklı bir kiloyu korumak ile birleştirildiğinde sağlıklı beslenmek, vücudun güçlü ve sağlıklı kalmasını sağlamak için en iyi yollardan biridir (Takimoto vd., 2015).

Spor; rastgele veya organize katılım yoluyla, katılımcılara eğlence sağlarken en azından kısmen fiziksel yetenek ve becerileri kullanmayı, sürdürmeyi veya geliştirmeyi amaçlayan tüm rekabetçi fiziksel aktivite veya oyunları ve bazı durumlarda seyirciler için eğlenceyi içeren fiziksel aktivitelerdir. Tekli yarışmacılardan takım halinde veya bireysel olarak yarışan yüzlerce eşzamanlı katılımcıya kadar yüzlerce spor dalı vardır (William ve Morgan, 2013).

Egzersiz; belli bir alanda yapılan ve planlı bir şekilde tekrar eden vücut hareketleridir. Yüzme, koşma, koşu, yürüyüş ve dans gibi birçok fiziksel aktivite türü vardır. Daha uzun yaşamaya da yardımcı olan egzersiz, fiziksel ve zihinsel sağlığa olumlu etki eder. Beynin hassasiyetini artıran ve stresi azaltan değişiklikler meydana getiren egzersiz, geçici duyguları

uyarmaktan ve ağrıyı hafifletmekten sorumlu olan endorfin hormonunun salgılanmasını sağladığı için, mutlulukla bağlantılı olduğu da ortaya koyulmuştur (Casillas vd., 2015).

Sağlık; Dünya Sağlık Örgütü (WHO) anayasasında, "sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik hali" olarak tanımlanır (Huber vd., 2011; WHO, 2013).

Beden eğitimi; bireyin fiziksel aktiviteler aracılığıyla, psiko-motor, bilişsel ve toplumsal alanda gelişimine katkıda bulunan bir süreçtir. Sadece fiziksel sağlık, fiziksel kültür, egzersizler, beden eğitimi veya spor olmak, beden eğitimini, yaşam programlarını sadece programların gerçekleştirildiği egzersizler değil, insan yaşamını zamanın gereksinimlerine uygun hale getirmeye yardımcı olan nitelikli liderliğin gözetiminde gösteren bir yaşam alanı oluşturan kapsamlı bir eğitim alanıdır (Roetert ve MacDonald, 2015).

Egzersiz bağımlılığı: olumsuz sonuçlarına rağmen herhangi bir fiziksel egzersiz biçimine zorlayıcı bir katılımla karakterize edilen bir durumdur. Düzenli egzersiz genel olarak sağlıklı bir aktivite iken, egzersiz bağımlılığı genellikle fiziksel sağlığa zarar verecek şekilde aşırı miktarda egzersiz yapmayı, kişisel ve mesleki yaşamın zararına çok fazla zaman harcamayı ve fiziksel yaralanmalardan bağımsız olarak egzersiz yapmayı içerir. Ayrıca, kişi egzersiz yapamadığında şiddetli geri çekilme semptomlarının ortaya çıkmasını içeren düzenli egzersize bağımlılık durumunu da içerebilir. Bağımlılık yaratan ve sağlıklı egzersiz davranışları arasında ayrım yapmak zordur, ancak bir kişinin hangi kategoriye girebileceğini belirlemede anahtar faktör; egzersiz bağımlılığının yeme bozuklukları ile yüksek bir ilişki içinde olmasıdır (Adams ve Kirkby, 2002).

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER

2.1. Yüzme Kavramı

Yüzme, su sporu türlerinden biri olup su sporlarının temeli olarak kabul edilir. Yüzme; doğada sulu ortam, su üzerindeki yatay gövde konumu, nefes alma sürecinin düzenliliği ve kol ve bacakların darbelerinin karmaşık motor performansı ve kafanın düzenli bir zamanlamadaki hareketi gibi diğer spor aktivitelerinden farklı olup tüm bu faktörler bireyin sulu ortamla başa çıkma yeteneğidir (Al-Ela, 1994).

2.1.1. Yüzmenin Tanımı ve Tarihçesi

Yüzme; su ortamını kollar, gövde ve bacakları kullanarak geçmek için bir araç olarak kullanan dalış, yelken, kayma, kürek, vb. gibi su sporlarından biridir. Yüzmeyi en iyi seviyeye çıkarmadan, diğer su sporlarını uygulamak mümkün değildir. Al-Ayash'ın (1989, s.13-15) belirtildiği gibi yüzme; insanların yeterliliğini, fiziksel becerilerini, zihinsel, sosyal ve psikolojik olarak arttırmanın bir yolu olarak kabul edilir. Yüzme, dünyadaki her yaştan insanın çoğunluğu tarafından uygulanan önemli ve popüler sporlardan biridir.

Yüzmenin, herkes tarafından sevilen bir spor aktivitesi olduğunu, sağlık, psikolojik ve sosyal faydalara ek olarak diğer spor aktivitelerinden de birçok avantajla ayırt edildiğini de belirtmek gerekir (Abd El-Fattah, 1994). Çoğu kaynak, yüzmenin; rekreasyonel yüzme, rekabetçi yüzme, özel yüzme, terapötik yüzme, uzun mesafeli yüzme gibi birçok önemli alana hizmet ettiğini göstermektedir (Zaki vd., 1994; Rizq, 2003, s.9-27).

Arkeolojik ve diğer kanıtlar, yüzmenin MÖ 2500 kadar erken Mısır'da ve daha sonra Asur, Yunan ve Roma medeniyetlerinde uygulandığını göstermektedir. Yunanistan ve Roma'da

yüzme hem dövüş eğitiminin hem de alfabe ile birlikte erkekler için temel eğitimin bir parçasıydı. Doğu'da yüzme, en azından MÖ 1. yy'la kadar uzanmaktadır. O zamanlarda Japonya'da yüzme yarışlarına dair bazı kanıtlar vardır. 17. yüzyılda bir imparatorluk fermanı okullarda yüzme öğretimini zorunlu hale getirmiştir. 19. yüzyılda Japonya, Batı dünyasına açılmadan önce organize yüzme etkinlikleri düzenlemekteydi. Pasifik'in denizcilik öncülüğünü yapan halkları arasında, yüzme çocuklar tarafından yürümeye başladıkları zaman ve hatta daha önce öğrenildiği bilinmektedir. Eski Yunanlılar arasında ara sıra yapılan yarışlar vardı ve ünlü boksörlerin eğitiminin bir parçası olarak yüzülüyordu. Romalılar, hamamlarından farklı olarak yüzme havuzları inşa ettirmiştir. MÖ 1. yüzyılda Roman Gaius Maecenas'ın ilk ısıtmalı yüzme havuzunu inşa ettiği söylenir (The Editors of Encyclopaedia Britannica, 2021).

Orta Çağ boyunca Avrupa'da yüzme, bazı uzmanlar tarafından yüzmenin enfeksiyon yayması ve salgınlara neden olma korkusundan dolayı kısıtlı kaldığı açıklanmaktadır. 17. yüzyılın sonlarında Büyük Britanya'nın sahil beldelerinde su terapisi ile bağlantılı olarak yüzdüğüne dair bazı kanıtlar vardır. Bununla birlikte, 19. yüzyıla kadar hem rekreasyon hem de spor olarak ciddi şekilde başlayana kadar yüzmenin popülaritesi yoktu. 1837'de ilk yüzme organizasyonu kurulduğunda, Londra'da altı tane dalış tahtalı kapalı havuz vardı. İlk yüzme şampiyonası, 1846'da ve sonrasında her yıl Avustralya'da düzenlenen 400 metre yarışıydı. 1869'da kurulan Londra Metropolitan Yüzme Kulüpleri, nihayetinde İngiliz amatör yüzmenin yönetim organı olan Amatör Yüzme Derneği oldu. 1882'den 1889'a kadar birçok Avrupa ülkesinde ulusal yüzme federasyonları kuruldu. Amerika Birleşik Devletleri'nde yüzme ilk olarak 1888'de amatör Atletizm Birliği (AAU) tarafından ulusal olarak bir spor olarak organize edildi. Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA) 1909'da kuruldu (The Editors of Encyclopaedia Britannica, 2021).

Modern dünyada yüzme tarihine bakıldığında; 16. yy. modern yüzme tarihinin başlangıcı olarak kabul edilir. 1796 yılında, dünyadaki ilk yüzme kulübü İsveç'in Uppsala şehrinde Uppsala Üniversitesi öğrencileri tarafından kurulmuştur. Yüzme, özellikle 19 ve 20.yy'da popülerlik kazanmıştır. İlk yüzme yarışmaları 1844'de 130 metrelik bir havzada yapılmıştır. 100 metrelik yüzme havuzundaki ilk yarış 1878'de İngiltere'de yapılmıştır. Yüzme, 1896'da Atina'da düzenlenen ilk seanstan itibaren modern Olimpiyat Oyunlarının programlarına girmiştir (Talib ve Rahim, 2016).

2.1.2. Yüzme Stilleri

Uluslararası ve Olimpiyat düzeyinde yüzme, Federasyon Internationale de Natation (FINA) tarafından yönetilmektedir. Bununla beraber atlama, senkronize yüzme, sutopu ve açıksu yüzme yarışmalarını da yönetir. Ülkelerde ulusal yüzme kuralları, FINA kurallarına göre belirlenerek uygulanır (Ilkım, 2019).

Olimpik yüzmede dört temel yüzme stili veya vuruş tekniği kullanılır.

- Serbest Stilde Yüzme (Krawl)
- Sırtüstü Stilde Yüzme (Backstroke)
- Kurbağalama Stilde Yüzme (Breaststroke)
- Kelebek Stilde Yüzme (Butterfly)

Aşağıda bu olimpik yüzmede dört temel yüzme stili veya vuruş tekniğine ilişkin daha ayrıntılı açıklamalar yer almaktadır. Her bir yüzme stilinin kendine özgü *vücut pozisyonu, kol mekaniği, ayak mekaniği, nefes alma şekli* bulunmaktadır. Ayrıca *kolların ve ayakların hareketleri arasındaki uyum* da diğer önemli bir husustur.

2.1.2.1. Serbest Stilde Yüzme

Karın üstünde sürünme olarak da bilinen serbest teknik, müsabaka teknikleri içerisinde en hızlısıdır. Bir sağ kol, bir sol kol çekişi ve değişken sayıda seçenekleri 6 ayak vuruşu, 4 ayak vuruşu, 2 ayak vuruşundan meydana gelmektedir (Bozdoğan, 2003). Serbest stilde yüzme ile ilgili olarak *vücudun pozisyonu, kol mekaniği, ayak mekaniği, nefes alma, kolların ve ayakların hareketleri arasındaki uyum* öne çıkan hususlardır. Aşağıda söz konusu bu hususlara ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Vücudun pozisyonu:

Bu stilde vücudun pozisyonu, omuzlar su yüzeyinden biraz daha yüksekte olacak şekilde hafif bir eğimle yatay olmalıdır. Gözler öne ve aşağıya hafifçe bakmalı, çene boyun kaslarının gerilmesine yol açmayacak bir pozisyonda olmalı ve bacaklar sertlik olmadan uzatılarak birleşik şekilde durmalıdır (Rahim vd., 1988; Zaki vd., 1994).

Kol mekaniği:

Suya giriş başın önde yani alnın ortasının omuz başının arasında orta bir noktada duracağı şekilde olmalıdır. Kolun suya girişinden sonra kol, su yüzeyinin hemen altında mümkün olduğu kadar ileri uzatılmalı, bu sırada avuç içi de uzanma safhası tamamlandığında tam aşağı bakacak şekilde çevrilmelidir. Kol çekişi safhasında, uzanış safhası tamamlandığında kollar tam aşağı bakacak konumda olmak üzere çevrilmelidir. Kol çekişinin bu safhasına "uzanış safhası" adı verilir. Yüzücünün eli uzanış sırasında, uzanış yönüne doğru düz bir konumda ileriye doğru uzatılmalıdır. Yüzücü, kolu suya girer girmez suya herhangi bir kuvvet uygulamaya çalışmamalı, o sırada itiş hareketini tamamlamakta olan diğer kolun hareketini etkilememek için çekiş hareketine başlamamalıdır (Abd El-Fattah, 1994; Zaki vd., 1994; Ratıb ve Zeki, 1998, s.239).

Ayak mekaniği:

Ayak vuruşları, sadece topukların sudan çıkması ile dönüşümlü olarak yukarı ve aşağı doğru yapılır. Hareketin temeli, su direncinden dolayı diz ekleminin hafif bükülmesi ile uyluk ekleminden yapılır (Salem, 1997; Ratib ve Zeki, 1998, s.239). Bacaklarda vücut genişliğini geçmeyecek şekilde tıpkı bir makas gibi aşağı yukarı doğru hareket ederek bireyin su yüzeyinde kalmasını sağlamaktadır. Kol çekişi ile suyu ileriden yakalayıp bacaklara doğru iterek ileri doğru gitme gerçekleşir (Çetinkaya, 2006).

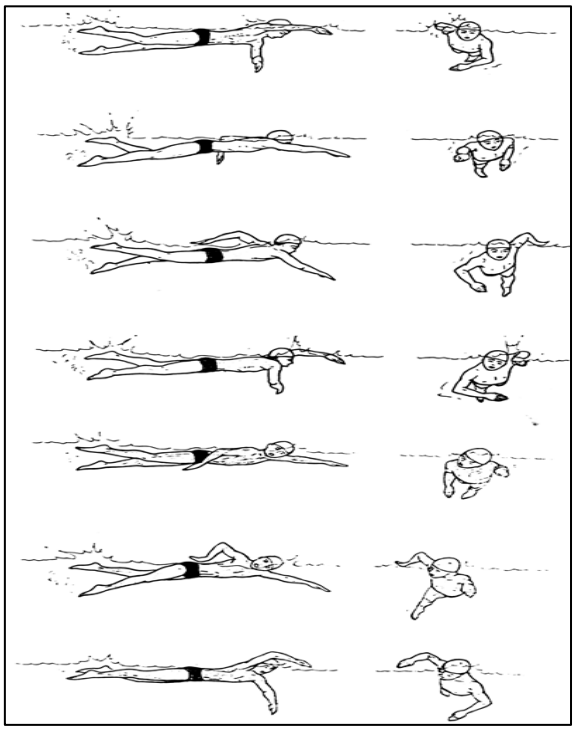
Nefes alma:

Vücudu yüzeye doğru çevirerek ağızdan nefes alınır. Nefes alırken alnın ve başın üst kısmı hafiften su içerisinde tutulur. Sağdan ve soldan nefes almak tercih edilir. Çünkü bu boyun kaslarının ve başın rahatlamasını sağlar (Rahim vd., 1988b; Abd El-Fattah, 1994; Zaki vd., 1994).

Kolların ve ayakların hareketleri arasındaki uyum:

Kolların ve ayakların hareketleri süreklilik ile karakterize edilir ve uzuvlar tarafından yapılan çeşitli hareketler ile baş ve gövdenin hareketi arasındaki doğru bağlantı, vücudun düzgün tutulma derecesine bağlıdır. Bacak ve kol vuruşları arasındaki zamanlama, kolların her bir tam dönüşünde 6 vuruş, 4 vuruş ve bacakların 2 vuruşudur. Nefes alma ise kollarla her iki

veya üç turda bir ve serbest yüzmenin kinetik performansını gösterme yeteneğine göre üç tipe dayanmaktadır (Rahim vd., 1988c; Abd El-Fattah, 1994).



*Şekil 1.*Serbest stilde yüzme

Kaynak: Zaki, A., Nada, T.M. ve Zaki, I. (1994). *Yüzme: teknik, eğitim, antrenman, kurtarma*. Kahire: Arap Düşünce Evi.

2.1.2.2. Sırtüstü Stilde Yüzme

Sırt üstü yüzme tekniği çok sevilen bir yüzme tekniğidir. Çünkü suyun üzerinde sırt üstü yatarak yapılmaktadır. Böylece rahat nefes alınıp verilebilir. Sırt üstü yüzerken insanın kendisini rahat bırakması gerekir. Sırtüstü stilde yüzme ile ilgili olarak *vücudun pozisyonu, kol mekaniği, ayak mekaniği, nefes alma* öne çıkan hususlardır. Aşağıda söz konusu hususlara ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Vücudun pozisyonu:

Bu yüzme stili serbest yüzme stilinin tam tersidir. Sırt suya doğru, yüz ise yukarıya doğru bakar**.** Vücut olabildiğince su yüzeyine paralel olmalıdır. Sırtüstü yüzenler yüzmeye başlarken ayaklarını ve ayak parmaklarını suyun altında, kollarını ise öne doğru tutmalıdırlar. Ayrıca isminden de anlaşılabileceği gibi sırtları üzerinde ve kafaları yukarda

yüzmeleri gerekir. Kolların hareketini kolaylaştırmak için omuzlar su yüzeyinin üzerinde ortaya çıkmalıdır, bu da iyi ayak vuruşlarıyla sağlanabilir**.**

Kol mekaniği:

Kolların hareketi karşılıklı olur. Gelen kol ile beraber diğeri hareketine başlar. Gelen kol geriden suya gireceği zaman, ilk olarak elin serçe parmağı suya girecek şekilde avuç içi dışa dönmelidir. Bunun sebebi suyun direnicinin yükselmesini engellemektir. El sudan çıktığı noktanın simetrisinden tekrar suya gömülmelidir. Daha sonra itme aşamasına geçilir. Bu aşamada ise; kalçanın altındaki elin avuç içine karşı başlar ve el suyu dibe doğru iter. Bu süreçte dirsek bükülerek el adeta su içinde bir (S) harfi şeklinde hareket eder.

Ayak mekaniği:

İki ayak, önce yukarıdan aşağıya ve sonra yukarıya doğru dönüşümlü vuruşlar yapar. Hareket, kalça ekleminden başlar, sonra diz eklemine ve ardından ayak eklemine doğru devam eder. Sol bacak hareketiyle başlayıp en yüksek noktada bulunur ve üste doğru vururken bu konuma ulaşılır. Negatif direnci azaltmak için dizler tam düzlükte alt vuruşa hazır olmalıdır. Aynı zamanda sağ bacak en alt noktadayken dizin bükülerek tepeye doğru vurmaya hazır olması gerekir. Ayağın yükselmesi sırasında dizin bu bükülmesi su basıncının bir sonucudur, ayağın derinliği bir buçuk ile iki fit arasında değişir ve burada ayağın tepesi suyu geri iter. Bu da patlayıcı kuvvet olarak adlandırılır. Bu nedenle her tam kol dönüşünde altı bacak vuruşu yapılması tercih edilir. Kısa mesafelerde yani 50-100 metrede iki ayağın vuruşları daha derin ve daha güçlü iken, 200 metrelik mesafede iki ayağın hafif derinlikte vuruşları yapması bu stil için daha iyidir. Bu hareketle, yarış sırasında bacak kaslarının kullandığı enerjiyi korunması amaçlanmaktadır.

Nefes alma:

Solunum ve tırmanış sorunsuz ve rahat bir şekilde yapılabilir çünkü yüz ve ağız su dışındadır, nefes alma normalde her kol dönüşünde bir defa olur. Sağ kol suya girdiğinde yüzücü ağızdan derin bir nefes alır. Sağ kol geriye doğru hareket etmeye başladığında burundan nefes verir. Yüzücünün vücudunun sırtüstü eğimine gelince, her iki tarafa 45

derecelik bir açıyla olması tercih edilir. Vücudun eğimi kol ve bacak hareketlerinin doğru kullanılması sonucudur. Kolda bükülme derecesi 90 dereceye ulaştığında doğal eğim oluşur.



Şekil 2. Sırtüstü stilde yüzme

Kaynak: Zaki, A., Nada, T.M. ve Zaki, I. (1994). Yüzme: teknik, eğitim, antrenman, kurtarma. Kahire: Arap Düşünce Evi.

2.1.2.3. Kurbağalama Stilde Yüzme:

Bu yüzme stili, hız sıralaması bakımından en yavaş yüzme türlerinden biridir. Aynı zamanda suda hareket etmek açısından en rahat olan yüzme türüdür. Kurbağalama stilde yüzme ile ilgili olarak *vücudun pozisyonu, kol mekaniği, ayak mekaniği, nefes alma, kolların ve ayakların hareketleri arasındaki uyum* öne çıkan konular arasındadır. Aşağıda söz konusu hususlara ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Vücudun pozisyonu:

Vücut hafif yatay pozisyonunda ve vücut eğimi serbest yüzmedeki vücut eğimi oranından daha fazladır. Bacakların aşağı düşmemesi için baş yukarı kaldırılmamalı ve su seviyesi burnun üzerinde olmalıdır (Rahim vd., 1988d; Salem, 1997).

Kol mekaniği:

Kolların öne doğru uzatılması ile kollar 15-20 cm derinliğe kadar su altına girer, daha sonra eller dışa doğru yönlendirilir, dirsekler bükülür ve eller omuz altında dik konuma gelene kadar uzatılır. Ardından hızlı bir geri itme hareketi ile ellerin ve dirseklerin itme aşaması başlar, ardından eller ağıza doğru getirilip göğüs ve baş su dışına doğru kaldırılır. Kollar ileri doğru uzatılarak başlangıç pozisyonuna dönülür (Rahim vd., 1988f; Salem, 1997).

Ayak mekaniği:

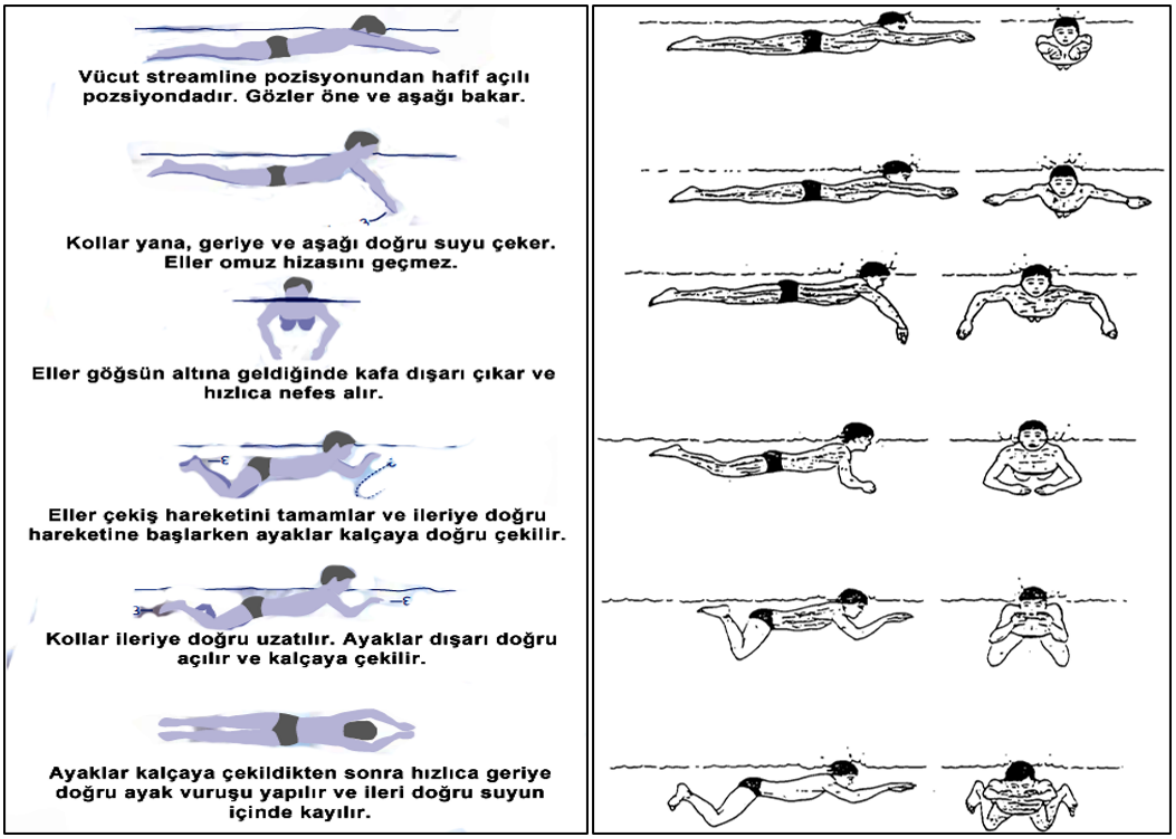
Ayak vuruşları yaklaşık omuz genişliğinde dar bir dürtü yönteminde yapılır ve dizlerin bükülmesiyle ve topukların yukarı çekilmesiyle başlar. Dizler büküldüğünde bacaklar yatay ve düz bir şekilde hemen su yüzeyinin altında olur. Ayak parmakları tamamen dışa doğru çevrilir. İtme aşamasında kuvvetli ve hızlı bir şekilde ayaklarla elma hareketini çizdikten sonra bacaklar yatay ve geriye doğru uzatılarak başlangıç pozisyonuna dönülmelidir (Rahim vd., 1988e; Salem, 1997).

Nefes alma:

Solunum, çene su yüzeyine temas ederek ve kollarla itme aşamasındayken yapılır. Kollar öne ve bacaklar arkaya doğru uzatılarak kol çekme ve kaydırma aşamasının sonunda, tırmanışı dışarı atmak için baş, saç birleşimi seviyesinde su yüzeyinin altına indirilir. Kolların her bir ya da iki vuruşunda nefes alınır (Rahim vd., 1988g; Abd El-Fattah, 1994; Salem, 1997).

Kolların ve ayakların hareketleri arasındaki uyum:

Kesintisiz yöntem; burada kol doğrultuları ayak vuruşlarına göre ve birlikte gerçekleştirilir. Kayma yöntemi; yüzücünün performansında kol uzatma ve ayak itme hareketi tamamladıktan sonra kısa bir kayma süreci görülür. Kapma yöntemi; itme hareketinin sonunda ayaklar içe doğru birleştirilirken kolların çekme ve itme hareketine başlanır.



Şekil 3. Kurbağalama stilde yüzme

Kaynak: Zaki, A., Nada, T.M. ve Zaki, I. (1994). Yüzme: teknik, eğitim, antrenman, kurtarma. Kahire: Arap Düşünce Evi.

2.1.2.4. Kelebek Stilde Yüzme

Kelebek stilde yüzme, kurbağalama stilde yüzme 1952 yılında yüzme stilleri arasına eklendikten sonra bir başka yüzme stili olarak kabul edilmiştir. İki kolun aynı anda su yüzeyinde birlikte hareket ettirilmesi olarak uluslararası yüzme hukukuna eklenmiştir. Ek olarak, ayak vuruşları aynı anda olmalıdır ve bu durum dikey düzlemde ayağın aşağı-yukarı vuruş hareketini mümkün kılar.

Bu yüzme stili 1956'da Melbourne Oyunlarında ve erkekler için 200 metre yarışında ilk kez gerçekleştirilmiştir. 1968'de Meksika'da ilk kez bir yarış (100 metre) olarak yapılmıştır. Kadınlara gelince, 100 metre etkinliği 1956'da Melbourne Oyunlarına girmiş ve kadınlar için 200 metre 1968'deki Meksika Oyunlarına dâhil edilmiştir.

Kelebek stilde yüzme ile ilgili olarak *vücudun pozisyonu, kol mekaniği, ayak mekaniği, nefes alma* öne çıkan konular arasındadır. Aşağıda söz konusu hususlara ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Vücudun pozisyonu

Başın duruşu yönlendirmenin önde gelen kısmıdır ve omuzlar su seviyesine yakın tutulur. Bu stil yüzmede vücut yukarı-aşağı hareket eder ve bu haliyle hareket diğer türlerden farklıdır ayrıca serbest yüzmede olduğu gibi vücut suda yatay pozisyon alır.

Kol mekaniği

Kollar uzanarak aynı anda suya girer ve kollar omuz hizasındadır ayrıca kolun avucu dışarıya doğru açılır ve dirsekler bükülür. Çekişi yaparken dirsekler yukarıda tutulmalıdır ve bu pozisyon kolların hareketinin etkinliğini arttırır. Dirsekler büküldüğünde eller içe doğru süpürme pozisyonunu uygular. Eller göğüs altından geçerken dirsekler 90-100 derece arasında maksimum eğriliğe ulaşır. Eller bu noktada omuzların altında dikey pozisyonda olur ve birbirine yaklaşır sonrasında kolların uyluklara doğru dışarı ve geriye doğru itişi başlar. Direnci azaltmak için sudan önce küçük parmak çıkar. Ardından eller yukarıya doğru, su yüzeyinin hemen üzerinde dışarıya çıkar. Baş ise suya girmeye başlar ve yüz, dibe doğru suyun içinde olur. Geriye doğru hareket sırasında, suya tekrar girmeye hazırlanmaya başlamak için eller öne ve avuç içi aşağıya doğru döner. Kollar suda hareket ederken S harfi çizmiş olur ve bu kelebek stiline göre yüzerken kolları hareket ettirmenin en iyi yoludur.

Ayak mekaniği

Ayakların hareketi alt sırttaki (bel bölgesi) omurganın eklemlerinden başlar ve daha sonra bacakları ve ardından ayakları da içine alacak şekilde kalçayı kapsar. Kelebek stil yüzmedeki vuruş, diğer yüzme türlerinden daha hızlıdır. Ayaklar birlikte çalışır ve yukarıdan aşağıya (veya tersi istikamette) doğru vurur. Yukarıya doğru vuruşta ayakların düz olması gerekir, aşağıya doğru vuruşta ise ayaklar bükülmelidir. Yukarıya doğru ayak vuruşunda dizler bükülmez fakat yukarı doğru hareket edildiğinde dizler bükülmeye başlar. Uylukların dibe vurması dizlerin bükülmesine ve ayakların yukarıya su yüzeyine doğru yükselmesine sebep olur.

Ayaklar durmadan bükülerek, esnetilerek ve yukarı-aşağı vurularak harekete devam edilmelidir. Ayak vuruşları her bir kol dönüşünde yapılır. Bu yöntem yüzücü için en iyisidir ve yüzücü kolların ve bacakların arasındaki bu uyumu bilmelidir: Birinci ayak vuruşu; güçlü vuruş olarak da adlandırılmaktadır. Hareket kollar suya direkt girdikten sonra meydana gelir.

Vücudun itilmesine, kalça ve üst bedenin su yüzeyine yakın tutulmasına yardımcı olur. İkinci ayak vuruşu diğer bir ifadeyle zayıf vuruş; kolların çekişinin son yarısı sırasında gerçekleşir yani hareket geriye doğru itme aşamasındadır. Bu, vücudun dengelenmesine ve kalçanın su yüzeyine yakın tutulmasına yardımcı olur.

Nefes alma

Solunum, eller göğsün altından geçerken kollar çekişini bitirdiğinde alınır. Dirseklerin bükülme derecesi 90 derece olduğunda kollar dışarıya ve geriye doğru itmeye başlar ve baş su dışına çıkar ve nefes alınır. Kollar geriye doğru itme hareketini tamamladığında ve aynı zamanda bacağın ikinci vuruşu sona erdiğinde, eskalasyon suya atılır. Kollar suya tamamen girmeden kafa suya dalar ve kollar çıkmadan kafa sudan ayrılır. Özellikle 100 metrede direnci azaltmak için her bir kolun hareketinde nefes alınır. Ancak 200 metrede kolların her bir tüm dönüşünde bir kez nefes alınır (Talib ve Rahim, 2016).



Şekil 4. Kelebek stilde yüzme

Kaynak: Zaki, A., Nada, T.M. ve Zaki, I. (1994). Yüzme: teknik, eğitim, antrenman, kurtarma. Kahire: Arap Düşünce Evi.

2.1.3. Yüzme Egzersizinin Alanları ve Faydaları ile Geliştirme Araçları

Yüzmenin en önemli alanları;

- Keyif amaçlı yüzme
- Engelli bireylere yönelik yüzme
- Ritmik yüzme (zamanlama)
- Eğitim amaçlı yüzme

olmak üzere çeşitli adlara sahiptir.

Keyif amaçlı yüzme:

Eğlence amaçlı yüzme, kişinin keyif ve eğlence amacıyla egzersiz yaptığı ve uygulayan kişiyi belirli kural ve düzenlemelere veya belirli bir yönteme uymaya zorlamadığı yüzme anlamına gelir. Kişi, zaman ve yöntemi seçmekte özgürdür.

Engelli bireylere yönelik yüzme:

Engelli bireylere yönelik olarak, fiziksel yeteneklerini geliştirmenin yanı sıra fiziksel bir tedavi yöntemi olmakla birlikte bir terapi olarak adlandırılmaktadır.

Ritmik yüzme (zamanlama):

Farklı beceriler, farklı yüzme yöntemleri, rotasyonlar, kıvrımlar ve çeviklik hareketlerinin uygulandığı, müzik eşliğinde akrobatik hareketlerin yapıldığı yüzme şeklidir.

Eğitimsel yüzme:

Uluslararası standartlarda boyutu olan (50 metre, 8 kulvar) havuzlarda bedenin kulaç ve ayak hareketlerinden başka bir yardım almadan, her yarışmacının kendi kulvarında, serbest, sırtüstü, kelebek ve kurbağa stillerinin her birinde veya dördü birden karışık olarak, 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrelerde bireysel veya ekip olarak yaptıkları yarışmalardır (Ratıb, 1995, s.26).

Yüzme egzersizinin çok sayıda faydası vardır. Fakat genel olarak yüzmenin faydalarını sıralamak gerekirse (Talib ve Rahim, 2016);

- Eklem esnekliğini artırmaya yardımcı olur.
- Vücut zindeliğini korur.
- Zayıflamaya ve kilo kaybına yardımcı olur.
- Kalbin etkinliğini artırır ve kan dolaşımını uyarır.
- Göğüs kaslarını genişletmeye ve güçlendirmeye yardımcı olur, böylece akciğerleri nefes almayı ve nefes vermeyi teşvik etmek için en büyük miktarda havayı emecek şekilde genişletir.
- Karın kaslarını ve iç organları (karaciğer ve dalak) olumlu yönde etkiler.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Kandaki hemoglobin miktarını arttırır.
- Cilt için doğal bir masaj cihazıdır.
- Nöromusküler uyumu arttırır.
- Kişinin algı ve zekâ gelişimine olumlu katkı sağlar.
- Vücut, fiziksel ve motor faydalar kazanır

Su egzersizleri sayesinde kalbin yeterlilik derecesi yükselir ve kan dolaşımı teşvik edilmiş olur. Su egzersizleri eklem esnekliğini artırmaya ve zindeliği arttırmaya yardımcı olur. Ayrıca bel bölgesinde rahatsızlık yaşayan hastaların, eklem hareketi sayesinde tedavisine yardımcı olur.

Yüzme, göğüs kaslarının genişlemesini ve güçlenmesini sağlar böylece akciğerlerin büyük miktarda havayı barındırmak ve nefes alma ve nefes verme sürecini uyarmak için genişletmiş olur. Su, doğal bir vücut masajıdır. Su sporlarıyla ilgilenen ve yüzen kişiler, açık alanlarda güneş ışığına maruz kalır ve temiz havayı teneffüs ederler, yaşadıkları bu keyif sayesinde de endişe, sıkıntı ve kaygılarından uzaklaşmış olurlar. Yüzme sayesinde sinir sistemi ve kas sistemi arasındaki uyum artar (Al-Ayash, 1989, s.13-15).

Suda yapılan egzersizler sayesinde kardiyovasküler sistem yarar görür, kan dolaşımı artar ve kalbin kan pompalama kapasitesi artar. Su egzersizleri eklem esnekliğini artırmaya ve zindeliğin korunmasına ek olarak bel rahatsızlığı olan hastaların tedavisine de yardımcı olur.

Yüzme, tekrar eden ve vücudun tüm bölümlerinin özel ve kapsamlı hareketler yaptığı, su direncine karşı vücuttaki tüm kasların çalıştığı karmaşık bir beceridir. Kol ve bacak vuruşlarının ürettiği enerji, vücudun su yüzeyinde yatay konumunu korurken, bunların hepsi

kas ve sinir sistemlerinin çalışmasını kontrol ederek yapılır (Muhyiddin ve Abdel Rahman, 1981, s.22).

Fiziksel egzersiz, sporcuyu iyi hazırlamanın temel yoludur (Ali vd., 1998). Fiziksel egzersizin, vücudu geliştirmek ve egzersiz sırasında düzenli ve doğru bir şekilde yapıldığında vücut sağlığını oluşturmak ve korumak için en önemli araçlardan biri olduğunu ifade etmektedir (Ali vd., 1998a). Hussein ve Jamil (1988, s.17), fiziksel egzersizlerin düzenli ve biyomekanik, anatomik, fizyolojik ve eğitimsel temellere dayanan, kas gücü, hız, uzama, esneklik ve çeviklik gibi temel fiziksel özelliklerini geliştirmeye yönelik amaçlı hareketler barındırdığını ifade etmiştir.

Yüzmeye yönelik egzersizler, birkaç farklı şekilde tanımlanmış olup, bunları şu şekilde sıralamak mümkündür (Ali vd.,1998b):

- *Alıştırmaların konusuna göre bölünmesi;* ücretsiz ve araçlarla yapılan egzersizleri kapsar.
- *Egzersizlerin fonksiyonel ve organik etkileri açısından bölünmesi;* gevşeme egzersizleri, germe ve germe egzersizleri, kuvvet antrenmanı, dayanıklılık egzersizleri, denge egzersizleri, çeviklik egzersizlerinden oluşur.
- *Egzersizlerin amaçlarına göre bölünmesi;* genel egzersizler, özel egzersizler ve yarışma egzersizlerini kapsar.

Antrenman geliştirme süreci, fiziksel egzersizlerin zorlayıcı olması ve eğitimin hedeflerine, görevlerine ve aşamalarına ve aktivite veya spor oyununun türüne göre fiziksel özellikler geliştirdiği için yavaş yavaş elde edilir (Allavi, 1990, s.23). Bu egzersizlerin kodlanması (güçlü, boyut ve tekrar) ise bir eğitim yükü haline gelir. Çünkü eğitim yükü sporcuyu organların fonksiyonel seviyesini yükseltmek ve fiziksel koordinasyon etkisini arttırmak ve kondisyon kabiliyeti olgusunu arttırmak için mümkün olduğu gibi fiziksel yükü ve kinetik performans sanatını da geliştirir.

Günlük ve haftalık olarak yapılan antrenmanlar, arzu edilen gelişime ulaşmak için olumlu olabilir. Çünkü bu şekilde yapılan antrenman, vücudun enerji üretme kabiliyetinin yanı sıra vücudun üzerindeki baskıya ve yüzmedeki iyi performansa dayanma yeteneklerini ve böylece bir yüzücü gerçekleştirme yeteneğini de geliştirmiş olur (Costill, 1992).

2.1.4. Yüzme Egzersizinin Etkileri

Yüzmenin etkilerini sıralamak gerekirse;

- Kalp ve dolaşım sistemi üzerinde
- Akciğerler ve solunum sistemi üzerinde
- Kas sistemi üzerinde
- Beslenme değişimi ve sindirim sistemi üzerinde
- Su, hava ve güneşin etkileri

sayılabilir. Bu etkilere ilişkin daha ayrıntılı açıklamalar aşağıda verilmiştir.

2.1.4.1. Kalp ve Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkileri

Kalp, akciğerlerin önündeki göğüs boşluğunda bulunan içi boş konik bir kas organıdır. Sola doğru aşağı doğru eğilir ve üçüncü kaburganın tabanı ile altıncı kaburganın dibine kadar bulunur ve boyutu elin yumruğuna eşittir ve ağırlığı 250-350 kg arasındadır (Akl, 1993).

Bir insanın istemsiz kontrolü ile sistematik ritmik bir şekilde büzülen ve uzayan istemsiz bir kas ve kan damarları yoluyla vücuda geri göndermek için vücudun tüm bölgelerinden kanın geldiği bir pompa olarak hareket ettiği için damarlarda kanı hareket ettiren kan kaynağı olarak kabul edilir (Allavi ve Radwan, 2000).

Kalp, sağlıklı bir yetişkin için dakikada 5-6 litre kan arasında bir dinlenme süresi pompalar ve bu pompalama hızına "Kordon Çıkışı" sonuçları denir ve ortalama genç adam için maksimum yük sırasında dört kez veya dakikada yaklaşık 22 litre artar ve ulaşır. Eğitimli sporcu için bir kez veya daha fazla, yani dakikada 30 litre veya daha fazla ve kardiyak çıktı iki ana faktöre bağlıdır: kan pompalama hızı (kalp atışı) ve bir vuruştaki kan hacmi, bu nedenle kardiyak çıktı = kalp hızı x inme boyutu. Eğitimli kalp, “Heart Training” atletik olmayan veya düzenli atletik aktivite uygulamayan bir kişinin kalbine kıyasla daha büyüktür ve her hassasiyetle daha fazla kan pompalayabilir (Morganorth, 1977).

Düzenli yüzmek kalp hastalığına karşı korunmaya yardımcı olabilir. Fiziksel olarak aktif olmak felç olasılığını %31 oranında azaltabilmektedir. Her gün sadece bir saat orta düzeyde fiziksel aktivite yapmak, kardiyovasküler hastalık riskini %20 azaltabilmektedir. Kalp atışınızı hızlandıran ve kan pompalayan tüm egzersizler dolaşım sağlığı için iyi olsa da yüzme egzersizi diğerlerine göre benzersiz bir şekilde faydalıdır. Bir yüzücünün kalbi her

atışta daha fazla kan pompalar ve bu da kalp atış hızını düşürür. Suyun direnciyle birleşen şiddetli hareketler, artan oksijen seviyelerine ve oksijen tüketimine yol açar. Bu, her vuruşta kaslarınıza daha fazla kan pompalandığı anlamına gelir. Daha az kalp atışıyla daha fazla kan temini, daha fazla verimlilik ve dolayısıyla daha sağlıklı bir dolaşım sistemi anlamına gelir. Bu, kan damarlarının normal kan basıncını korumak için önemli olan esnek ve elastik kalmasını teşvik eder. Ayrıca yüksek tansiyonu olanlar haftada en az üç kez yarım saat yüzerek tansiyon seviyesini önemli ölçüde düşürebilmektedir. Buna ek olarak, yüzmek kolesterol seviyelerini düzenlemeye de yardımcı olmaktadır (Swim School of Austin, 2019).

Yüzme ve kalp hastalığı üzerine yıllar boyunca çok az araştırma yapılmasına rağmen, yüzmenin sağlığa faydaları vurgulayan iki yeni çalışma sonuçları şöyledir (Chase, Sui ve Blair, 2008; Harvard Heart Letter, 2009);

- Birinci çalışmada; yaklaşık 46.000 erkek ve kadın yürüyüşçü, koşucu, yüzücü kendi arasında kan basıncı, kolesterol seviyeleri, maksimum enerji çıkışı ve diğer kardiyovasküler sağlık ölçümlerini karşılaştırıldı. Yüzücüler ve koşucular en iyi sonuçlara sahipti ve onları oldukça yakından yürüyüşçüler izledi.

- İkinci çalışmada, 20 ila 90 yaşları arasındaki 40.547 erkeğin ölümleri incelendi. Ortalama 13 yıllık takipte, yüzücülerin sadece %2'si öldüğü, koşucuların %8'i, yürüyüşçülerin %9'u ve egzersiz yapmayanların %11'inin öldüğü görülmüştür.

2.1.4.2. Akciğerler ve Solunum Sistemi Üzerindeki Etkileri

Memelilerde diyafram, dış ve iç interkostal, parasternal, ternomastoid, skalen, dış ve iç oblik ve abdominal kaslardan oluşan solunum (solunum) kasları, oksijenin kırmızı kan hücrelerine eşzamanlı olarak karbondioksit ile verildiği hayati organdır. Sporcular yarışma sırasında ve diğer tüm iskelet kaslarına benzer şekilde binlerce nefes aldıkları için solunum kaslarının da düzgün çalışması için gerekli miktarda oksijene ihtiyacı vardır (Pareek ve Modak, 2013).

Düzenli olarak yapılan her türlü egzersizin sağlık açısından faydalı olduğu kanıtlanmış bir gerçektir. Yüzme, akciğer fonksiyonları üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Düzenli yüzme egzersizi, akciğer kapasitesini artırarak ve böylelikle akciğer fonksiyonlarını iyileştirerek akciğerler üzerinde olumlu etki sağlar. Akciğer fonksiyonları genellikle solunum kas gücü, göğüs boşluğunun uyumu, hava yolu direnci ve akciğerlerin elastik geri tepmesi ile belirlenir. Pulmoner fonksiyonların yaş, boy, vücut ağırlığı ve rakım (hipoksi veya düşük

ortam basıncı) gibi fiziksel özelliklere göre değişebileceği iyi bilinmektedir (Pareek ve Modak, 2013).

Bir kişi sürekli yüzdüğünde insan vücudunda bazı fizyolojik değişiklikler meydana gelir. Yüzme, neredeyse tüm kas gruplarını çalıştırır. Bu nedenle yüzücülerde kas için oksijen kullanımı daha yüksektir. Göğüs kafesindeki su basıncı solunumu zorlaştırır. Nefes almak, diğer egzersiz türlerinin çoğunda olduğu gibi yüzme sırasında serbest değildir. Yarışmalı yüzme sırasında solunum, yüzme vuruşlarıyla senkronize edilir. Rekabetçi yüzücüler, şiddetli egzersizin sürekli performansını desteklemek için yüksek bir aerobik kapasiteye ihtiyaç duyar ve bir yüzücünün egzersiz sırasında sürdürebileceği maksimum oksijen alım oranının ölçümleri, yararlı bir fiziksel uygunluk indeksi sağlar (Pareek ve Modak, 2013).

Bir kişi sürekli yüzdüğünde, insan vücudunda bazı fizyolojik değişiklikler meydana gelir. Yüzme, neredeyse tüm kas gruplarını çalıştırır. Bu nedenle yüzücülerde kas için oksijen kullanımı daha yüksektir. Göğüs kafesindeki su basıncı solunumu zorlaştırır. Nefes almak, diğer egzersiz türlerinin çoğunda olduğu gibi, yüzme sırasında serbest değildir. Yarışmalı yüzme sırasında solunum, yüzme vuruşlarıyla senkronize edilir. Rekabetçi yüzücüler, şiddetli egzersizin sürekli performansını desteklemek için yüksek bir aerobik kapasiteye ihtiyaç duyar ve bir yüzücünün egzersiz sırasında sürdürebileceği maksimum oksijen alım oranının ölçümleri, yararlı bir fiziksel uygunluk indeksi sağlar (Pareek ve Modak, 2013).

Kısa süreli çalışmalardan, yüzmenin diğer egzersiz türlerinden daha az astmojenik olduğuna ve astımlı kişilere önerildiğine dair deneysel ve gözlemsel kanıtlar vardır. Nefes almayı değiştiren faktör yüzme sırasında vücudun yatay pozisyonda olmasıdır. Bununla birlikte, yakın tarihli bir çalışmada, fiziksel egzersizin alerjik akciğer iltihabı üzerindeki olumsuz rolünü gösteren az sayıda çalışma vardır (Brüggemann, vd. 2015).

Düzenli fiziksel aktivite, etkili bir sağlığı geliştirme önlemi olarak kabul edilmektedir. Çeşitli aktiviteler arasında yüzme, nüfusun büyük bir kısmı tarafından tercih edilmektedir. Yüzme genellikle bir kişinin genel sağlığı için yararlı olsa da bazen solunum sistemi üzerinde zararlı etkileri olabileceğini düşündürmektedir. Klor ve organik madde arasındaki etkileşimden kaynaklanan kimyasallar solunum yollarını tahriş edebilir ve özellikle çocuklarda, cankurtaranlarda ve üst düzey yüzücülerde üst ve alt solunum semptomlarına neden olabilir. Elit yüzücülerde atopi, rinit, astım ve hava yolu aşırı duyarlılığı prevalansı genel popülasyona göre artmıştır. Bu, hava yolu enflamatuar ve yeniden şekillenme süreçleri ile bağlantılı olarak kapalı yüzme havuzlarında klor alt ürünlerine maruz kalmanın neden

olduğu hava yolu epitel hasarı ve artan burun ve akciğer geçirgenliği ile ilişkili olabilir (Bougault, Turmel, Levesque ve Boulet, 2009).

2.1.4.3. Kas ve Sindirim Sistemi Üzerindeki Etkileri

Yüzme egzersizi yaparken kas dayanıklılığını ve gücünü artırır. Yüzmede vuruşların sürekli tekrarlanması kas dayanıklılığını artırır ve su havadan çok daha yoğun olduğu için vücudun hareketlerine karşı daha yüksek direnç kasların güçlenmesine ve sıkılaşmasına neden olur. Yüzme, vücudunuza spor salonunda antrenman yapmaya benzer bir çalışma sağlar. Ancak yapay ağırlıklara sahip olmak yerine, direnç eğitimi için suyun doğal yoğunluğunu kullanılır (Mmyactivesg.com, 2020).

Kaslarımızı hareket üretirken tendonlarımız ve bağlarımız sistem üzerinde kasnak görevi görür ve eklemlerimizin hareketi mümkün kılar. Yüzmek tüm kas-iskelet sistemi için inanılmaz sonuçları olabilir. Özellikle şunlar üzerindeki etkisine değinmek gerekir (Renaissance Pools & Spas. 2018):

Eklemler:

Yüzmeye özgü yumuşak ve pürüzsüz hareketler eklem sağlığı için mükemmeldir. Artrit veya aşırı kullanım sorunları yaşayanlar için bile yüzme, dizler ve kalçalar gibi eklemler üzerinde aşırı baskı oluşturmayan şaşırtıcı, düşük etkili bir egzersizdir.

Tendonlar ve Ligamentler:

Bu sert, lifli dokular kası kemiğe (tendonlar) veya kasları diğer kaslara bağlar. Yüzme, gergin veya iltihaplı tendonları iyileştirmenin mükemmel bir yoludur. Çünkü tendonu ağırlaştırabilecek birkaç hızlı, ani veya sarsıntılı hareket vardır. Yaralı bir tendon veya bağ üzerindeki hareket aralığını nazikçe ve dikkatlice yeniden oluşturmanıza olanak sağlar.

Kaslar:

Yüzme, vücutta kas tonusu oluşturmanın mükemmel bir yoludur. Hareketler vücudunuzun her yerinde çalışır, ancak elbette bazı vuruşlar belirli bölgeleri diğerlerinden daha fazla etkiler.

Sırtüstü, yüzücünün göğüs kaslarını göğüste çalıştırır ve ayrıca göbek kaslarının çalışmasına yardımcı olur. Ve ismine sadık kalarak, sırt tokası latissisum dorsi ve rhomboids gibi kasları çalıştırır. Kelebek vuruşları, triseps, pazı ve omuz kasları dahil olmak üzere kolları çalıştırır. Kurbağalama, güçlü tekme ile bacaklarınızı çalıştırır, bu süreçte kalça kaslarınızı (popo kasları) ve hamstringlerinizi (bacak kaslarının arkası) çalıştırır (Renaissance Pools & Spas. 2018).

Bir yüzücünün, bir ekonomi ile çalıştığı ve enerjileri vücudun gerekli yerlerine dağıttığı için beslenme alışverişini düzenlemek için iyi bir sindirim sistemine ihtiyacı vardır. Yüzücü, su, tuz ve vitaminlere ek olarak gıda maddelerinden (karbonhidratlar, proteinler ve yağlar) alınan kalorilere ihtiyaç duyar. Yüzme için gereken kalori miktarı çok yüksektir ve yüksek başarıdaki yüzücüler günlük 6000 kaloriden fazladır. Bu nedenle yüzücüler için yiyeceklerin kalitesi ve miktarı dikkate alınmalıdır. Kilolarını izleyerek ve bu günlük eğitimin büyüklüğüne ve yoğunluğuna uygun olmalıdır, çünkü gıda enerji kaynağıdır.

2.1.4.4. Su ve Hava ile Güneşin Etkileri

Özellikle soğuk suda nispeten uzun bir süre kalmanın istenmeyen sonuçlara yol açabileceği unutulmamalıdır. Öğretmen veya eğitmen, çocuklara veya öğrencilere yüzmeyi öğretirken özellikle soğuk suyun bu yönüne dikkati çekmeli, titreme veya gelişen farklı komplikasyonlarda gerekli önlemleri almalıdır. Yaz aylarında açık havada yüzerken güneşten alınan UV radyasyonunun etkileri, vücutta D vitamini üretimine ve gelişmesine yol açar. Bu vitamin, özellikle çocuklar için ve iskelet kemiği oluşturma ve geliştirme sürecinde çok yararlıdır (Talib ve Rahim, 2016).

2.2. Beslenme Kavramı

Beslenme, insanın, büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun yaşam sürmesi için gerekli olan besinleri yeterli düzeyde alıp vücutta kullanılmasıdır (Müftüoğlu, 2003, s.32). Sağlıklı beslenme; bireyin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumu göz önünde bulundurularak ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin yeterli miktarda karşılanması (Baysal, 2002, s.487), yağda düşük, lif açısından yüksek ve meyve ve sebze tüketiminde yüksek bir diyet olarak tanımlanmaktadır. Beslenme genellikle kas onarımı ve iyileşmesi için yağsız proteinlere dayanır, karbonhidrat yakıt için uygun şekilde zamanlanır. Ayrıca meyve, sebze, sert

kabuklu yemişler, tohumlar ve kepekli tahıllar bazı sağlıklı yağların yanı sıra önemli vitamin ve mineralleri sağlar.

Sporcu beslenmesi, kendilerini daha çok antrenman ve performansı kısa yoldan arttıracak öğelere yoğunlaşan sporcu ve antrenörlerin yeterince önem vermediği bir konu olmaya devam etmektedir. Beslenme, genetik yapı ve uygun antrenmanın yanı sıra, sporcunun performansını belirleyen temel etmenlerin en önemlilerinden biridir. Son yıllarda sporcuların başarısında beslenmenin önemi giderek anlaşılmaya başlamış, sporculara yönelik ürünler, medyada yer alan çoğu bilimsel olmayan bilgiler sporcu ve antrenörleri daha çok soru sormaya yöneltmiştir (Güneş, 2019, s.9).

Besinleri karbonhidratlar, proteinler, yağlar ve sıvılar olmak üzere dört ana gruba ayırmak mümkündür. Besin gruplarının hepsi de aynı ölçüde önemlidir. Her biri vücudumuza enerji, güç ve direnç, kazandırıp yoğun çalışma sonrasında toparlanmasına yardımcı olarak bedenimizin gerektiği şekilde işlemesini sağlar. Tüm besin grupları beslenmenin vazgeçilmez yapı taşlarından sayılır; doğru oranda ve dengeli bir biçimde tüketildiğinde sağlık açısından kesinlikle zararsızdır. Karbonhidratlar kaslarınız için yakıt görevini üstlenir ve kaslarınızın çalışması için gerekli olan enerjiyi sağlar. Proteinler antrenman sarasında yorulan ve yıpranan kaslarınız onarıp geliştirir. Yağlar vücudunuzun enerji depolarıdır ve hücrelerin doğru bir şekilde işlemesine yardımcı olarak vücut sıcaklığınızı korumanızı sağlar. Sıvılar vücudun ihtiyaç duyduğu sıvı dengesini korumaya yardımcı olur ve toksinleri vücuttan atmaya yarar.

Karbonhidrat:

Bütün canlı hücrelerde bulunan karbonhidrat, doğada genellikle büyük moleküller halindedir. Vücuda alınan bu büyük moleküllerin hücrelere iletilmesi için canlı tarafından sindirilmesi ve uygun molekül büyüklüğüne kadar parçalanması gerekir. Karbonhidratlar birinci dereceden enerji verici olarak kullanılırlar. Karbonhidratlar en çok ekmek, makarna, fasulye, patates, kepek, pirinç, tahıl ve hububat içinde bulunurlar. Karbonhidratlar vücutta en çok bulunan üçüncü besin maddesidir. Yapı taşları glikozdur. Depo şekli hayvanlarda glikojen bitkilerde ise nişasta şeklindedir. Kimyasal sindirimi ağızda başlar. DNA, RNA ve ATP'nin yapısına katılır. Besinlerimizde en çok bulunan besin öğesi olan karbonhidratlar, normal diyet alan yetişkinlerde günlük enerjinin %55-60'ını karşılar (Samadi vd., 2017).

Tıp enstitüleri, her gün alınan kalorinin %45-65'inin karbonhidrat kaynaklarından sağlandığı bu nedenle de karbonhidrat alınması gerektiğini tavsiye etmektedir. Karbonhidratlar kişiye enerji verir ve kilo kontrolüne yardımcı olur. Ayrıca kalbe fayda sağlar ve sağlıklı bir sindirim sistemini destekler. Tam tahıllı karbonhidratlar özellikle besleyicidir. Çünkü diyet lifi sağlarlar ve bu da kolesterolü kontrol altında tutmaya yardımcı olur (Appleby, 2020; Brazier, 2020).

Protein:

Protein, kas kütlesi oluşturmak için gerekli olan bir makro besindir. Genellikle hayvansal ürünlerde bulunur, ancak fındık ve baklagiller gibi diğer kaynaklarda da bulunur. Üç makro besin vardır; protein, yağlar ve karbonhidratlar. Makro besinler kalori veya enerji sağlar. Vücut, yaşamı sürdürmek için büyük miktarlarda makro besinlere ihtiyaç duyar, bu nedenle "makro" terimi kullanılır. Her gram protein 4 kalori içerir. Protein, bir kişinin vücut ağırlığının yaklaşık %15'ini oluşturur. Kimyasal olarak protein, karbon, hidrojen, nitrojen, oksijen veya sülfürden oluşan organik bileşikler olan amino asitlerden oluşur. Amino asitler proteinlerin yapı taşlarıdır ve proteinler kas kütlesinin yapı taşlarıdır. Protein vücutta parçalandığında kas kütlesini beslemeye yardımcı olur, bu da metabolizmaya yardımcı olur böylelikle vücudun güçlü ve tok kalmasına yardımcı olur. Pek çok araştırma, proteinin tokluk etkileri olduğunu göstermiştir (Szalay, 2015).

Bir proteinin amino asitleri polar, polar olmayan, hidrofilik, hidrofobik, asidik, bazik, alifatik ve aromatik olarak sınıflandırılmıştır. Bir protein, örneğin α-sarmal, β-pilili tabaka, β-dönüş ve bobinler için düzenli bir ikincil yapı elde edebilir. İkincil yapılar daha da katlanır, bu da esas olarak hidrojen bağı, elektrostatik etkileşimler, hidrofobik etkileşimler ve van Der Waals etkileşimleri ile stabilize edilen yüksek dereceli yapının oluşumuna yol açar. Proteinler tamamen katı moleküller değildir. Ligand bağlanması üzerine konformasyonel değişiklikler geçirirler. Örneğin, miyoglobin ve hemoglobin, oksijeni bağladıklarında konformasyonel değişikliklere uğrar, bu nedenle sırasıyla farklı dokulara ve akciğerlere oksijen taşıyabilirler. Böylece, bu proteinler yapı-fonksiyon ilişkisi gösterir (Chen vd., 2017).

Yağ:

Bazen yağdan, beslenmemizi bozan kötü niyetli bir maddeymiş gibi bahsedilmektedir. Gerçekte, yağlar, gliserol adı verilen küçük bir bağdaştırıcı benzeri moleküle bağlı üç uzun hidrokarbon kuyruktan oluşan küçük moleküllerdir. Diğer büyük biyolojik moleküller gibi, insan ve diğer organizmaların biyolojisinde önemli roller oynarlar. Ayrıca, son yapılan birçok diyet çalışması, şekerin yağdan çok daha fazla sağlık sorununa neden olduğunu düşündürmektedir. Yağlar sadece bir tür lipiddir, suyla iyi karışamamaları nedeniyle birleşen bir molekül kategorisidir. Lipitler hidrofobik olma eğilimindedir, polar değildir ve çoğunlukla hidrokarbon zincirlerinden oluşur. Farklı lipid çeşitleri, farklı yapılara ve buna bağlı olarak organizmalarda çeşitli rollere sahiptir. Örneğin lipitler enerji depolar, yalıtım sağlar, hücre zarlarını oluşturur, yapraklar üzerinde su itici tabakalar oluşturur ve testosteron gibi hormonlar için yapı taşları sağlar (Avissar, Choi ve DeSaix, 2013, s.78-84).

Ayrıca yağlar vücutta pek çok fonksiyona hizmet eder. Bunlar (Korn vd., 1997):

- Hücre membranları ve sinir liflerinin oluşumu için gereklidir.
- Dinlenme esnasında toplam enerji kaynağının %70'ni sağlayan öncelikli enerji kaynağıdır.
- Yaşamsal organlar yağlar tarafından bir yastık gibi desteklenir.
- Vücuttaki bütün steroid honnonlar kolesterolden üretilir.
- Vücut ısısı deri altındaki yağ tabakası sayesinde korunur.

Su:

Bir sporcunun optimal seviyede performans sergilemesi için, bütün beden sistemleri en iyi şekilde çalışıyor olmalıdır. Bu da protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral gibi çeşitli besin ögelerinin yenmesi ile başarılır. Besin ögelerinin hepsinin ayrı ayrı önemi olmakla birlikte sporcu beslenmesindeki en önemli faktör sudur. Uygun hidrasyon sağlamadan, sporcu en iyi performansını sergileyemez. Su vücuttaki kimyasal tepkimeler, hücre içindeki mekanizmalar, vücuda özellikle kas hücrelerine besin ögelerinin ve diğer maddelerin taşınması, termoregülasyon, atık ögelerin uzaklaştırılması, eklem yerlerinin kayganlaştırılması, kandaki elektrolitlerin düzenlenmesi ve diğer birçok fizyolojik sürecin gerçekleşmesini sağlar (Sawka vd., 2007).

Çoğunlukla hayvansal gıdaların içinde yer alan kreatin, vücutta karaciğer, pankreas, böbrekler ve beyin hücreleri aracılığıyla sentezlenir (Brosnan ve Brosnan, 2007). Yaklaşık %95'i fosfokreatin olarak kaslarda depo edilirken, %5'i ise beyin ve testislerde serbest kreatin olarak bulunur. 70 kg'lık sağlıklı bir erkek için iskelet kasındaki total kreatin konsantrasyonu yaklaşık olarak 120 gramdır. Bu değer bireyin kas fibril tipi, yaş, cinsiyet, antrenman ve beslenme durumuna göre değişiklikler göstermektedir. Tüm kassal aktiviteler için adenozin trifosfat (ATP), ana enerji kaynağı olup yoğun egzersiz esnasında ATP'nin yeniden sentezlenmesi (Adenozin difosfattan, ADP), ATP'ye fosforilizasyonu kreatin kinaz enzim aktivitesi ile ayrılan fosfat bağının ADP ile bağlanarak ATP'ye dönüşmesiyle gerçekleşir (Cohn, 2001). Fosfokreatin kaslarda ATP'den daha çok depo edilir. Çünkü işlevi ATP'nin yenilenmesi için enerji sağlamaktır. Aktif olan kas dokusunda kullanılan kreatinin ilk 30 saniye içerisinde %50'si, 3-4 dakika aralığında ise yaklaşık %95'i yenilenmektedir. En yüksek şiddetli egzersizde bile kas içindeki fosfokreatin depolarının tümünün tüketildiği düşünülmemektedir (Kushmerick, 1992).

Vitamin ve mineraller vücut dokularındaki metabolizmalarda önemli rol oynarlar. Vücudumuzun enerji üretebilmesi, büyüme ve gelişmesi ve düzenli çalışabilmesi için vitamin ve minerallere ihtiyacı vardır. Vitamin ve minerallerin eksiklikleri ve fazlalıkları çeşitli problemlere yol açar (Kaplan vd., 2007). Vücudumuz için mutlaka gerekli olan ve vücudumuzdaki katalizör görevli en basit organik maddelerdir. Vitaminler ve mineraller, besinlerimizde bulunmadığı zaman, metabolizmada bozukluklara yol açabilirler. Vitaminler ve mineraller, vücudun sağlıklı gelişimi, sindirim fonksiyonları, enfeksiyonlara karşı bağışıklık kazanması açısından oldukça gereklidir. Ayrıca vücudumuzun karbonhidrat, yağ ve proteini kullanmasını da sağlarlar (Gropper ve Smith, 2012; Combs, 2016). Hem vitaminler hem de mineraller mikrobesinler olarak sınıflandırılmasına rağmen, vücudun sadece küçük bir miktarına ihtiyacı olduğundan, aralarında temel olarak farklıdırlar. Vitaminler, parçalanmış ve ısı, hava veya asidik bir ortama bölünmüş organik maddelerdir. Mineraller ise, kimyasal yapıda tutarlı inorganik malzemelerdir. Yani, topraktaki veya sudaki mineraller, bir kişinin tükettiği bitkiler, hayvanlar, balıklar veya su yoluyla vücuda kolayca girebilirler (Tapia, 2018).

2.2.1. Beslenme ve Sağlık

Yeterli ve dengeli beslenme; bireylerin büyüme ve gelişme potansiyellerine ulaşabilmesi, hastalıklardan korunması ve kaliteli bir yaşam sürmeleri için temel bir gereksinimdir. Yaş,

cinsiyet, aktivite, genetik ve fizyolojik özellikler ve hastalık durumu alınması gereken besin öğeleri miktarını etkilediğinden, beslenme bireye özgü olarak planlanmalı ve uygulanmalıdır (Sağlık Bakanlığı, 2004 ve 2013).

Enerji dengesinin oluşumu üzerinde önemli etkileri olan sağlıklı beslenme, aynı zamanda diş hastalığı riskini de azaltır, yeme bozuklukları, kabızlık, yetersiz beslenme ve demir eksikliği anemisinin oluşumunu da önemli ölçüde engeller (Brown vd., 2003). Disiplinin düzeltilmesinde veya önlenmesinde en önemli adım, özellikle sağlıklı beslenme ile düzenli fiziksel aktiviteyi kapsayan yaşam tarzı değişiklikleri olmalıdır (Gotto, 2005). Günlük diyetteki yetersiz kalsiyum kemiklerin kırılganlığını arttırır ve osteoporoz oluşumuna yol açar. Bu nedenle, osteoporoz da doğrudan beslenme ile ilgili bir hastalık olarak kabul edilir (Rockville, 2005).

Obezite, genel olarak bedenin yağ kütlesinin, yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu, boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkması olarak tanımlanırken, DSÖ ise sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmaktadır (Abbas ve Çakır, 2012; World Health Organization, 2013). Son yıllarda görülme sıklığı giderek artan obezite; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, farklı beslenme alışkanlıkları, sigara ve alkol tüketimi ile fiziksel aktivite azlığı gibi birçok etkenin sorumlu olduğu bir halk sağlığı sorunudur (Sağlık Bakanlığı, 2013).

Beslenme tüm spor türleri için sağlıklı bir antrenman programının vazgeçilmez parçasıdır. Bu konuyu daha iyi kavrayabilmek için vücut bir arabaya benzetilebilir. Araba dünyanın en güçlü motoruna, en olağanüstü aerodinamik yapısına ya da en iyi tasarımına sahip olabilir. Ancak yakıt olmadıktan sonra bir adım bile ilerleyemez. İşte besin de vücudun ihtiyaç duyduğu yakıtın ta kendisidir.

Farklı besin grupları, yapılan spora ve vücudun tepkisine göre düzenlenecek bir beslenme şekli ihtiyaç olan gıdanın alınmasına, böylelikle hem antrenman hem de yarışlar için en iyi şekilde hazırlanmayı sağlayacaktır. Atletler ya da sporla aktif olarak ilgilenen (haftada üç gün, en az birer saatlik antrenman yapan) kişilerin günlük kalori ihtiyacı spor türüne ve antrenman yoğunluğuna bağlı olarak 3.000- 4.500 kalori arasında değişmektedir. Bu miktar çok yüksek gelebilir ancak söz konusu beslenme şeklinin kilo vermek değil vücudun atletik çaba içerisindeyken mümkün olduğunca iyi işlemesini hedeflediğini unutmamak gerekir (Newel vd., 2014, s.114).

Doğru gıdalar doğru zamanda alındığında ve haftalık diyetin antrenman programındaki gibi özenle planladığı sürece kilo konusunu sıkıntı çekilmeyecektir. Ayrıca bu sayede düzgün beslenmenin (telaşla kilo vermeye çalışmak yerine, vücudunuzun ihtiyacı olan gıdayı almasının) yaşam kalitesine ve atletik performansa olumlu etkisi olacaktır. Sporla uğraşan bir kişi için beslenme, antrenmanın kendisi kadar önemlidir. Bir arabaya benzeyen vücudun performansını en üst seviyeye çıkarabilmek için onu doğru yakıtla beslemek gerekmektedir.

Diyet planlarken dört temel kuralı göz önünde bulundurulmalıdır (Newel vd., 2014, s.114-116):

- Uzun süre aç kalmamaya özen gösterilmelidir. Aksi halde yanlış gıda tercihlerinde bulunmak ve dikkat etmeksizin her şeyi tüketmek kaçınılmazdır. Günde en az beş öğün yemek yemeye çalışmalı ve bu öğünlerde ne yeneceği önceden planlanmalıdır.

- Tek yönlü beslenme sık tüketilmeyen gıdaların sindirimini zorlaştıracağı için her öğünde en az üç farklı türden yiyecek tüketilmeye çalışılmalıdır. Farklı türde sebzeler, balık ve et ürünleri vücudun çeşitli vitamin ve minerallerle beslenmesini sağlayacaktır.

- Her öğünde farklı besin gruplarına yer verilmelidir. Öğünlerin her biri karbonhidrat, protein ve yağdan oluşmalıdır. Bu grupların ağırlık oranları kişiden kişiye değişir; ancak genel olarak öğünün yüzde ellisinin karbonhidrattan, yüzde otuzunun proteinden ve yüzde yirmisinin yağdan oluşmasına özen göstermek yerinde olacaktır.

- Gıdaları doğal halleriyle tüketmeye gayret edilmelidir. Taze bir muz enerji verici hazır atıştırmalıklardan, taze bir portakalsa portakal suyundan daha iyidir.

Genç sporcularda; bireysel beslenme gereksinimleri, antrenman yükü, özel sporcu ihtiyaçları, antrenman hedefleri, vücut kompozisyonu hedefleri büyüme ile birlikte ayarlanarak belirlenmelidir. Tipik olarak, antrenman seansları sabahın erken saatlerinde yapılır ve sonuç olarak bazı yüzücüler, mide rahatlığı, iştahsızlık veya fazladan 10 dakika uyku için antrenmandan önceki kahvaltıyı atlar. İdeal olan ise yüzücülerin; performansını en üst düzeye çıkarmak için antrenmandan önce özellikle de önemli antrenman seanslarında kahvaltı veya hafif bir atıştırmalık yemeyi hedeflemesidir. Sıvı yemek içecekleri veya hazır sütlü yiyecek paketleri özellikle iştah yetersiz olduğunda, enerji sağlamak ve mide rahatlığı için yararlı olabilir (SDA, 2021).

Yüzme eğitimi ve yarışma genç yaşta başlayabilir. Pek çok genç yüzücü, büyük antrenman hacimlerini erken yaşlarında tamamlar. Bu yüzücülerin ebeveynleri ve antrenörleri, bu

grubun benzersiz beslenme gereksinimlerinin farkında olmalıdır. Büyüme ve gelişmenin artan enerji ihtiyaçları, çeşitli gıda kaynaklarının artan alımıyla sağlanır. Eğitim olgunlaşmamışlıkları ve daha düşük metabolik adaptasyonları nedeniyle, belirli bir antrenman için karbonhidrat gereksinimleri nispeten daha yüksek olabilir. Mevcut protein gereksinimlerine, ergen yüzücülerin büyüme nedeniyle artması muhtemeldir. Bu gereksinimler, yüksek enerji alımının bir parçası olarak protein içeren çeşitli yiyecekler seçilerek uygun şekilde karşılanabilir. Ergen yüzücülerin normalden daha yüksek mikrobesin gereksinimlerine sahip olup olmadığı bilinmemektedir. Bununla birlikte, mikro besin alımlarının uygun olduğundan emin olmak için enerji ihtiyaçlarını karşılayan bir diyet içinde çok çeşitli yiyecek seçmeleri teşvik edilir. Ebeveynler ve koçlar; evde iyi yemek alışkanlıkları oluşturarak, ev ortamında sağlıklı beslenme eğitimini güçlendirerek ve egzersizler çevresinde uygun ve bütün yiyecek seçeneklerinin mevcut olmasını sağlayarak ergen yüzücüleri destekleyebilir (Shaw vd., 2014).

Proteinli yiyecekler kasları inşa etmek ve onarmak için önemlidir. Ancak günlük yiyecekleri içeren çeşitli bir diyet genellikle gereğinden fazla protein sağlar. Diyetteki protein miktarı kadar proteinin zamanlaması ve türü de önemlidir. İyi seçilmiş vejetaryen diyetler bir sporcunun protein ihtiyacını karşılayabilir. Enerji ihtiyaçlarını karşılayan ve büyük ölçüde sebze, meyve, fasulye, baklagiller, tahıllar, yağsız hayvan etleri, süt ürünleri ve yağlara dayanan çeşitli ve besleyici açısından zengin bir diyet, tüm gerekli vitamin ve minerallerin yeterli bir şekilde alınmasını sağlamalıdır. Egzersiz öncesinde, sırasında (uygun olduğunda) ve sonrasında yeterli sıvı alımı özellikle sıcak iklimlerde önemlidir. Tuz (sodyum) eksikliği, ter kayıpları yüksek olduğunda önemlidir, ancak ihtiyaçlar sporcular arasında farklılık gösterir. Sporcular, diyet takviyelerinin ayrım gözetmeksizin kullanımına karşı uyarılır, ancak ideal olarak bir spor beslenme uzmanına danışarak az sayıda takviyenin ve spor yemeğinin dikkatli ve stratejik kullanımı bazı sporculara fayda sağlayabilir (FINA, 2021, s.3).

Yüzme, bireysel performans hedeflerine ulaşmak için önemli bir eğitim gerektiren bir spor olması nedeniyle beslenme gereksinimleri; makro döngü, mikro döngü ve bireysel seansa özgü olarak ayarlanmalıdır. Yüzücüler, uzun vadeli sağlıklarını korurken eğitimini desteklemek için uygun enerji alımını sağlamalıdır. Hem gün boyunca hem de bir antrenmanla ilgili olarak karbonhidrat alımı, eğitimin enerji ihtiyacına ve bu seansların yüksek karbonhidrat mevcudiyeti ile gerçekleştirilmesinin değişen önemine göre ayarlanmalıdır. Yüzücüler, doku adaptasyonunu teşvik etmek için kilit seanslardan hemen

sonra ve gün boyunca düzenli aralıklarla kilogram vücut kütlesi başına 0,3 gr yüksek biyolojik değerli protein tüketmeyi hedeflemelidir (Shaw vd., 2014).

Yüzücüler ilk yarışından 2 ila 4 saat önce yüksek karbonhidratlı bir yemek yemelidir. İlk yarışta önce sıvılar çoğunlukla da su, düzenli olarak içilmelidir. Mide rahatsızlığından kaçınmak için yiyecekler lif ve yağ bakımından nispeten düşük olmalıdır. Yarışma öncesi yemek, antrenman sırasında planlanmalı ve pratik yapılmalıdır. Enerji seviyelerini tamamlamak için son bir çaba olarak, yarıştan 1-2 saat öncesine kadar küçük bir atıştırmalık da yenebilir. Yüzücüler, etkinlikler arasında yeme ve içme fırsatlarından yararlandıklarından emin olmalıdır. Bireysel rekabet programına uyan ve aşina olunan yiyecekleri içeren bir yemek planı geliştirilmelidir. Rekabete dayalı yeme, antrenman seansları sırasında uygulanmalı veya kulüp içi yarışmalara, en uygun yiyecek seçimlerini belirlemeye yardımcı olmak için büyük etkinliklerden önce öncülük etmelidir. 60 dakikadan az yarışlar arasında beslenme seçenekleri hafif ve sindirimi kolay olacak şekilde ayarlanmalıdır. Bağırsaklardan hızla sindirildikleri için karbonhidrat açısından zengin sıvılar tercih edilebilir. İyileştirici beslenme özellikle birkaç gün süren yarışmalarda veya haftalarca ağır antrenman yükleri sırasında önemlidir. İyileştirme yemekleri ve atıştırmalık olarak; karbonhidrat, bir miktar kas onarımı ve gelişimi için protein ve ter kayıplarının yerini alacak bol miktarda sıvı içermelidir. Özellikle bir sonraki antrenman seansı veya yarış ertesi gün olduğunda, egzersiz döneminden hemen sonra bir dinlenme yemeği veya atıştırmalık tüketilmelidir. Tahmin edilen kayıplara göre sıvılar da esas olarak su tüketilmelidir (SDA, 2021).

Karbonhidrat bazlı yiyecekler, rekabet için yakıt sağlamak söz konusu olduğunda yüzücünün en iyi arkadaşıdır. Karbonhidrat içeren yiyecekler hızlı bir enerji patlaması sunabilir veya kası kalıcı bir yakıt kaynağıyla doldurabilirler. Bir yüzücünün antrenman diyeti iki tür karbonhidrat içermelidir; (i) hızlı bir karbonhidrat kaynağı sağlamak için basit karbonhidratlar (spor içeceği veya kuru meyve düşünün) ve (ii) sürekli yakıt sağlamak için karmaşık karbonhidratlı yiyecekler (çubuk kraker, ekmek, patates). Karbonhidrat yüklemesi; yarışmadan önce yüksek karbonhidratlı bir diyet yemenin kasları hazır bir glikojen kaynağıyla (kasta depolanan karbonhidrat) hazırladığı ve böylece yüzücünün erken kas yorgunluğunu, düşük enerjiyi önleyeceği ve kaslarda mükemmel performans gösterir (Castle, 2015).

Çeşitli besleyici yoğun gıda seçeneklerinden oluşan karma bir diyet, çoğu yüzücünün mikro besin gereksinimlerini karşılamak için yeterli olmalıdır. Spesifik diyet takviyeleri, benzersiz durumlarda yüzücüler için faydalı olabilir, ancak yalnızca eğitimli profesyonellerin

desteğiyle denenmelidir. Tüm yüzücüler, özellikle ergenler ve genç yüzücüler, özellikle büyüme ve gelişme dönemlerinde yeterli enerji mevcudiyeti sağlayan eğitim performansını en üst düzeye çıkarmak için iyi planlanmış bir diyete odaklanmaya teşvik edilir. Yüzücüler hızlı ağırlık fuktuasyonlarından kaçınmaları için teşvik edilir; daha ziyade, optimum vücut kompozisyonu, yiyecek seçimlerini iyileştiren mütevazı diyet değişiklikleri ile daha uzun süreler boyunca elde edilmelidir. Azaltılmış enerji harcaması dönemlerinde (azaltma, yaralanma, sezon dışı) yüzücüler, enerji alımını gereksinime uydurmaya teşvik edilir. Zorlu yarışma programlarını üstlenen yüzücüler, yarışma süresinin tamamı boyunca yeterli glikojen depolarını korumak için uygun kurtarma uygulamalarının kullanılmasını sağlamalıdır (Shaw vd., 2014).

Popüler bir konsept olmasına rağmen, karbonhidrat yüklemesinin genç yüzücülerde etkili olduğu kanıtlanmamıştır. Birincisi, karbonhidrat yüklemesi, karbonhidratın yetişkin metabolizması hakkında bildiklerimize dayanan bir yaklaşımdır. Gerçek şu ki, bu uygulamanın genç sporcularda yararını destekleyen çok az bilimsel kanıt vardır. Ek olarak, genç yüzücüler, yetişkinler kadar kaslarında da karbonhidrat depolamazlar. Kadınlar, erkeklerden daha az kas kütlesine sahip oldukları için daha az depolarlar. Gençler yetişkinliğe ulaşana kadar karbonhidrat yüklemesinin faydalarını görebilirler. Bunun yerine, araştırmacılar genç sporcular için günlük yüksek karbonhidratlı bir diyet önermektedir, böylece çalışan kasları için hazır bir yakıt kaynağına sahip olurlar. Optimum miktarda karbonhidrat almanın en sağlıklı ve en iyi yolu, meyveler, sebzeler, tam tahıllar ve az yağlı süt ürünleri ile dolu bir diyet yemektir. Yüzücünün günlük öğünlere ve atıştırmalıklara dahil edebileceği en iyi karbonhidrat bazlı gıdalardan bazıları nişastalı karbonhidratlardır (Castle, 2015).

Diğer su sporları gibi yüzme hem antrenman hem de yarışma aşamalarında önemli beslenme zorlukları sağlar. Enerji ve karbonhidrat ihtiyaçları, yüzücüler arasında ve bir haftanın çeşitli bileşenleri, makro döngü, yıllık program veya yüzme kariyeri boyunca büyük ölçüde değişebilir. En iyi sonuçları elde etmek için yüzücüler, yiyecek alımlarını buna göre değiştirme becerilerini, özellikle egzersiz öncesi, sırasında ve sonrasında optimal beslenme desteğini periyodik hale getirmeyi öğrenmelidir. İdeal fiziğe ulaşmak, özellikle kadın yüzücüler için zor olabilir. Rekabet beslenmesi, özellikle birden fazla yarışmada yarışan yüzücüler için, yarışlar arasında vücudun kendini toparlamasını teşvik etmek için özel bir beslenme planı gerektirir. Bazı takviyeler ve spor gıdaları, yüzücüler tarafından beslenme hedeflerine ve optimum performansa ulaşmak için kullanılabilir. Yüzücülere yönelik

önerilerin çoğu, benzer özelliklere sahip diğer sporlar üzerine yapılan araştırmalardan elde edilen kanıtlara dayanmaktadır (Shaw vd., 2014).

Havuz yüzücüleri, antrenmanı ve rekabeti optimize etmek için enerji ve besin alımlarını periyodik olarak belirlemeye odaklanarak iyi planlanmış bir eğitim diyetini takip etmelidir. Alımlar, enerji ve besinler için gereksinimleri karşılamalı ve her eğitim seansına uyumu en üst düzeye çıkarmak için zamanlanmalıdır. Yüzücüler, koniklik, karmaşık yarışma programları ve sezon dışı tatilin bireysel beslenme ihtiyaçlarını fark etmelidir (FINA, 2021, s.46).

2.2.2. Tutum

Tutum; bireyin her şeye, sosyal bir konuya, karşıt deneyime, bilgiye, duyguya ve motivasyona dayalı olarak organize ettiği, önceden belirlenmiş bir entelektüel, duygusal ve davranışsal tepkidir. Burada bahsedilen sosyal sorun bir birey, bir ürün veya bir birey tarafından yaratılan herhangi bir şey olabilir. Bir birey birbirlerine bir kuruluşta deneyim, bilgi, duygu ve niyetleri ile ilişkisini burada kilit noktasıdır. Yani önemli olan bireysel düzeyde organizasyon yapısıdır. Organizasyon belirli değerlendirme süreçlerine, ilişki biçimlerine ve dolayısıyla organizasyon biçimlerine bağlı olduğunda, söz konusu deneyimler, bilgiler, duygular ve motifler değiştikçe değişir. Buna göre, tutumlarda bir değişiklik de meydana gelir. Gençliğinde değişken fikirlere açık olan kişi, yaşı ilerletme, yaşam koşullarını iyileştirme veya paylaşma sürecinde değişken fikirlerden giderek uzaklaşır. Öte yandan, önyargılar, dolaylı ve yanlış bilgiler sonucunda belirli bir konu, durum veya kişi ile ilgili geliştirilen bazı tutumlar, doğru ve yeterli bilgi süreci ile değiştirilebilir (İnceoğlu, 2011, s.22-23; Gay ve Airasian, 2000; Kağıtçıbaşı, 2004).

Tutumla ilgili kavramları genel olarak sıralamak gerekirse;

- *Değerler*: Değerler ve tutumlar genellikle farklı şekillerde ölçülür. Tutumlar bir nesnenin kayırma derecesindeki değişiklikleri yansıtacak şekilde ölçüldüğünde, değerler hayatımızda bir rehber olarak tuttuğunuz önemi değerlendirerek değerlendirilir.

- *İdeoloji*: İdeoloji terimi bir dereceye kadar terim değeri ile örtüşür. İdeoloji, yaygın olarak paylaşılan bir bütünlük sistemini ifade eder. Genellikle açıklayıcı bir işlevi olan sosyal veya politik bir referans noktasıdır.

- *Sosyal temsiller*: Olaylara tepkilerimiz, uyaranlara tepkilerimiz, belirli bir tanımla ilgilidir. Bu tanım, ait olduğumuz topluluğun tüm üyelerinin katıldığı tanımdır.

Tutumların tanımı ve oluşumu incelendiğinde, bir bütün olarak bazı özelliklere sahip oldukları görülmektedir. Bu özellikler, tutumların üç bileşenini de kapsar. Tutumun özellikleri şunlardır (İnceoğlu, 2011, s.22-23):

- Tutumların her birinin güç derecesi diğerinden farklıdır.
- Tutumlar, içerdiği faktörlerin sayısına ve içerdiği faktörlerin türüne bağlı olarak karmaşıklığı gösterir. Faktörlerin sayısı arttıkça herhangi bir tutum, karmaşıklık büyük ölçüde dâhil edilmiştir.
- Tutumların bileşenleri arasında tutarlılık vardır. Tutum bileşenlerinden biri pozitif olduğunda, diğer tutum bileşeni çoğunlukla olumlu olacaktır.
- Bireylerin tutumları genellikle birbirleriyle etkileşime girer.
- Bireyler doğuştan gelen bir tutum ile doğmazlar. Tutumlar, daha sonraki deneyimler sonucunda kazanılan deneyimlere dayanmaktadır.
- Tutumlar, inançlar ve değer yargıları var olmaya devam ediyor.
- Tutumlar genellikle değişir, çünkü öğrenme temelinde oluşurlar. Ama tutum değiştirmek için, değişiklikler getireceği altyapı sağlanmalıdır.

Ailenin tutum oluşumu üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan bir çalışma, okul öncesi çocukların %95'inin, ilkokul çocuklarının %80'inin ve üniversite gençlerinin %50-60'ının ebeveynleri ile aynı siyasi partiyi desteklediğini ortaya koymuştur (İnceoğlu, 2011, s.22-23).

Tutumlar doğrudan gözlemlenemediğinden, tutumları ölçmek kolay değildir. "Kişinin aklındaki bir şeyi nasıl ölçebiliriz?" sorusuna yönelik üretilen genel çözüm, insanlara soru sorulması gerektiğidir. Bu amaçla araştırmacılar genellikle tutum anketleri veya ölçekler kullanırlar.

2.2.3. Sağlıklı Beslenme Tutumu

Beslenme alışkanlıkları çoğunlukla çocukluk döneminde kazanılır. Kişi; eğer, sağlıklı besin alabilecek gelir seviyesine sahip ve sağlıklı besinler konusunda bilgi sahibi bir aile ortamında yetişirse zamanla kendisi de sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanarak bu davranışını bir tutum haline dönüştürebilecektir. Ayrıca ev ortamından öğrencilik döneminin

başlamasıyla ayrılan birey yeni beslenme tutumları edinebilir. Bu yeni ortamda oluşacak sağlıklı beslenme tutumunu arkadaş ve sosyal çevresi belirleyecektir.

İlerleyen yaşla birlikte yetişkinler, genç yetişkinlere kıyasla sosyal etkileşimlerinde daha fazla doyuma ve daha az olumsuz deneyime ulaşmış olurlar. Yaşlandıkça egzersiz yapmak ve sağlıklı yiyecekler yemek zihinsel sağlığın gelişmesine, enerji seviyesinin artırmasına ve hastalıklara karşı direncin kuvvetlenmesine yardımcı olabilir. Fiziksel olarak aktif olmak ve sağlıklı beslenmek her yaşta önemli görülmekte olduğu söylenebilir. Ancak bu durum orta yaş ve sonrasına ulaşıldığında önemi giderek artmaktadır.

Bazen beslenme konusunda öğrencilerin daha düzensiz yeme alışkanlıkları gösterdiği şüphesi ortaya çıkar. Bu durum da beslenmeyi öğrenmek için motive edici faktörler arasında olabilir. Ancak, öğrencilerin diyet ve beslenme konusundaki bilgilerinin artmasının daha sağlıklı bir yeme davranışı ile mi yoksa yiyecek seçimlerine yönelik sağlıksız bir takıntıyla mı ilişkili olduğu açık değildir (Korinth, Schiess ve Westenhoefer, 2010).

Kimi zaman sağlıklı beslenme tutumu, takıntıya dönüşebilmektedir. 1977'de ilk kez Steven Bratman, sağlıklı beslenme ile sağlıklı beslenme takıntısının birbirinden farklı iki kavram olduğunu vurgulayarak sağlıklı beslenme takıntısının sağlıklı beslenmeyle ilgili bir yeme bozukluğu olduğunu ifade etmiştir. Bratman'a göre sağlıklı beslenme hevesi takıntıya dönüşene kadar "takıntı" ortaya çıkmamaktadır. Sağlıklı diyet ve bireyin gıdayla ilişkisi, insan hayatındaki çeşitli önemli boyutları/dinamikleri bozmaya başladığında takıntıya dönüşmektedir. Bu geçişi gösterecek net bir çizgi yoktur, ancak sağlıklı diyet daha fazla sağlıklı yaşam misyonunu gerçekleştiremediğinde bu etki anlaşılabilmektedir. Takıntı, gıda ile tüketici arasında gıdanın kabul edilebilir sınırlarının sürekli daraldığı bir ilişki, duygusal bir bozukluktur. Hayatın diğer boyutlarında da kademeli bir bozulma yaşanır ve sonuçta "sağlıklı besin" düşüncesi her günün merkezine oturur, bu durum sosyal izolasyona, psikolojik rahatsızlıklara ve hatta fiziksel zararlara yol açabilmektedir. Diğer bir ifadeyle sağlıklı beslenme arayışı kimi zaman sağlıksız olabilmektedir (Aşık Canbaz ve Özsöz, 2020).

Sağlıklı bir diyet, tip 2 diyabet, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanserleri önlemeye yardımcı olur. Bununla birlikte, diyet yönergelerine genellikle uyulmaz ve sosyoekonomik durum kötüleştikçe diyet yönergelerine uyum giderek düşer. Aslında, sosyoekonomik durum çok boyutludur ve gelir, meslek ve / veya eğitim seviyesi açısından değerlendirilebilir. Bu boyutların her birinin beslenme alışkanlıklarına doğru kendi nedensel yolu vardır. Gelir-diyet ilişkisinin diyet maliyeti ve yiyeceğe erişim aracılığıyla olduğu ve

meslek-diyet ilişkisine işyeri kültürü, sosyal ağlar ve gelecekteki dikkat çekici aracılık ettiği öne sürülmüştür. Son olarak, eğitim düzeyi-diyet ilişkisine sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlar, yemek hakkında bilgi, sağlıklı beslenme için sosyal destek ve aile değerleri aracılık edebilir (Lê vd., 2013).

Sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlar ile ilgili yapılan bir çalışmada; 1.256 İrlandalı yetişkinden oluşan rastgele bir örneklemde diyet, yaşam tarzı ve sosyo-demografik ilişkilere göre araştırılmıştır. Veriler, 1997-1999 arasında elde edilmiştir. Tutumsal bilgi elde etmek için kendi kendine uygulanan bir anket kullanılmıştır. Yiyecek tüketimi, 7-d gıda günlüğü kullanılarak tahmin edilmiştir. Örneklemin çoğunluğunun sağlıklı beslenme davranışlarına karşı olumlu bir tutumu veya motivasyonu vardı. Kendi yeme alışkanlıklarını sağlıklı olarak algılayanların, uymayanlara göre mevcut beslenme kurallarına uyma olasılığı daha yüksekti. Kadınlar, artan yaş, daha yüksek sosyal sınıf, yüksek öğrenim, sigara içmeyenler, daha düşük vücut ağırlıkları ve artan rekreasyonel faaliyetler, sağlıklı yeme davranışlarına karşı olumsuz bir tutuma sahip olmak için daha düşük bir olasılık oranı ile ilişkilendirildi. Kahvaltılık gevrekler, sebzeler, meyveler ve kümes hayvanları yemeklerinin artmış alımı, sağlıklı yeme davranışlarına yönelik olumsuz tutumlar nedeniyle ilişkilendirilirken, yüksek kalorili içeceklerin artan alımı artmıştır. Sağlıklı beslenmeye yönelik tutum veya motivasyonun, beslenme ve yaşam tarzı davranışıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Hearty, McCarthy, Kearney ve Gibney, 2007).

Eğitim, beslenme alışkanlıklarındaki sosyal farklılıkları açıklayan en önemli sosyal değişken gibi görünmektedir. Aslında, yüksek öğrenim, bireyin gıda hakkında bilgi edinmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda inançları da şekillendirir ve bu da tutum ve davranışları etkiler. İlk çalışmalar, sağlıklı beslenmeye yönelik tutumların eğitim düzeyi ile diyet arasındaki ilişkiye etkisini araştırdı ve olumlu tutumların kadınlarda daha sağlıklı beslenme ile ilişkili olduğunu gösterdi. Bu ilişki erkeklerde bildirilmemiştir, ancak erkeklerin ve kadınların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarında farklı olduklarını gösteren kanıtlar vardır. Dahası, sağlıklı beslenmeye yönelik tutumların etkisi, bazılarının sosyoekonomik durum ile daha güçlü bir şekilde bağlantılı olduğu bilinen gıda maddelerinin (örneğin, meyve ve sebzeler, tam tahıllı yiyecekler, deniz ürünleri, bitkisel yağlar, bitkisel yağlar ve et) bir fonksiyonu olarak diğerlerinden (örneğin süt ve süt ürünleri, tatlılar) farklılık gösterebilir (Lê vd., 2013).

2.3. Egzersiz ve Bağımlılık Kavramları

Egzersiz, hastalıklara yakalanmamaya ve hastalıklardan iyileştirme sürecini azaltan ve yaşam kalitesini arttıran önemli bir araçtır. Orta düzeyde düzenli yapılan egzersizin kardiyovasküler sistem rahatsızlıkları, şişmanlık, hipertansiyon gibi önemli hastalıkların engellemesinin yanında bireyin kilo dengesini sağlaması ve stresle başa çıkabilmesi gibi önemli bir rolü vardır (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011).

Bağımlılık konusu hakkında yapılmış araştırmalar genel olarak incelendiğinde, karşımıza madde bağımlılığı konusu çıkmaktadır. Bir maddeye olan bağlılığı ifade eden madde bağımlılığı; kullanıcıların herhangi bir maddeyi veya hizmeti uzun süreli olarak almaları sonucunda kendilerinde o anlık oluşan geçici iyi hissetme durumu olarak tanımlanmaktadır (Seferoğlu ve Yıldız, 2013).

2.3.1. Egzersizin Tanımı

Eğitim ve rekabet performansını artırmak için, yeterli ve dengeli beslenme önemlidir. İyi bir performans ise biyolojik bir temel ve dengeli bir diyet gerektirir. Beslenme, sporcunun antrenman öncesinde, antrenman sırasında ve sonrasında performansını doğrudan etkiler. Performansı en üst düzeye çıkarmak için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir. Spor dallarının beslenme özellikleri değişse de çoğu sporcunun uyması gereken kurallardan biri, eğitim ve yarışmalar sırasında kas glikojen oluşumunun sürekliliğini sağlamak için diyetle yeterli karbonhidrat tüketimidir. İkinci önemli kural, normal termoregülatör fonksiyonları korumak için egzersiz sırasında yeterli sıvıların alınmasıdır, egzersiz performansını artırır (Kovacs vd., 2002).

En yalın haliyle, bir sistemin iş yapma kapasitesi olarak tanımlanan enerji, birincil kaynak olarak gıdaya ihtiyaç duyar. Gıdadan alınan bu enerji, doğrudan kasların çalışmasında kullanılmaz bunun yerine, bir bileşiğin bileşiminde kullanılır (Abd El-Fattah vd., 1997). Hammad (1998, s.107), enerji üretiminin bir fitness sistemi ve vücudun spor türüne göre gerekli olan kas kasılmaları olaylarına etkili bir şekilde yakıt depolayabilme ve kullanma yeteneği olarak tanımlar.

Bu konudaki eğitim için, kasların nasıl çalıştığının daha iyi anlaşılması gerekir. Kas çok yüksek tempolardan örneğin, yüksek sürat süresince veya eforun yüksek kuvvet tipleri çok düşük tempolara örneğin yürüme, hafif koşu veya diğer düşük şiddette eforlar enerji kullanabilir. Sporcuların maksimum güce ulaşması için antrenör eğitim programları

geliştirilmeli ve bunun için de enerji üretim sistemlerinin daha iyi anlaşılması gerekir. Enerji üretim sistemleri üç grupta sınıflandırılır. Bunlar (Abd El-Fattah vd., 1997):

- Anaerobik Alaktik (ATP-CP) sistem
- Anaerobik Laktik (ATP-LA-CP) sistem
- Aerobik sistem.

Bu enerji sistemleri, işlem sırasında oksijen kullanılıp kullanılmadığı ve yan ürün olarak laktik asitin ortaya çıkıp çıkmamasına bağlı olarak sınıflandırılırlar. Eğer oksijen kullanılmışsa *aerobik*, kullanılmamışsa *anaerobik* olarak adlandırılırlar. Eğer laktik asit üretilmişse laktik, üretilmemişse *alaktik* olarak adlandırılırlar.

- Fosfat anaerobik sistemi: Hemen kullanıma hazır depolar mevcuttur ancak yüksek tempoda 10-20 saniyede biterler. Bu, ATP deposu ve ATP'yi hemen yenileyen ve bir başka yüksek enerji fosfat olan kreatin fosfatı (CP) kapsar. Bu sistem yüksek süratte yapılan patlayıcı işlerde ekstra enerji sağlayacaktır (Abd El-baseer, 1999).

- Anaerobik laktik asit sistemi: B Çok yüksek süratte enerji (ATP) sağlayan bir rafine sistemidir fakat rafine işlemi sırasında laktik asit oluşturur. Bu sistem yalnızca karbonhidratı işlenmemiş yakıt olarak kullanır fakat ATP üretmek için oksijene ihtiyaç duymaz. Ancak, laktik asit üretmesi nedeni ile bu rafine sistemi yalnızca 2-3 dakika süre ile yüksek süratte enerji sağlar. Bu sistem oksijen kullanılmadığı için ve laktik asit ürettiği için, anaerobik laktik asit sistemi olarak adlandırılır (Abd El-Fattah vd., 1997).

- Aerobik: Düşük tempolu bir rafine sistemdir ve ATP yi düşük bir tempoda sağlar fakat temiz yakar. Bu sistem karbonhidrat ve yağı çiğ yakıt olarak kullanır ve rafine işlemi sırasında oksijen kullanır. Bu işlem toksik atıklar ortaya çıkmadığı için, çiğ yakıtlar bitmeden önce ve aşırı ısı ve su kaybı nedeni ile yavaşlamadan önce 23 saate kadar devam edebilir. Bu sistem oksijeni kullandığı için ve laktik asit ortaya çıkmadığı için, aerobik sistem olarak adlandırılır. Dinlenme aralarında depolanmış ATP leri yeniler ve toparlanma boyunca laktik asiti yakıt olarak kullanır (Abd El-baseer, 1999).

2.3.2. Bağımlılık Tanımı

Patolojik bir davranış olan bağımlılık kişilerin başta ruhen, bedenen ve sosyal yaşantısını bozarken; günümüzde en önemli toplumsal sorun haline gelmiş durumdadır. Daha önceleri, teknolojinin yeni yeni geliştiği dönemlerde yalnızca televizyonlardan gördüğümüz,

çevremizden duyduğumuz bir durum iken günümüzde her kesiminde bağımlı olan kişilere rastlamak mümkündür (Taşkent, 2010).

Bağımlılık, bir kişinin hayatındaki en önemli şey haline gelen ve onun çalışmalarını, işini veya aile hayatını etkileyen, uyuşturucu veya alkol gibi belirli bir maddeyi almaya veya kumar gibi bazı davranışları yerine getirmeye yönelik güçlü-kontrol edilemeyen veya kontrol edilemeyen-güçlü bir ihtiyaç olarak da tanımlanır. Bağımlılık insanların zihninde kumar, uyuşturucu, alkol ve nikotin ile ilişkilidir, ancak bir kişi spor dahil her şeye bağımlı olabilir (American Psychiatric Association, 2013).

Bağımlılık türlerini genel olarak; madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak ikiye ayrılır. Bunlara ilişkin kısa açıklamalar aşağıda verilmiştir.

- *Madde bağımlılığı*, ilaç niteliğindeki bir maddenin beyin üzerinde etki göstererek bireye kısa süreli haz duygusu oluşturan veya eksikliğinde oluşan stres veya huzursuzluk gibi duyguları bastırmak için düzenli ve sürekli olarak kullanma hissi oluşturan, beraberinde davranışsal ve beyinsel olarak bozukluklara yol açan bir hastalıktır (Uzbay ve Nevzat, 2003).

- *Davranışsal bağımlılık*; bir maddeye bağımlı olmadan maddeyi bulma isteği arayışı içerisine giren davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilişkili olduğu bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011). Davranışsal bağımlılığı; dikkat çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtisi, çatışma, nüksetme şeklinde incelenebilir.

2.3.3. Egzersiz Bağımlılığı

Bireylerin öğrenim düzeyleri yükseldikçe öz yeterlilikleri, yaşam doyumları ve yaşam beklentileri değişmekte, egzersiz ile ilgili farkındalığa bağlı olarak egzersiz katılım oranının da yükseldiği bilinmektedir. Bilimsel araştırmalar kontrol edilemeyen oranda yapılan egzersizin zararlı olabileceği ve bağımlılık yaratabileceği konusunda veriler sunmaktadır (Uçar, 2019).

Egzersiz bağımlılığı; kişinin bir aktiviteye veya egzersize başladığında onu bırakamaması veya bırakması durumunda duygusal olarak ortaya çıkan bazı olumsuzluklar yaşaması olarak tanımlanmaktadır.

Düzenli egzersizin vücudun sağlığını korumaya yardımcı olan olumlu şeylerden biri olduğu bilinmekte ve genellikle bir süre durup sonra tekrar geri döndüğümüz için çok az insan bu

sağlıklı alışkanlığı günlük olarak sürdürebilir. Bu nedenle, egzersiz yapma ve ince bir görünüm elde etme bağımlılığı olarak bilinen şeyin olduğunu hayal etmek gariptir. Ancak bu bağımlılık genel olarak nadirdir, ancak- aslında- atletik bir vücuda sahip olmak isteyen sporcular ve gençler arasında dikkate değer bir oranda ortaya çıkar (Uçar, 2019).

Biddle Glasser'a göre egzersiz bağımlılığı zevk veren eğlenceli bir etkinliktir. Zihinsel sağlığı arttırmakta ve bireyi rahatlatmaktadır. Egzersizin insanları iyi hissetmelerine yol açtığı düşünmektedir. Olumlu bağımlılıkta egzersizin bireyin hayatına egemen olmamakta ve bunun sonucunda olumlu olmaktadır.

Egzersiz, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerine faydası olduğu gibi yapılan bazı araştırmalara göre olumsuz etkilerinin oluşabileceği belirtilmektedir. Egzersizin olumsuz yönlerinin neden kaynaklandığı sorusuna cevap olarak, egzersizin sürekli ve olması gerekenden daha fazla bir şekilde gerçekleştirilmesi sonucunda bağımlılık oluşturması verilebilir (Uzun, 2020). Olumsuz etkiler açısından egzersiz bağımlılığı tanımlayacak olursak, kişinin kontrolü dışında egzersiz süresini, periyodunu ve şiddetini artırarak doyuma ulaşmak için gerçekleştirdiği egzersiz aktivitelerinin sosyal hayatının önüne geçmesidir (Zmijewski ve Howard, 2000).

Bir egzersiz bağımlısının, hasta olmasının veya stresli bir işte olmasının, egzersize ara vermesini asla engellemediği görülmektedir. Sporu önceliklerine koymakta ve spor salonuna geç kaldığında kendisini sert bir diyete sokabilmektedir. Bu durumlardan herhangi biri ortaya çıktığında, derhal egzersizi azaltmalı, kasları dinlendirmek için ara verilmeli ve kişinin kasların bütünlüğünü sağlamak için bir doktora görünmesi gerekebilir. Bu nedenle egzersiz bağımlılığı, fiziksel uygunluk ve aşırı egzersizle ilgili sağlıksız bir saplantı olarak tanımlanabilir. Herhangi bir şeye bağımlılık, ne kadar yararlı olursa olsun, insan sağlığına zararlıdır ve bu nedenle egzersiz bağımlılığı, oluşumu azaltılsa bile, büyük olumsuz sonuçları vardır. Yapılan araştırmalar, egzersiz bağımlılığı olan kişinin egzersizde uzun saatler geçirmesinin, kronik kas yorgunluğuna ve kas sertliğine yol açtığını, aynı zamanda sebepsiz bireysel kaygı ve rahatlık eksikliği hissettiğini ve sürekli dinlenme ihtiyacının arttırdığını göstermektedir (Uskun ve Şabaplı, 2013).

Egzersiz bağımlılığı sonucunda bireylerdeki fizyolojik ve psikolojik belirtiler egzersiz aktivitesi ile ilişkili baş ağrısı, tembellik, sürekli hareket isteği, iştahsızlık, uykusuzluk, agresiflik, suçluluk duygusu ve kaygı olarak sıralanabilir. Egzersiz bağımlılığının tanımları birbirinden farklıdır ve henüz tam olarak zihinsel bir bozukluk olarak tanınmasa da yeme bozuklukları ile yakından ilişkili olduğundan bazı araştırmacılar egzersiz bağımlılığını yeme

bozukluklarından ayırmamaktadır Egzersiz bağımlısı kişi için bir başka sorun, kendisi ve vücudu için sağlıklı olanı uyguladığına dair tam inancı göz önüne alındığında ve bir kişinin bazen sağlığını ve gücünü uzun vadede tüketebilecek bağımlılık durumundan çıkmak için bir psikiyatrist ile takip etmesi gerekebileceğinden, uygulayıcıyı durumun ciddiyetine ikna etmedeki zorluktur. Egzersiz bağımlılığını kabul etmek zor olabilir, ancak bu tedavinin ilk ve en önemli adımıdır, çoğu durumda tedavi kendi kendini kontrol ederek ve genel sağlık durumuna göre egzersiz ve günlük yemek tarihlerini ayarlayarak yapılır ve bu nedenle egzersiz sırasında kaçınmak için spor eğitimi uzmanlarına ve beslenme doktorlarına danışılması önerilir (Adams, 2009).

Spor yapmaya devam etmek, ruh halinizi iyileştirir ve özgüven gibi olumlu duyguları artırır ve olumsuz duyguları ve üzüntü veya depresyon duygularını azaltır ve bu his, bazı doğal kimyasalları (bazı narkotik maddelerin etki mekanizmalarına benzer mekanizmalarla çalışan) salgılayan sinir sistemi ile ilişkilendirilmiştir. Ruh halini iyileştirmekten, mutlu ve rahat hissetmekten, ağrıyı hafifletmekten ve stres hissini azaltmaktan sorumlu iki hormon olan dopamin ve endorfinler gibi, bazıları bu iki maddenin vücutta sürekli salgılanmasını sağlamak için daha fazla egzersiz yapmaya başvurur (Çakır, 2019, s.191).

Egzersiz bağımlılığının tanısında kullanılan ölçüm yöntemleri; *tek boyutlu ölçümler* ve *çift boyutlu ölçümler* olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

Tek boyutlu ölçümler:

Antrenmana Bağlılık Ölçeği ilk olarak Carmack ve Martens tarafından geliştirmiştir (Carmack ve Martens 1979). Bu ölçek 12 madde den oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçümlerin, egzersiz bağımlılığının psikolojik yönlerini negatif bağımlılık ölçek türünde belirlemeyi amaçlayan diğer tek boyutlu ölçümlerden daha güvenilir ve avantajlı olduğu düşünülmüştür. Rudy ve Estok, 1989'da Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğini, egzersiz bağımlılığı ve egzersiz yapma isteği arasındaki ayırt edici özelliği daha fazla sunmakla amacıyla geliştirmiştir. 17 maddelik likert ölçeği ve egzersiz bağımlılığı önlemlerini içermektedir. Chapman ve DeCastro 1990'da aynı zamanda egzersiz isteği ve etkilerinin azalması gibi kavramların negatif bağımlılık ölçeği üzerinde belirlenmesi amacıyla bir ölçek geliştirilmiştir. Bu anket 5'li likert tipi ve 18 maddeden oluşmaktadır. Pasman ve Thompson, (1988) "zorunlu egzersiz" adlı anketi geliştirmişlerdir. Bu anket "ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği" olarak adlandırmışlardır. Bu yüzden son zamanlarda tek boyutlu ölçümler üzerindeki

şüpheler nedeniyle, egzersiz bağımlılığının ölçüm yapılarında daha fazla veriye erişmek için çok boyutlu yaklaşımlar geliştirilmiştir (akt: Uz, 2015, s.14-15).

Çok boyutlu ölçümler:

Çok boyutlu ölçümlerde iki tane egzersiz bağımlığı ölçeği mevcuttur. Bu ölçekler "Egzersize Bağlılık" (Davis vd., 1993) ve "Egzersiz Bağımlılığı" Hausenblas ve Downs, (2002) ölçeğidir (Akt: Uz, 2015). Egzersiz bağımlılığı belirtilerinde çok boyutlu ölçek bireysel olarak 3 alt kategoriye ayrılır: (i) Risk altında (bağımlı adayı), (ii) Belirti var (bağımlı), (iii) Egzersiz bağımlılığı için belirti yok (bağımlı değil). Bu ölçek; 21 maddeden oluşan 5'li likert tipindedir ve çok iyi bir iç tutarlılığa sahiptir (alpha=0.95). Bu ölçeğin aksine egzersize bağımlılık ölçeği, yalnız egzersiz bağımlılık iç tutarlılığı 0,77. ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca 29 maddeden oluşan 7'li likert tipi kullanılarak güvenilirliği arttırılmasına rağmen; egzersiz bağımlılığından ziyade egzersiz sebeplerini belirlemeye yönelik kesin maddeler belirlenmiştir. Bu sebeple, bütün tek boyutlu ve çok boyutlu ölçekler, değişkenlerle (yaş, cinsiyet, kişilik vb.) davranışlarla (yeme bozuklukları, sıklık/egzersiz yoğunluğu vb.) ve egzersiz motivasyonuyla karşılaştırılarak, egzersiz bağımlılığı sonucuna varılmıştır (Akt: Uz, 2015).

BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, betimsel araştırma modeli içerisinde en çok tercih edilen gruptaki kişilerin bir olgu veya olayla ilgili fikirlerinin, tutumlarının alındığı, olgu ve olayların kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışıldığı tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2008).

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma kapsamında test edilen hipotezler aşağıda verilmiştir:

H1: Yüzme egzersizi yapan bireylerin; *cinsiyet, yaş, medeni durum, aylık gelir, meslek, eğitim düzeyi, tesisi haftada kaç kez kullandığı, neden yüzme spor salonuna geldiği* gibi sosyo-demografik özellikleri *sağlıklı beslenme tutumlarına göre* farklılık göstermektedir.

H2: Yüzme egzersiz yapan bireylerin; *cinsiyet, yaş, medeni durum, aylık gelir, meslek, eğitim düzeyi, tesisi haftada kaç kez kullandığı, neden yüzme spor salonuna geldiği* gibi sosyo-demografik özellikleri *egzersiz bağımlılıklarına göre* farklılık göstermektedir.

H3: Farklı coğrafi bölgelerde (*Ankara ve Kerkük*) yüzme egzersizi yapan bireylerin *sağlıklı beslenme tutumları* farklılık göstermektedir

H4: Farklı coğrafi bölgelerde (*Ankara ve Kerkük*) yüzme egzersizi yapan bireylerin *egzersiz bağımlılıkları* farklılık göstermektedir.

3.3. Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırma evrenini; 2019-2020 yılında Türkiye'nin Ankara ve Irak'ın Kerkük illerinde yüzme havuzlarına düzenli olarak giden, yüzme sporu yapan yetişkin bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini; bulundukları ildeki çeşitli havuzlara giderek yüzme sporu yapan yetişkinler arasından tesadüfi yöntem ile seçilmiş olan, Ankara'dan 66 kadın, 74 erkek, Kerkük'ten 80 kadın, 80 erkek olmak üzere toplam 300 katılımcı oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Ölçekler ve uygulama esnasındaki işlemler ile ilgili gerekli izinler sözlü olarak alınmıştır. Verilerin toplanması aşamasında, anketi uygulayan kişi tarafından yüzme havuzu işletmecileriyle yüz yüze görüşme yapılmış, kendilerine çalışma hakkında bilgi verilmiş ve kendilerinden sözlü olarak izin alınmıştır. Ardından, havuzlardaki seanslar takip edilerek yüzmeye gelen bireylere çalışma ve anket hakkında bilgi verilmiş ve ankete katılımları istenmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden kişilere, Kişisel Bilgi Formu ile beraber Anketler dağıtılmış ve bu anketleri doldurmaları istenmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; yaşanılan şehir, cinsiyet, medeni durum, yaş, aylık gelir düzeyi, eğitim durumu, meslek, tesisi haftalık kullanma sıklığı, katılım sebebi gibi bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin yer aldığı ve araştırmacı tarafından hazırlanan *Kişisel Bilgi Formu* ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını ölçmek için Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından hazırlanan *Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)* ve yüzme egzersizine katılım tutumlarını belirlemek için Demir, Hazar ve Cicioğlu (2017) tarafından hazırlanan *Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)* kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada yer alan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların; *"şehir, cinsiyet, yaş, medeni durum, aylık gelir, meslek, eğitim durumu, tesisi haftalık kullanma, katılım sebebi"* ile ilgili sorular sorulmuştur.

3.4.2. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından hazırlanıp geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)" kullanılmıştır. Anket, 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları ve iç tutarlılık katsayıları ise Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için 90, Beslenmeye Yönelik Duygu (BHB) faktörü için 84, Olumlu Beslenme (OB) faktörü için 75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için 83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın güvenirlik kat sayısı ise 0,80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin puanlanması; *"1-Kesinlikle Katılmıyorum", "2- Katılmıyorum", "3-Kararsızım", "4-Katılıyorum", "5-Kesinlikle Katılıyorum"* şeklinde puanlanmaktadır. SBİTÖ'den alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 105'dur. SBİTÖ'den katılımcıların alacağı; *"21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-110 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye"* ilişkin tutuma sahip olduğu şeklinde açıklanmaktadır.

3.4.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Demir, Hazar ve Cicioğlu (2017) tarafından hazırlanıp geçerlik ve güvenirliği yapılmış olan "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)" kullanılmıştır. EBÖ 17 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Madde 11,10, 9, 21,16, 33, 28 *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi* boyutunu; madde 30, 32, 31, 13, 15, 17 *Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma* boyutunu, madde 3, 1, 2, 19 ise *Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutunu ölçmektedir. Bu bağlamda ölçek, 5'li likert tipi formatında düzenlenmiştir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,88 bulunmuştur. Bu çalışmanın güvenirlik kat sayısı ise 0,86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin puanlanması; *"1-Kesinlikle Katılmıyorum", "2-Kısmen Katılmıyorum", "3-Orta Düzeyde Katılıyorum", "4-Katılıyorum", "5-Kesinlikle Katılıyorum"* şeklinde puanlanmaktadır. Puan aralıkları; *"1-17 normal grup, 18- 34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup"* olarak değerlendirilmektedir.

3.5. Veri Analizi

Araştırmaya katılan bireylere ait bilgiler için katılımcılara bilgi verilmiş ve gönüllü katılım yoluyla ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Tamamlanan ölçekler araştırmacı tarafından değerlendirilmiş ve uygun olanlar alınmış, uygun olmayanlar çalışma dışı tutulmuştur.

SPSS 22 paket programına girişleri yapıldıktan sonra normallik testine (Kolmogorov-imirnov) tabi tutulan veriler bu sonuçlardan sonra analiz edilmiştir. Analiz sonucunda bazı verilerin normal dağılım gösterdiği, bazılarının ise göstermediği tespit edilmiştir. Homojenlik koşulları yerine getiren verilere parametrik testlerden t-testi ve ANOVA testi uygulanmış, istatistiksel anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde ise betimsel istatistik ve Krusukal-Wallis testinden yararlanılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

4.1. Sosyo-Demografik Bilgilere İlişkin Bulguların Analizi

Araştırma grubunun sosyo-demografik bilgilerine ilişkin olarak sorulan; *"şehir, cinsiyet, yaş, medeni durum, aylık gelir, meslek, eğitim durumu, tesisi haftalık kullanma, katılım sebebi"* sorularına veriler cevaplar aşağıdaki Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler ve İlgili Unsurlar		F	%
Şehir	Ankara	140	46,7
	Kerkük	160	53,3
	TOPLAM	300	100
Cinsiyet	Kadın	146	48,7
	Erkek	154	51,3
	TOPLAM	300	100
Medeni Durum	Evli	209	69,7
	Bekâr	91	30,3
	TOPLAM	300	100
Yaş	18-21	60	20,0
	22-25	97	32,3
	26-29	72	24,0
	30-33	45	15,0
	34 Ve Üstü	26	8,7
	TOPLAM	300	100

Aylık Gelir	Düşük	57	19,0
	Orta	215	71,7
	Yüksek	28	9,3
	TOPLAM	300	100
Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	3	1,0
	İlkokul	6	2,0
	Orta Okul	13	4,3
	Lise	48	16,0
	Üniversite	230	76,7
	TOPLAM	300	100
Meslek	Özel Sektör	112	37,3
	Kamu	32	10,7
	Emekli	15	5,0
	Ev Hanımı	20	6,7
	Öğrenci	121	40,3
	TOPLAM	300	100
Tesisi Haftalık Kullanma	Haftada 1	186	62,0
	Haftada 2	45	15,0
	Haftada 3 ve Daha Çok	69	23,0
	TOPLAM	300	100
Katılım Sebebi	Kilo Kontrolü	211	70,3
	Doktor Tavsiyesi	48	16,0
	Diğer	41	13,7
	TOPLAM	300	100

Tablo 1'den de anlaşılabileceği üzere araştırma grubunun %46,7'si Ankara'dan, %53,3'ü ise Kerkük'ten katılmıştır. %48,7'si kadın, %51,3'ü erkektir. Ayrıca grubun %32,3'ü 21-25 yaş aralığında, %8,7'si ise 34 yaş ve üstüdür. Katılımcıların 68,7'si bekâr ve %30,3'ü evlidir.

Grubun gelir durumuna bakıldığında %19'unun düşük, %71,7'sinin orta ve %9,3'ünün de yüksek düzeyde oldukları görülmektedir. Bununla birlikte %5'i emekli, %40'ı öğrenci, %10,7'si ise kamuda görev yapmaktadır.

Grubun %1'inin okur-yazar olmadığı, %16'sının lise ve %67,7'sinin de üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Grubun %62'sinin havuzu haftada 1 kez kullandığı, %15'i iki kez kullandığı ve %23'ü ise haftada üç kez ve daha fazla kullandığı belirlenmiştir.

Çalışma grubunun yüzmeye katılım sebeplerine bakıldığında %70,3'ü kilo kontrolü için, %16'sı doktor tavsiyesi için, %13,7'sinin ise diğer sebeplerden dolayı katıldıklarını ifade ettikleri görülmektedir.

Tablo 2

EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamaları Sonuçları

Ölçekler	N	Min	Maks	Ort
EBÖ	300	17	83	**51,18**
SBİTÖ	300	48	105	**71,04**

Yukarıdaki tabloda araştırma grubunun EBÖ ve SBİTÖ ortalamaları görülmektedir. Araştırma bulgularına genel olarak bakıldığında, araştırma grubunun Egzersiz Bağımlılığında riskli grupta olduğu (Ort: 51,18) ve yüksek düzeyde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu (Ort: 71,04) söylenebilir.

Tablo 3

Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Şehir	N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	P
EBÖ	Ankara	140	51,40	12,72	298	,297	,766
	Kerkük	160	51,00	10,57			
SBİTÖ	Ankara	140	71,89	12,55	298	1,255	,200
	Kerkük	160	70,30	8,68			

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Tablo 3'te araştırma grubunun EBÖ ve SBİTÖ ile yaşanılan şehir değişkenine göre t-testi tablosu verilmiştir. Yapılan t-Testi analizi sonuçları, katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ve SBİTÖ puan ortalamaları ile yaşanılan şehir değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığını göstermektedir (p> ,05).

Tablo 4

Cinsiyet Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p
EBÖ	Kadın	146	50,63	11,69	298	-,808	,***420**
	Erkek	154	51,71	11,54			
SBİTÖ	Kadın	146	71,63	10,94	298	,921	,***358**
	Erkek	154	70,49	10,42			

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Araştırma grubunun EBÖ ve SBİTÖ ile cinsiyet değişkenine göre t-testi tablosu Yukarıdaki Tablo 4'te verilmiştir. Yapılan t-Testi analizi sonuçlarına göre, katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ve SBİTÖ puan ortalamaları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (p> ,05).

Tablo 5

Cinsiyet ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler		N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p
EBÖ	Erkek	Ankara	74	51,79	12,60	152	,932	-
		Kerkük	80	51,63	10,54			
	Kadın	Ankara	66	50,95	12,93	144	,303	,041
		Kerkük	80	50,36	10,64			
SBİTÖ	Erkek	Ankara	74	69,91	11,69	152	,517	-
		Kerkük	80	71,02	9,142			
	Kadın	Ankara	66	74,10	13,19	144	2,529	**,000***
		Kerkük	80	69,58	8,20			

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Tablo 5'te, araştırma grubunun cinsiyet ile yaşadıkları şehir değişkenine göre EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamalarının t-testi tablosu görülmektedir. Sonuçlarda Ankara'da yaşayan kadınların SBİTÖ puan ortalamalarının (Ort: 74,10), Kerkük'te yaşayan kadınların puanlarından (Ort: 69,58) yüksek olduğu görülmektedir (p< ,05).

Tablo 6

Medeni Durum Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p
EBÖ	Bekâr	209	50,63	11,13	298	-1,256	,233
	Evli	91	52,46	12,61			
SBİTÖ	Bekâr	209	70,52	9,85	298	-1,184	,238
	Evli	91	72,25	12,33			

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Araştırma grubunun EBÖ ve SBİTÖ ile medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları, yukarıdaki tabloda gösterilmektedir. Yapılan t-Testi analizi sonuçları, katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ve SBİTÖ puan ortalamaları, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (p> ,05).

Tablo 7

Medeni Durum ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler		N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p
EBÖ	Evli	Ankara	100	51,10	12,01	207	,582	,047
		Kerkük	109	50,20	10,28			
	Bekâr	Ankara	40	52,15	14,46	89	,841	,066
		Kerkük	51	52,70	11,08			
SBİTÖ	Evli	Ankara	100	71,67	11,37	207	1,619	**,001***
		Kerkük	109	69,46	8,132			
	Bekâr	Ankara	40	73,45	15,25	89	,899	**,000***
		Kerkük	51	71,09	9,60			

Araştırma grubunun medeni durum ile yaşadıkları şehir değişkenine göre EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaların t-testi değerleri Tablo 7'de görülebilmektedir. Tablodaki sonuçlardan da anlaşılabileceği üzere Ankara'da yaşayan evli (Ort: 71,67) ve bekâr (Ort: 73,45) bireylerin SBİTÖ puan ortalamalarının Kerkük'te yaşayan evli (Ort: 69,46) ve bekâr (Ort: 71,09) bireylerin puanlarından yüksek olduğu görülmektedir (p< ,05).

Tablo 8

Yaş Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler	N	Sıra Ort	sd	X2	p	Fark
EBÖ	18-21	60	151,47	4	2,363	,669	-
	22-25	97	157,90				
	26-29	72	141,45				
	30-33	45	141,60				
	34 ve üstü	26	161,12				
SBİTÖ	18-21	60	133,22	4	4,353	,360	-
	22-25	97	148,60				
	26-29	72	155,64				
	30-33	45	158,14				
	34 ve üstü	26	170,02				

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Tablo 8'de yaş değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Krusukal-Wallis testi sonuçları aralarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. (p> ,05).

Tablo 9

Yaş ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler		N	Sıra Ort	z	p
EBÖ	18-21	Ankara	32	30,17	-,156	,876
		Kerkük	28	30,88		
	22-25	Ankara	44	50,41	-,450	,653
		Kerkük	53	47,83		
	26-29	Ankara	40	35,74	-,346	,729
		Kerkük	32	37,45		
	30-33	Ankara	23	24,20	-,625	,532
		Kerkük	22	21,75		
	34 ve üstü	Ankara	1	5,00	-1,135	,256
		Kerkük	25	13,84		
SBİTÖ	18-21	Ankara	32	30,48	-,007	,994
		Kerkük	28	30,52		
	22-25	Ankara	44	54,49	-1,751	,080
		Kerkük	53	44,44		
	26-29	Ankara	40	35,26	-,561	,574
		Kerkük	32	38,05		
	30-33	Ankara	23	20,76	-1,171	,242
		Kerkük	22	25,34		
	34 ve üstü	Ankara	1	25,00	-1,535	,125
		Kerkük	25	13,04		

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Yaş ve yaşadıkları şehir değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları, yukarıdaki Tablo 9'da da görülebileceği gibi aralarında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. (p> ,05).

Tablo 10

Gelir Düzeyi Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişken	N	$\bar{x}$	s	Varyansın Kaynağı	KT.	sd	KO	F	p	Fark
EBÖ	Düşük	57	51,82	11,53	Grup arası	137,93	2	68,96	,510	,601	-
	Orta	215	51,27	11,54	Grup içi	40165,60	297	135,23			
	Yüksek	28	49,17	12,45	Toplam	40303,54	299				
SBİTÖ	Düşük	57	70,38	9,15	Grup arası	552,05	2	276,02	2,444	,089	-
	Orta	215	71,73	10,91	Grup içi	33543,29	297	112,94			
	Yüksek	28	67,14	10,86	Toplam	34095,34	299				

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Tablo 10'daki verilerden anlaşılacağı üzere EBÖ ve SBİTÖ ölçeği alt boyutları puan ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p> ,05).

Tablo 11

Gelir Düzeyi ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler		N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p
EBÖ	Düşük	Ankara	32	52,31	13,04	55	,358	,721
		Kerkük	25	51,20	9,49			
	Orta	Ankara	86	51,67	12,42	213	,409	,683
		Kerkük	129	51,02	10,97			
	Yüksek	Ankara	22	49,00	13,73	26	-,143	,888
		Kerkük	6	49,83	6,77			
SBİTÖ	Düşük	Ankara	32	71,44	9,72	55	,981	,331
		Kerkük	25	69,04	8,38			
	Orta	Ankara	86	73,44	13,42	213	1,882	,061
		Kerkük	129	70,59	8,81			
	Yüksek	Ankara	22	66,50	11,59	26	-,592	,559
		Kerkük	6	69,50	8,07			

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Yukarıdaki tablodaki verilerin de desteklediği üzere, EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları gelir düzeyi ve yaşadıkları şehir değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (p> ,05).

Tablo 12

Eğitim Durumu Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Ölçekler	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X^2	P	Fark
EBÖ	Okur-Yazar değil	3	179,00	4	1,564	,815	-
	İlkokul	6	172,83				
	Ortaokul	13	151,35				
	Lise	48	159,95				
	Üniversite	230	147,53				
SBİTÖ	Okur-Yazar değil	3	111,17	4	12,328	**,005***	
	İlkokul	6	158,48				
	Ortaokul	13	92,85				
	Lise	48	127,13				
	Üniversite	230	176,00				

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Eğitim düzeyi değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları, Tablo 12'de de görülebileceği üzere, SBİTÖ puan ortalamalarında ortaokul mezunu olan bireyler ile diğerleri arasında anlamlı bir fark olduğu (X2(4) = 12,328; p< ,05), EBÖ ile değişkenler arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. (p> ,05).

Tablo 13

Eğitim Durumu ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler		N	Sıra Ort	z	p
EBÖ	Okur-Yazar değil	Ankara	3	2,00	-	-
		Kerkük	-	-		
	İlkokul	Ankara	1	6,00	-1,464	,143
		Kerkük	5	3,00		
	Ortaokul	Ankara	4	7,88	-,542	,588
		Kerkük	9	6,61		
	Lise	Ankara	25	23,72	-,403	,687
		Kerkük	23	25,35		
	Üniversite	Ankara	107	114,15	-,287	,774
		Kerkük	123	116,67		
SBİTÖ	Okur-Yazar değil	Ankara	3	2,00	-	-
		Kerkük	-	-		
	İlkokul	Ankara	1	3,00	-,297	,766
		Kerkük	5	3,60		
	Ortaokul	Ankara	4	4,88	-1,317	,188
		Kerkük	9	7,94		
	Lise	Ankara	25	20,78	-1,924	,054
		Kerkük	23	28,54		
	Üniversite	Ankara	107	120,86	-1,139	,255
		Kerkük	123	110,84		

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Eğitim düzeyi ve yaşadıkları şehir değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları, Tablo 13'te gösterilmektedir. EBÖ ve SBİTÖ ile eğitim düzeyi ve yaşadıkları şehir değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. (p> ,05).

Tablo 14

Meslek Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Ölçekler	Meslek	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	P	Fark
EBÖ	Özel	112	155,02	4	1,143	,887	-
	Kamu	32	142,05				
	Emekli	15	135,20				
	Ev Hanımı	20	155,13				
	Öğrenci	121	149,69				
SBİTÖ	Özel	112	158,78	4	5,199	,267	
	Kamu	32	160,05				
	Emekli	15	153,83				
	Ev Hanımı	20	114,68				
	Öğrenci	121	145,82				

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Yukarıdaki tablodan da anlaşılabileceği üzere, meslek değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları aralarında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. (p> ,05).

Tablo 15

Meslek ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler		N	Sıra Ort.	z	p
EBÖ	Özel	Ankara	39	62,83	-1,509	,131
		Kerkük	73	53,12		
	Kamu	Ankara	11	15,64	-,378	,706
		Kerkük	21	16,95		
	Emekli	Ankara	15	8,00	-	-
		Kerkük	-	-		
	Ev Hanımı	Ankara	10	9,35	-,871	,384
		Kerkük	10	11,65		
	Öğrenci	Ankara	65	59,48	-,515	,607
		Kerkük	56	62,77		
SBİTÖ	Özel	Ankara	39	46,62	-2,357	,018
		Kerkük	73	61,78		
	Kamu	Ankara	11	22,77	-2,746	,006
		Kerkük	21	13,21		
	Emekli	Ankara	15	8,00	-	-
		Kerkük	-	-		
	Ev Hanımı	Ankara	10	10,90	-,303	,762
		Kerkük	10	10,10		
	Öğrenci	Ankara	65	64,64	-1,230	,219
		Kerkük	56	56,78		

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Tablo 15'teki meslek ve yaşadıkları şehir değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları; Kerkük'te özel sektör çalışanı olarak yaşayan katılımcıların SBİTÖ puan ortalamalarında Ankara'da özel sektör çalışanı olarak yaşayan bireylere göre anlamlı bir fark olduğu (z= -2,357; p< ,05), Kerkük'te kamu personeli olan katılımcıların SBİTÖ puan ortalamalarında Ankara'da kamu personeli olan bireylere göre anlamlı bir fark olduğu (z= -2,746; p< ,05) ve diğer meslek gruplarında olan katılımcıların SBİTÖ ile meslek değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını (p> ,05) ve EBÖ ile meslek ve yaşadıkları şehir değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (p> ,05).

Tablo 16

Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişken	N	$\bar{X}$	s	Varyansın Kaynağı	KT.	sd	KO	F	p	Fark
EBÖ	1 kez	186	49,93	10,90	Gruplar arası	862,73	2	431,36	3,248	,040	-
	2 kez	45	52,08	10,56	Grup içi	39440,81	297	132,79			
	3 +	69	53,97	13,56	Toplam	40303,54	299				
SBİTÖ	1 kez	186	70,02	10,75	Gruplar arası	1472,26	2	736,13	6,702	,001*	2-1
	2 kez	45	69,11	8,97	Grup içi	32623,07	297	109,84			2-3
	3 +	69	75,05	10,62	Toplam	34095,34	299				

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Yukarıdaki Tablo 16'daki verilerin de desteklediği gibi, EBÖ puan ortalamalarının egzersiz sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. (p> ,05). Ayrıca SBİTÖ puan ortalamalarında havuza haftada 2 kez gelen bireyler ile diğerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu (F(2-297)= 6,702; p< ,05) görülmektedir.

Tablo 17

Egzersiz Sıklığı ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler		N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p
EBÖ	1 Kez	Ankara	95	50,42	11,45	184	,619	,537
		Kerkük	91	49,43	10,35			
	2 Kez	Ankara	19	52,16	9,50	43	,037	,971
		Kerkük	26	52,04	11,47			
	3 +	Ankara	26	54,42	18,12	67	,214	,831
		Kerkük	43	53,70	10,11			
SBİTÖ	1 Kez	Ankara	95	71,18	12,45	184	1,498	,136
		Kerkük	91	68,82	8,54			
	2 Kez	Ankara	19	71,68	11,39	43	1,678	,101
		Kerkük	26	67,23	6,29			
	3 +	Ankara	26	74,65	13,78	67	-,244	,808
		Kerkük	43	75,30	8,36			

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Yukarıdaki tablodaki veriler incelendiğinde, EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamalarının, egzersiz sıklığı ve yaşadıkları şehir değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülebilmektedir. (p> ,05).

Tablo 18

Havuza Gelme Sebebi Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Ölçekler	Sebep	N	Sıra Ort.	sd	X^2	P	Fark
EBÖ	Kilo Kontrolü	211	159,54				
	Doktor Tavsiyesi	48	115,77	2	10,179	,006	-
	Diğer	41	144,66				
SBİTÖ	Kilo Kontrolü	211	149,40				
	Doktor Tavsiyesi	48	159,72	2	,720	,698	-
	Diğer	41	145,38				

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Tablo 18'de de görülebileceği üzere havuza gelme sebebi değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları, aralarında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. (p> ,05).

Tablo 19

Havuza Gelme Sebebi ve Yaşanılan Şehir Değişkenine Göre EBÖ ve SBİTÖ Puan Ortalamalarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler		N	Sıra Ort.	z	p
EBÖ	Kilo Kontrolü	Ankara	91	111,04	-1,046	,296
		Kerkük	120	102,18		
	Doktor Tavsiyesi	Ankara	20	21,75	-1,152	,249
		Kerkük	28	26,46		
	Diğer	Ankara	29	19,60	-1,162	,245
		Kerkük	12	24,38		
SBİTÖ	Kilo Kontrolü	Ankara	91	108,09	-,433	,665
		Kerkük	120	104,42		
	Doktor Tavsiyesi	Ankara	20	27,10	-1,089	,276
		Kerkük	28	22,64		
	Diğer	Ankara	29	18,67	-1,937	,053
		Kerkük	12	26,63		

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Havuza gelme sebebi ve yaşadıkları şehir değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları, Tablo 19'daki verilerde de görülebileceği gibi, EBÖ ve SBİTÖ ile havuza gelme sebebi ve yaşadıkları şehir değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. (p > ,05).

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Analizi

Çalışmanın bu kısmında, egzersiz bağımlılığı ile sağlıklı beslenme arasındaki ilişki, "Pearson Korelasyon Analizi"yle incelenmiştir, korelasyon katsayısının değerlendirme ölçütleri şöyledir (Köklü, Büyüköztürk ve Bökeoğlu, 2006);

Bu iki ölçeğe ilişkin;

- "0.00 = = r_p ise ilişki yoktur."
- "0.00 < r_p < 0.29 ise düşük düzeyde ilişki vardır."
- "0.30 < r_p < 0.69 ise orta düzeyde ilişki vardır."
- "0.70 < r_p < 0.99 ise yüksek düzeyde ilişki vardır."
- "1.00 = r_p ise mükemmel ilişki vardır"

Tablo 20

EBÖ ve SBİTÖ Ortalamaları Arasındaki İlişki

Ölçekler		EBÖ	SBİTÖ
EBÖ	r_p	1	-,019
	p		,748
SBİTÖ	r_p		1
	p		

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Tablo 20'den de anlaşılabileceği üzere, yüzme havuzlarına düzenli giden katılımların EBÖ puan ortalamaları ile SBİTÖ puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanılmış olup bu durum istatistiksel olarak anlamlı değildir (p> ,05).

Tablo 21

Yaşanılan Şehre Göre EBÖ ve SBİTÖ Ortalamaları Arasındaki İlişki

			EBÖ	SBİTÖ
Ankara	EBÖ	r_p	1	-,046
		p		,588
	SBİTÖ	r_p		1
		p		
Kerkük	EBÖ	r_p	1	,020
		p		,805
	SBİTÖ	r_p		1
		p		

**p= 0,05 düzeyinde anlamlı.*

Yukarıdaki Tablo 21'deki verilerin de desteklediği üzere, Ankara'da yaşayan bireylerin EBÖ puan ortalamaları ile SBİTÖ puan ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanılırken Kerkük'te yaşayan bireylerin EBÖ puan ortalamaları ile SBİTÖ puan ortalamaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiye rastlanılmıştır, ancak bu durum istatistiksel olarak anlamlı değildir. (p> ,05).

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, bir önceki bulgular kısımdaki analiz ve sonuçlarına ilişkin olarak yapılan değerlendirmelerin tekrarına düşmeden öne çıkan veya dikkat çeken hususlara değinilecek olup gerektiğinde bu hususlar literatürdeki benzer çalışmalar ile de desteklenmektedir.

Çalışmada yer alan katılımcıların ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları ile yaşadıkları şehir, yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, meslek durumu, eğitim durumu, spor tesisini kullanma sıklığı ve spor aktivitelerine katılım nedenleri değişkenleri arasındaki ilişkilere ait istatistiksel bulgularına ve tartışmalarına yer verilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri ile EBÖ'den ve SBİTÖ'den aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde öne çıkan başlıca hususlar şunlardır.

Tablo 1'de görüleceği üzere; katılımcıların çoğunluğunun Kerkük'ten (%53,3), erkeklerden (%51,3), 22-25 yaş aralığında (%32,3), evli (%68,7), orta düzey gelir sahibi (%71,7), öğrenci (%40,3), üniversite öğrencisi/mezunu (%67,7), tesisi haftada bir defa kullanan (%62) ve kilo kontrolü için yüzmeye gelen (%70,3) kişilerden oluştuğu anlaşılmaktadır.

Tablo 2'de görüleceği üzere; EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları incelendiğinde katılımcıların egzersiz bağımlılığında *riskli* grupta olduğu (Ort: 51,18) ve *yüksek* düzeyde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu (Ort: 71,04) söylenebilir. Ortaya çıkan bu durum esasında "sağlıklı beslenmenin unsurlarından birinin de düzenli egzersiz yapma" ön kabulünden hareketle egzersiz bağımlılığı ile sağlıklı beslenme arasında yakın bir ilişkinin olabileceği sonucu çıkarılabilir.

Tablo 3'de yaşanılan şehir açısından Ankara ile Kerkük arasında hem EBÖ (51,4 ve 51) hem de SBİTÖ (71,89 ve 70,30) yönüyle aritmetik ortalamalar dikkate alındığında belirgin bir

fark olmadığı aksine birbirine çok yakın olduğu anlaşılmaktadır. Ankara'daki ve Kerkük'teki katılımcılar yaşanılan şehir açısından aynı özelliklere sahiptir. Diğer bir ifadeyle Ankara ve Kerkük şehirleri yüzme egzersizi olanakları ve sağlıklı beslenme için ihtiyaç duyulan kaynaklar ulaşım açısından benzeştiği söylenebilir.

Tablo 4'de yapılan analiz sonuçları, katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığını göstermektedir (p>,05). Ancak puan ortalamalarına bakıldığında erkeklerin EBÖ puan ortalamalarının kadınların puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Cicioğlu vd. (2019) tarafından yapılan *elit sporcular ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri* üzerinde yaptıkları çalışmada, erkeklerin egzersiz bağımlılığının kadınlardan yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Bu çalışma da söz konusu araştırma bulgularıyla da benzer niteliktedir. Erkeklerin kadınlara oranla daha fazla spor yapma fırsatı bulmaları, spora devam etme konusunda daha fazla devamlılık göstermeleri, erkeklerin kadınlardan daha rahat ev dışında zaman geçirebilmelerinin araştırma sonuçlarını etkilediği söylenebilir. Bununla birlikte; Birgönül (2019), "Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi" konulu çalışma ile Yıldırım vd., (2017) farklı bir grupla yaptığı, "Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi" konulu çalışmada cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Bunun nedeninin spor branşından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 4'de SBİTÖ puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında da anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir. Ancak SBİTÖ puan ortalamalarına bakıldığında kadınların puan ortalamalarının (71,63), erkeklerin puan ortalamalarından (70,49) yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum kadınların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle; kadınların beslenmelerine erkeklerden daha fazla dikkat ettikleri ve yediklerine dikkat ettikleri söylenebilir. Ertürk (2018), *spor merkezlerine devam eden kişiler* üzerinde yaptığı çalışmada kadınların erkeklere oranla daha az öğün atladıklarını ve beslenmelerine dikkat ettiklerini tespit etmiştir. Bununla birlikte; Özçelik (2000), *sağlık personeli* üzerinde yaptığı çalışmada ve Yılmaz ve Karaca (2019), *spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri* üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyet ile sağlıklı beslenme arasında fark olmadığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar bulguları destekler niteliktedir. Ankara'daki ve Kerkük'teki katılımcılar cinsiyet açısından aynı özelliklere sahiptir. Başka bir deyişle Ankara ve Kerkük şehirlerinde yaşayan bireyler; yüzme egzersizi yapma, sağlıklı beslenmeye ilişkin sergilenen tutum ve egzersiz bağımlılığı yönünden benzeşmektedir.

Tablo 5'te cinsiyet ile yaşadıkları şehir değişkenine göre EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonucu; Kerkük'te yaşayan kadınların Ankara'da yaşayan kadınlarından daha düşük sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik olanakları sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kuzey Irak'ta bulunan Kerkük vilayeti uzun yıllardır siyasi, sağlık, ekonomik ve eğitim açısından oldukça zayıf bir durumdadır. Ülkede kıtlık ve içme suyu problemleri bulunmaktadır. Ayrıca Kerkük toplumsal yapısının içe kapanık oluşundan kadınların sosyal düzende söz hakkı zayıf ve ekonomik geliri de düşüktür. Ankara ise sosyal, kültürel ve ekonomik açısından daha gelişmiş bir şehirdir. Toplumsal olarak da kadın ve erkek daha geniş olanaklara sahiptir. Ankara'da yaşayan kadınların bilgi ve beslenme düzeyleri Kerkük'te yaşayanlara oranda daha yüksek olduğu söylenebilir. Ortaya çıkan farklılığın nedeni bu durumdan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Tablo 6'da araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları görünmektedir. Yapılan istatistik sonucunda medeni durum değişkeniyle EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları aralarında anlamlı farklık olmadığı tespit edilmiştir ($p>05$). Ancak puan ortalamalara bakındığında evli olanların her iki ölçek puan ortalamalarında yüksek olduğu görünmektedir. Bu durum evli bireylerin daha yüksek oranda egzersiz bağımlılığı yaşadığı ve sağlıklı beslenmeye ilişkin daha olumlu tutum sergilediği şeklinde yorumlanabilir.

Evlilik, bireylerde daha düzenli ve sağlıklı bir hayatı desteklemektedir. Ayrıca ekonomik olarak iki kişinin çalıştığı ailelerde ekonomik olanaklar daha yüksek olabilmektedir. Ekonomik düzey yüksekliğinde hem egzersiz yapma olanakları hem de sağlıklı beslenme alışkanlıkları olumlu yönde etkilenmektedir. Orhan vd. (2019), Berksoy (2011) ve Eyler (2003) *farklı gruplarla* yaptıkları çalışmalarda evli kadınların bekarlara oranda daha fazla fiziksel aktivite yaptıklarını tespit etmişlerdir. Martinez-Gonzales vd. (2001), *Avrupa Birliği'nde bulunan bazı ülkelerdeki fiziksel aktivite düzeyleri* üzerinde yaptığı bir çalışmada, evli kadınların bekarlara oranla daha az fiziksel aktivite yaptığını tespit etmiştir. Araştırma sonucundaki farklılığın nedenleri arasında; ülkeler arasındaki farklıktan, kişisel farklıktan, evli kadınların evde daha fazla zaman geçirdiği ve dolayısıyla ev hanımı olabileceğinden kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 7'de anlaşıldığı üzere araştırmaya katılan bireylerin EBÖ puanları ile yaşadıkları şehir değişkeninde evli veya bekar oluşları açısından anlamlı farklık tespit edilememiştir ($p> .05$). Ankara'daki ve Kerkük'teki katılımcılar medeni durum açısından aynı özelliklere sahiptir. Ankara'da yaşayan evli ve bekar bireylerinin SBİTÖ puan ortalamaları Kerkük'te

yaşayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Ankara ve Kerkük şehirlerinde yaşayan kişilerin evli veya bekar olmaları; yüzme egzersizi yapması, sağlıklı beslenme konusunda bir tutum sergilemesi ve egzersiz bağımsı olması yönüyle aynıdır. Fakat Ankara'da yaşayan bireylerin Kerkük'te yaşayanlara nazaran sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum yönünden daha özenli ve dikkatli olduğu söylenebilir.

Kerkük-Irak'da 1,5 milyondan fazla nüfusu olan Ankara'ya oranda küçük bir şehirdir. Kerkük sadece nüfus olarak değil aynı zamanda ekonomik, tarımsal, sanayi açısından da az gelişmiş bir şehirdir. Ayrıca şehir yıllardır yaşanan toplumsal karışıklık nedeniyle varlığını zor da olsa sürdürmeye çalışmaktadır. Ankara ise Türkiye'nin başkenti olup nüfusu 6 milyona yaklaşan bir şehirdir. Ayrıca sosyal yapısı, eğitim ve toplumun ekonomik düzeyi Kerkük'e oranla daha gelişmiş bir seviyesindedir. Bu gelişmişlik Ankara'daki bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını daha olumlu etkilediği düşünülebilir. Bununla birlikte; Bersoy (2011), *farklı guruplarla* yaptı çalışmada farklı şehirlerle yaşayan kadınların beslenme alışkanlıklarının da farklık olduğunu tespit etmiştir.

Tablo 8 ve Tablo 9'da görüldüğü gibi yaş ve yaşanılan şehir değişkenleri ile EBÖ ve SBİTÖ ortalamaları dikkate alınarak yapılan Krusukal-Wallis Testi ve Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre aralarında anlamlı bir fark yoktur (p> ,05). Tablo 8'deki ortalamalara bakıldığında ise en yüksek puan ortalamasının 34 ve üstü yaş (161,12 ve 170,02) grubunda olduğu görülmektedir. Karabulut ve Altun (2018), *düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını* inceledikleri çalışmada; yaş ve sağlıklı beslenme tutumu arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Karaağaç (2020), "Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Beslenme Tutumları ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi" isimli çalışmada; bireylerin yaş ve sağlıklı beslenme tutumları arasında farklılık tespit edilmemiştir. Sadıq (2018) ile Costa vd. (2013)'nın "Egzersiz Bağımlılığında Yaş, Cinsiyet, Duygu-Durum Durumları ve Egzersiz Sıklığının Rolü" konulu çalışmada; Hale vd. (2010), *vücut geliştirme sporcuları* üzerinde yaptığı çalışmada; yaş ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişki tespit edilememiştir. Bu çalışmaların bulguları ile araştırma bulguları benzer niteliktedir. Ankara'daki ve Kerkük'teki katılımcılar yaş yönünden aynı özelliklere sahiptir. Ankara ve Kerkük şehirlerinde yaşayanların yüzme egzersizi yapma, sağlıklı beslenme ve egzersiz bağımlısı olma yönüyle yaş grupları dikkate alındığında benzer özellikleri sergilemeleri kültür özelliklerinin yakınlığından kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca her iki şehirdeki 34 ve üstü yaş grubunda yer alan bireylerin yüksek puan ortalamasına sahip olması iki şehir sakinlerinin yaşlandıkça sağlıklı yaşam konusunda ortak

beklenti, tutum ve kaygı içinde olduğunu göstermesi yönüyle bu durum benzeşen diğer bir noktadır.

Literatür çalışmaları ve bulgularımıza göre Özçilingiroğlu (2010) *üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını* incelediği çalışmada ve Karadeniz vd. (2008), "Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları" konulu çalışmada; yaşın artması ile sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme tutumlarının da olumlu düzeyde arttığını tespit etmişlerdir.

Tablo 10 ve Tablo 11'deki istatistiklere göre EBÖ ölçeği puan ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p> ,05). Puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puan alan (51,82; 52,31 ve 51,20) düşük gelir seviyesine sahip olan bireyler olduğu görülmektedir. Ancak aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ankara'daki ve Kerkük'teki katılımcılar gelir düzeyi açısından aynı özelliklere sahiptir. Bu durum Ankara ve Kerkük'te yaşayanların gelir kaynakları açısından ne kadar benzeştiği bilinemese de gelir düzeyleri açısından benzeştiğini göstermektedir. Ortalama aynı gelir düzeyine sahip bireyler doğal olarak araştırma konusuyla ilgili benzer refleksleri göstermektedir.

Varo ve ark 2003; Monteiro ve ark 2003; Burton ve Turrell 2000; Martinez-Gonzalez ve ark 2001; Evenson ve ark 2002, *sosyo-ekonomik düzey ile boş zamanlardaki fiziksel aktiviteler* arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Ekonomik düzey arttıkça fiziksel egzersiz düzeyinin de arttığı belirtilmiştir. Domingues vd. (2004), *yüksek gelirli ülkeler ile Brezilya'nın farklı bölgelerinde yaşayan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini* araştırdığı çalışmada Brezilya'da yaşayanların daha düşük fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu durumun halka açık yerlerde fiziksel aktivite alanlarının bulunmamasına dayandırılmaktadır. Bu bulgular araştırma bulguları ile paralellik göstermemektedir. Bunun sebebi katılımcıların farklı ülkelerde yaşamasına bağlanabilir. Ayrıca araştırma ile paralellik gösteren araştırma bulgularına rastlanamamıştır.

Birey, genellikle maliyet gerektiren özel spor salonları gibi yapılandırılmış aktiviteler arama eğilimindedir. Sporun sadece salonlarda yapılacağı algısı yanlış bir düşüncedir. Parklar, açık hava sahaları, yeşil alanlar ve devletin halk için yapmış olduğu rekreatif alanlar da spor aktiviteleri için uygundur. Araştırma bulgularına bakıldığında katılımcıların düşük gelir seviyesine sahip olmalarının fiziksel aktiviteleri yapmalarına engel olmadığı söylenebilir.

Tablo 10 ve Tablo 11'de görüldüğü gibi orta gelir düzeyine sahip olanların SBİTÖ ölçeği puan ortalamalarının diğerlerine oranla daha yüksek olduğu ancak ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bozhüyük (2010), "Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi" isimli çalışmadaki bulgular ile Ayaz vd. (2005), "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları" isimli çalışmadaki bulgular araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Ankara'daki ve Kerkük'teki katılımcılar gelir düzeyi açısından aynı özelliklere sahiptir.

Literatür incelendiğinde genel olarak gelir seviyesinin artışının sağlıklı beslenme alışkanlıklarını olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır (Özenoğlu vd., 2018; İlhan vd., 2019). Rimal (2002), Amerikalı 2.880 aile üzerinde yaptığı *beslenme kaygıları ve sosyo-ekonomik durumun egzersiz alışkanlıkları ile ilişkilendirilmesi* konulu çalışmada; ekonomik düzeyin bireylerin egzersiz alışkanlıklarını, sağlıklı yaşam tarzlarının oluşumunu ve iyi beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkilediğini tespit etmiştir. Bireylerin beslenme durumları ayrılan bütçe miktarına göre değişebilmektedir (Smolin ve Grosvenor; 1994: 16). Ayrıca sağlıklı yaşam düşünceleri, gelecek planları, genç ve güzel görünme istekleri de beslenmede etkili olabilmektedir (Kutluay-Merdol, 2012). Bu durumlar bazen bireylerde olumlu yeme alışkanlıkları yaratsa da bazen de olumsuz yeme davranışlarına da sebep olabilmektedir.

Bulgular arasındaki farklılığın çalışma gruplarının farklılıklarına, gelir seviyesinin göreceli olarak belirtilebileceğine, ayrıca farklı kültürlerde yetişen bireylerin beslenme alışkanlıklarının da farklılıklara yol açabileceği düşünülebilir. Çünkü her birey farklı yeme alışkanlıklarına ve yeme kültürüne sahiptir. Kimileri sebze ağırlıklı beslenme alışkanlığına sahipken, kimileri et ürünleri yoğunluklu beslenme alışkanlığına sahiptir. Günümüz ekonomileri dikkate alındığında aralarındaki fiyat ve maliyet farkının yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 12'de eğitim durumu değişkenine göre SBİTÖ puan ortalamaları arasında fark olduğu görülmüş olup en düşük puan ortalaması (Ort: 92,85) ortaokul mezunlarının, en yüksek puan ise (Ort: 176) üniversite mezunlarınındır. Ortaya çıkan verilere göre, üniversite mezunu olan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları diğerlerine göre anlamlı derecede yüksektir. Bu durum bireylerin eğitim seviyesinin yüksekliğinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını olumlu yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Ankara'daki ve Kerkük'teki katılımcılar eğitim düzeyinin sağlıklı beslenme tutumlarına etki ettiği bu durumun sebebinin de kişinin sağlıklı beslenmeye ilişkin artan bilinç ve bilgi düzeyi gösterilebilir.

Eğitim düzeyi değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları, SBİTÖ puan ortalamalarında ortaokul mezunu olan bireyler ile diğerleri arasında anlamlı bir fark olduğunu [x^2 (4) = 12,328; p> ,05], EBÖ ile değişkenler arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Karaağaç (2020), Kars ilinde düzenli olarak spor salonlarına giden 298 kişi üzerinde yaptığı "Spor Salonlarına Giden Bireylerin SBİTÖ ve SGKÖ'leri Arasındaki İlişki" isimli çalışmada; artan eğitim düzeyine bağlı olarak bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarının arttığını, spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarına paralel olarak sosyal ve fiziki kaygı düzeylerinin azaldığını tespit ederek eğitim durumu ile sağlıklı beslenme arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Allavi ve Radwan (2000), sağlıklı beslenmenin ve orta öğretimin iyileştirme eğitim ve fizik tedavi alanlarındaki tüm profesyoneller için faydalı olan birçok fiziksel ve fizyolojik faydası olduğunu belirtmişlerdir.

Çalışmamızın sonucu ve literatür bulgularına göre eğitim seviyesi yüksek bireylerin iyi bir işinin ve gelirinin olduğu düşünülebilir. İstediği veya ihtiyacı olan besinleri daha rahat satın alma eğilimindedir. Günümüzde besinler ne kadar sağlıklı yetiştiriliyor ve organikse bir o kadar da pahalı olup her birey sağlıklı bir beslenme şekli yakalayamayabilir. Ayrıca iş yerinde bulunan bireylerin durum ve düşünceleri, medya araçları toplumun beslenme alışkanlıklarını ve besin seçimlerini etkilediği söylenebilir.

Sadıq (2018), *taekwondo, kickbox ve muaythai sporlarında egzersiz bağımlılık düzeylerini* çeşitli değişkenler açısından incelemiş, eğitim düzeyi ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edememiştir. Orhan vd. (2019), "Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi" konulu çalışmada; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi günlük egzersiz sayısı ve egzersiz süresinin egzersiz bağımlılığını etkilemediğini bulmuştur. Birgönül (2019), "Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi" isimli çalışmada eğitim durumu ile tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Başoğlu (2018), *rekreasyon amaçlı bireysel egzersiz yapanlar ile kişisel antrenör ile egzersiz yapanların egzersiz bağımlılığını* incelemek için yaptığı çalışmada eğitim düzeyinin egzersiz bağımlılığını etkilemediğini tespit etmiştir. Bu çalışmalar araştırma bulguları ile benzer şekildedir. Ankara'daki ve Kerkük'teki katılımcılar eğitim düzeyinin egzersiz bağımlılıklarına etkisi olmadığı görülmüştür.

Tablo 13'te eğitim ve yaşanılan şehre göre EBÖ ve SBİTÖ ortalamalarının Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre testi sonuçları gösterilmektedir. EBÖ ve SBİTÖ ile eğitim düzeyi

ve yaşadıkları şehir değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ankara'daki ve Kerkük'teki katılımcılar eğitim düzeyi açısından benzer özelliklere sahip oldukları düşünülebilir.

Tablo 14'te meslek değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçlarını göstermekte olup elde edilen bulgulara göre EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasında meslek değişkeni açısından anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (p> ,05). Ancak puan ortalamalarına bakıldığında emekli bireylerin EBÖ puan ortalamalarının düşük olduğu görülmektedir. Ortalamadaki bu düşüklük emekli bireylerin yaş ve sağlık durumu değişikliklerinden, ayrıca emeklilikle birlikte maddi kaynakların da düştüğü göz önüne alındığında egzersize bütçe ayıramamasından kaynaklanabilir. Özel sektörde çalışanların ve ev hanımlarının EBÖ puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Özel sektörün çalışma şartlarına ve hangi sektörde çalıştığına bağlı olarak çalışanların sağlıklı ve fit bir görünüm tercih edilmesi sebebiyle spor yapmaya yönlendikleri düşünülebilir. Ayrıca ev hanımlığı en zor meslek olsa da ev hanımlarının küçük bir alanda hareket etmeleri, çok sık yemek yapmaları ve bu yemekler sebebiyle kilolarını olumsuz etkilemesi, doğum sonrası alınan fazla kilolar sebebiyle egzersiz yapmaya daha fazla yönlendikleri düşünülebilir.

Tablo 15'teki SBİTÖ puan ortalamalarına bakıldığında en düşük puanın ev hanımlarında olduğu görülmektedir. Ev hanımı, ailenin tüm yemek alışkanlıklarını belirleyen kişidir. Mutfakta geçirilen zaman da normal olarak fazladır ayrıca yemek seçimi yapmak da zordur. Bu durum içerisinde ev hanımları yemeklerin sağlıklı oluşundan çok evde yemek olup olmamasıyla ilgilendikleri söylenebilir. Ayrıca ev işleri ile çok yoğun ilgilenen hanımlar bazen yemek yeme fırsatı bile bulamayabilir, abur cubur veya kolay yemeklerle açlığını giderebilir. Özel ve kamuda çalışanların yüksek puan alması; çalışan kesimin kendi kilolarını kontrol etmeye daha önem verdikleri, çalıştıkları yerlerde çıkan yemeklerin sağlıklı olabilirliği ve hayatlarının düzenli -yemek saatlerinin belirli- olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Tablo 15'te meslek ve yaşadıkları şehir değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları; Kerkük'te özel sektör çalışanı olarak yaşayan katılımcıların SBİTÖ puan ortalamalarında Ankara'da özel sektör çalışanı olarak yaşayan bireylere göre anlamlı bir fark olduğu (z= -2,357; p< ,05), Kerkük'te kamu personeli olan katılımcıların SBİTÖ puan ortalamalarında Ankara'da kamu personeli olan bireylere göre anlamlı bir fark olduğu (z= -

2,746; p< ,05) görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak genel anlamda Kerkük'teki ve Ankara'daki katılımcıların mesleki yönden özellikle de özel sektör çalışanı ve kamu personeli yönünde farklılık arz ettiği, bu farklılığın en öneli sonuçlarından olan yapılan işten elde edilen gelir düzeyinin sağlıklı beslenme için yapılan harcamaları önemli ölçüde etkilediği düşünülmektedir.

Literatür tarandığında meslekler tek tek ele alınarak yapılmış çalışmalara az rastlanmış olsa da meslek farklılıkları ile bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum arasında yapılmış bir çalışma tespit edilememiştir. Bu durum araştırma eksikliği göze çarpmakta olup araştırmacıların bu konu üzerinde daha fazla çalışma yapmaya yönlendirilmelidir.

Tablo 16'da araştırma grubunun egzersiz sıklığı değişkenine göre EBÖ ve SBİTÖ ölçeklerine yönelik ANOVA testi sonuçları; EBÖ puan ortalamalarının egzersiz sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, SBİTÖ puan ortalamalarının havuza haftada iki kez gelen bireyler ile diğerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu [F(2-297) = 6,702; p< ,05] göstermektedir. Havuza haftada 2 defa gelen bireyler ile haftalık bir kez veya da üç ve üzeri gelen bireylerin SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığı olduğu tespit edilmiştir. Haftada yapılan çalışma sıklığı arttığı için beslenme düzeninde değiştiği şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 17'de egzersiz sıklığı ve yaşadıkları şehre göre EBÖ ve SBİTÖ ortalamalarının t-Testi sonuçlarına göre egzersiz sıklığı ve yaşadıkları şehir değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p> ,05).

Tablo 18'de havuza gelme sebebi değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, havuza gelme sebeplerinden olan kilo kontrolü, doktor tavsiyesi veya diğer nedenler arasında EBÖ ve SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. SBİTÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak farklılığa rastlanmamış ancak en yüksek puan ortalaması (Ort: 159,72) doktor tavsiyesi üzerine egzersiz yapan bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda katılımcıların kilolarını kontrol altında tutmak için doktora veya diyetisyene gittikleri ve bu doğrultuda beslenmelerini belirledikleri şeklinde düşünülebilir.

Çalışmanın sonucuna paralel olarak Güler (2020), İstanbul ili Başakşehir ilçesinde faaliyet gösteren bir spor salonunda kişisel eğitmen ile egzersiz yapan 224 egzersiz katılımcısı üzerinde yaptığı "Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kişisel Eğitmen İle Çalışan Yetişkinler Örneği" isimli çalışmada, katılımcılar ile egzersiz bağımlılığı puanları arasında anlamlı ilişki tespit edememiş ancak, kilo kontrolü için salona gidenlerin puan ortalamalarının diğerlerinden yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Tablo 19'da havuza gelme sebebi ve yaşanılan şehre göre EBÖ ve SBİTÖ ortalamalarının Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre sağlıklı beslenme ve egzersiz değişkenleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (p> ,05).

Sağlıklı beslenme ve egzersiz birbirleri ile yakından ilişkilidir. Bireyler fazla kiloları veya var olan kilolarını korumak için de spor yapmaya istekli olabilirler. Bazen de yeterli olmadığını düşünerek bağımlılık derecesinde egzersiz yapabilirler. Egzersiz bağımlısı bireylerin; egzersiz bağımlılıklarının ardında vücut kilo kontrolü sağlamak, vücut yağ yüzdesini azaltıp, kas kütlesini artırmak ve mükemmel bir görünüme sahip olmak amacı güdülmüştür. Mükemmel bir fiziksel görünüme sahip olabilmek için aşırı derecede egzersiz yapan bireylerin besin alımında da aşırı hassasiyet ve beraberinde kısıtlama gibi davranışları ortaya çıkardığı, böylece önlenemez egzersiz yapma isteği ve besin alımı kısıtlamaları beraberinde yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olduğunu düşünmektedir (Fişek, 2020).

Tablo 20 ve Tablo 21'deki Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre; yüzme havuzlarına düzenli giden katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ile SBİTÖ puan ortalamaları arasında ilişki saptanmamıştır. Aynı zamanda Ankara'da ve Kerkük'te yaşayan bireylerin EBÖ puan ortalamaları ile SBİTÖ puan ortalamaları arasında da ilişki saptanmamıştır.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Araştırmada yer alan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin katılımcıların yüzdelik dilim olarak en fazla; Kerkük'te yaşayanlardan (%53,3), erkeklerden (%51,3), evlilerden (%69,7), 22-25 yaş aralığında (%32,3), orta düzey gelir düzeyine sahip (%71,7), üniversite öğrencisi veya mezunu (%76,7), öğrenci (%40,3), yüzme havuzunu veya tesisi haftada bir defa kullanan (%62) ve kilo kontrolü için yüzmeye gelen (%70,3) kişilerden oluştuğu bulunmuştur.

Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin ayrıntılı sonuçlara bakıldığında;

- Katılımcıların EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları dikkate alındığında; egzersiz bağımlılığında riskli grupta olduğu, sağlıklı beslenme tutumunda ise yüksek düzeyde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum içinde olduğu bulunmuştur.

- Araştırma grubunun EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamalar dikkate alındığında Ankara ve Kerkük'te yaşayanların egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumu konusunda aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

- Katılımcıların EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı; fakat erkeklerin EBÖ puan ortalamalarının, kadınların ise SBİTÖ puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

- Katılımcıların cinsiyet ile yaşanılan şehir değişkenine bakıldığında SBİTÖ puan ortalamalarına göre Kerkük'te yaşayan kadınların Ankara'da yaşayan kadınlardan daha düşük ya da Ankara'da yaşayan kadınların Kerkük'te yaşayan kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

- Katılımcıların medeni durum değişkenine göre EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamalarına ilişkin yapılan istatistik sonucunda EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fakat evli bireylerin EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamalarının yüksek olduğu bulunmuştur.

- Katılımcıların medeni durum değişkenine göre EBÖ puan ortalamaları Ankara ve Kerkük'te yaşayanlar açısından bir farklılık görülmezken, Ankara'da yaşayan evli ve bekâr bireylerin SBİTÖ puan ortalamaları Kerkük'te yaşayan evli ve bekâr bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur.

- Katılımcıların yaş ve yaşanılan şehir değişkenleri ile EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları dikkate alındığında Ankara ve Kerkük'te yaşayanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat en yüksek puan ortalamalarının 34 ve üstü yaş grubunda bulunmuştur.

- Katılımcıların gelir düzeyi ve yaşanılan şehir değişkenleri ile EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamalarına bakıldığında Ankara ve Kerkük'te yaşayanlar aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fakat EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamalarında en yüksek puanı düşük gelir seviyesine sahip olan bireylerde bulunmuştur.

- Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları dikkate alındığında SBİTÖ puan ortalamalarında ortaokul mezunları ile diğerleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Burada en düşük puan ortalaması ortaokul mezunlarında, en yüksek puan ortalaması ise üniversite mezunlarında görülürken EBÖ puan ortalamaları ile değişkenler arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

- Katılımcıların eğitim düzeyi ve yaşanılan şehir değişkenleri ile EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları dikkate alındığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmemiştir.

- Katılımcıların meslek değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları dikkate alındığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak emekli bireylerin EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları düşük bulunmuştur.

- Katılımcıların meslek ve yaşanılan şehir değişkenleri ile EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları dikkate alındığında SBİTÖ puan ortalamalarında en düşük puan ev hanımlarında bulunmuştur. Ayrıca Kerkük'te özel sektör çalışanı olarak yaşayan katılımcıların SBİTÖ puan ortalamalarında Ankara'da özel sektör çalışanı olarak yaşayan bireylere göre anlamlı bir farklılık olduğu, Kerkük'te kamu personeli olan katılımcıların

SBİTÖ puan ortalamalarında Ankara'da kamu personeli olan bireylere göre yine aralarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

- Araştırma grubunun egzersiz sıklığı değişkenine göre EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları dikkate alındığında EBÖ puan ortalamalarının egzersiz sıklığına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat SBİTÖ puan ortalamalarının havuza haftada 2 defa gelen bireyler ile diğerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Havuza haftada 2 defa gelen bireyler ile haftalık bir kez veya da üç ve üzeri gelen bireylerin SBİTÖ ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ankara'daki ve Kerkük'teki katılımcıların yüzme için havuza haftada 2 defa gelmesi ile haftada 1 veya 3 ve üzeri gelmesi yönünden farklılık bulunmuştur.

- Katılımcıların egzersiz sıklığı ve yaşanılan şehir değişkenleri ile EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları dikkate alındığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

- Katılımcıların havuza gelme sebebi ile EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları dikkate alındığında havuza gelme sebeplerinden olan kilo kontrolü, doktor tavsiyesi veya diğer nedenler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. SBİTÖ puan ortalamalarında en yüksek puan doktor tavsiyesi üzerine egzersiz yapan bireylerin sağlıklı beslenme tutumlarında bulunmuştur.

- Katılımcıların havuza gelme sebebi ve yaşanılan şehir değişkeni ile EBÖ ve SBİTÖ puan ortalamaları dikkate alındığında aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat Ankara'daki ve Kerkük'teki katılımcıların havuza gelme sebebi yönünden aynı özelliklere sahip olduğu bulunmuştur.

Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre;

- Yüzme havuzlarına düzenli giden katılımcıların EBÖ puan ortalamaları ile SBİTÖ puan ortalamaları arasında ilişki saptanmamıştır.

- Ankara'da ve Kerkük'te yaşayan bireylerin EBÖ puan ortalamaları ile SBİTÖ puan ortalamaları arasında ilişki saptanmamıştır.

Sonuç olarak yüzme egzersizi yapanların; yüksek düzeyde sağlıklı beslenmeye ilişkin tutuma sahip olduğu ve egzersiz bağımlılığında riskli grupta olduğu tespit edilmiştir. Ancak yaşanılan şehir değişkeni ve medeni durum, eğitim ve egzersiz sıklığı değişkenleri ile SBİTÖ puan ortalamaları arasında ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca sosyo-demografik değişkenler ile SBİTÖ ve EBÖ puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Öneriler

Bu araştırmanın bulgularına dayanarak araştırmacılara şu önerilerde bulunulabilir;

- Daha farklı ve daha geniş kitlelerle bu araştırma tekrarlanabilir.
- Aynı coğrafyada yaşayan fakat farklı kültürlerdeki bireyler üzerinde daha geniş ve kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
- Farklı coğrafyada yaşayan fakat kültürleri aynı olan bireyler üzerinde daha geniş ve kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
- Farklı coğrafyada yaşayan ve kültürleri farklı olan bireyler üzerinde daha geniş ve kapsamlı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

Abbas, T.A.M. & Çakır, B. (2012). Birinci basamakta obeziteye yaklaşım. *Ankara Medical Journal, 12*(1), 37-41.

Abd El-baseer, A. (1999). *Spor eğitimi ve teori ve uygulamanın entegrasyonu*. Kahire: Yazarlar Yayın Merkezi.

Abd El-Fattah, A. (1994). *Daha yüksek seviyelere yüzme eğitimi.* Kahire: Arap Düşünce Evi.

Abd El-Fattah, A. Abo Al-Ela, H. ve Subhi, M. (1997). *Fizyoloji ve matematiksel morfoloji ve ölçme değerlendirme yöntemleri.* Kahire: Arap Düşünce Evi.

Abu Z. (2004) Genç arapların yüzmede daha yüksek seviyelere ulaşmada karşılaştıkları engeller üzerine bir çalışma. *Mu'tah Journal for Research and Studies, 19*(1), 223-257.

Adams, J., & Kirkby, R.J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research & Theory, 10*(5), 415-437.

Adams, J.M. (2009). Understanding exercise dependence. *J Contemp Psychother*, 39, 231-240.

Akl, M. (1993). *Temel insan anatomisi*. Ürdün: Düşünce Evi.

Al-Ayash, F.R. (1989). *Yüzme*. Musul: Dar Al-Kutub.

Allavi, M.H. (1990). *Spor eğitimi bilimi*. Musul: Dar Al-Maaref.

Allavi, M.H. ve Radwan, N.M. (2000). *Beden eğitimi ve spor psikolojisinde ölçüm.* Kahire: Arap Düşünce Evi.

Al-Qat, A. (2004). *Su matematiğinde özet*. Zagazig: Arap Yayıncılık Merkezi

American Psychiatric Association, APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®).* USA: American Psychiatric Pub.

Appleby, M. (2020). *Four important benefits of carbohydrates.* 5 Ocak 2021 tarihinde https://www.livestrong.com/article/504219-four-important-benefits-of-carbohydrates sayfasından erişilmiştir.

Aşık Canbaz, E. & Özsöz, C. (2020). Sağlıklı beslenme takıntısının sosyolojik bağlantıları. *İstanbul University Journal of Sociology, 40* (1), 279-308

Avissar, Y., Choi, J., & DeSaix, J. (2013). *Biology* .1st Edition. Texas: OpenStax College.

Ayaz, S., Tezcan, S. & Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9*(2), 26-34.

Başoğlu, U.D. (2018). Exercise addiction: A Comparison between the individuals who exercise for physical recreation and who receive personal training. *Journal of Education and Training Studies, 6*(12), 21-25.

Baysal, A. (2002). *Beslenme.* Ankara: Hatipoğlu

Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse, 47*(4), 403-417.

Berksoy, D. (2011). *İzmir ve Ankara illerinde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Birgönül Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

Bloom, B.S. (1971). Affective consequences of school achievement. Edited by James H. Block. *Mastery learning: Theory and practice,* 13-28. USA: Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Bougault, V., Turmel, J., Levesque, B., & Boulet, L.P. (2009). The respiratory health of swimmers. *Sports Medicine,* 39(4), 295-312.

Bozdoğan, A. (2003). *Yüzme fizyoloji, mekanik, metot*. İstanbul: İlpress

Bozhüyük, A. (2010) *Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi.* Dr. Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Adana.

Brazier, Y. (2020). *What you need to know about carbs.* 15 Aralık 2020 tarihinde https://www.medicalnewstoday.com/articles/161547, sayfasından erişilmiştir.

Brosnan, J.T., & Brosnan, M.E. (2007). Creatine: endogenous metabolite, dietary, and therapeutic supplement. *Annu. Rev. Nutr*., 27, 241-261.

Brown, D.W., Balluz, L.S., Heath, G.W., Moriarty, D.G., Ford, E.S., Giles, W.H., & Mokdad, A.H. (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Preventive medicine*, *37*(5), 520-528.

Brüggemann, T.R., Ávila, L.C.M., Fortkamp, B., Greiffo, F.R., Bobinski, F., Mazzardo-Martins, L., & Silva, M.D. (2015). Effects of swimming on the inflammatory and redox response in a model of allergic asthma. *International journal of sports medicine*, *36*(07), 579-584.

Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite, *Turk Hij Den Biyol Derg*, *70*(4), 205-14.

Burton, N.W. ve Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Prev Med,* 31, 673–81.

Carmack, M.A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *1*(1), 25-42.

Casillas, J.M., Joussain, C., Gremeaux, V., Hannequin, A., Rapin, A., Laurent, Y., & Benaïm, C. (2015). A study of the 200-metre fast walk test as a possible new assessment tool to predict maximal heart rate and define target heart rate for exercise training of coronary heart disease patients. *Clinical rehabilitation*, *29*(2), 175-183.

Castle, J. (2015). *The Best carbs to include in the training diet.* 6 Ocak 2021 tarihinde https://www.teamunify.com/SubTabGeneric.jsp?team=inmvst&_stabid_=122886, sayfasından ulaşılmıştır.

Chase, N. L., Sui, X., & Blair, S. N. (2008). Swimming and all-cause mortality risk compared with running, walking, and sedentary habits in men. *International Journal of Aquatic Research and Education*, *2*(3), 213-223

Chen, M. Z., Moily, N. S., Bridgford, J. L., Wood, R. J., Radwan, M., Smith, T. A., ... & Reid, G. E. (2017). A thiol probe for measuring unfolded protein load and proteostasis in cells. *Nature communications*, 8(1), 1-11.

Cicioğlu, H.İ., Demir, G.T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, *20*(1), 12-20.

Cohn, M. (2001). Adenosine triphosphate. In *eLS*, (Ed.). https://doi.org/10.1038/npg.els.0000613

Combs, G.F., & McClung, J.P. (2016). *The vitamins: fundamental aspects in nutrition and health.* Academic press.

Costa, S., Hausenblas, H.A, Oliva, P., et al. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *J Behav Addict*, 2(4), 216-23.

Costill. W.E. (1992). Swimming. *Handbook of Sports Medicine and Science: The Paralympic Athlete*. London: John Wiley & Sons.

Çakır, E. (2019). *Fiziksel aktivite ve egzersiz bağımlılığı*. G. Hergüner (Ed.). *Her Yönüyle Spor* (191-211). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş.

Çetinkaya, S. (2006). *Yüzme ders notları*. Preezi: Trakya Üniversitesi BESYO.

Duman, E.U. (2011). *10-18 yaş grubu yüzücülerin beslenme bilgi düzeyleri ile bazı parametrelerin ilişkisinin saptanması.* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ersoy G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. 3. Baskı. Ankara: Nobel.

Ertürk, E. (2018). *Spor merkezine devam eden bireylerin beslenme durumları ve yeme davranışlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Eyler, A.A. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in rural Midwestern white women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 86-92.

Fédération Internationale de Natation (FINA). (2021). *Nutrition for Aquatic Athletes: A practical guide to eating for health and performance*. 6 Ocak 2021 tarihinde

https://www.fina.org/sites/default/files/nutrition_for_aquatic_athletes_booklet_v5_final.pdf, sayfasından erişilmiştir.

Fişek, A. (2020). *Egzersiz bağımlılığı ve beslenme*. 2 Aralık 2020 tarihinde http://www.aysenurfisek.com/egzersiz-bagimliliigi-ve-beslenme-84-2 sayfasından erişilmiştir.

Gotto, AM, Jr., (2005). Review of primary and secondary prevention trials with lovastatin, pravastatin, and simvastatin. *Am J Cardiol*, 96, 34-8.

Göral, K., Çevik, H., Saygın, Ö., Öcal, K. (2006). *Amatör futbolcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı, Muğla, Türkiye.

Gropper, S.S., & Smith, J. L. (2012). Advanced nutrition and human metabolism. *Cengage Learning.*

Güler, F. (2020). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinler örneği,* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Günay, E., (2007). *Düzenli yapılan yüzme antrenmanlarının çocukların fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güneş, Z. (2019). *Spor ve beslenme: antrenör ve sporcu el kitabı*. 10. Baskı. Ankara: Nobel Akademik

Hammad, İ.M. (1998). *Modern spor eğitimi planlama, uygulama ve liderlik*. Kahire: Arap Düşünce Evi.

Harvard Heart Letter, (2009). *Take the plunge for your heart.* 6 Ocak 2021 tarihinde https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/take-the-plunge-for-your-heart, sayfasından erişilmiştir.

Hearty, A.P., McCarthy, S.N., Kearney, J.M., & Gibney, M.J. (2007). Relationship between attitudes towards healthy eating and dietary behaviour, lifestyle and demographic factors in a representative sample of Irish adults. *Appetite*, 48(1), 1–11.

Hollis, B.W., Wagner, C.L., Drezner, M.K., & Binkley, N.C. (2007). Circulating vitamin D3 and 25-hydroxyvitamin D in humans: An important tool to define adequate nutritional

vitamin D status. *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 103(3-5), 631–634.

Huber, M., Knottnerus, J.A., Green, L., van der Horst, H.E., Jadad, A.R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M.I., van der Meer, J.W.M., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C., & Smid, H. (2011). How should we define health? *British Medical Journal*, 343, [D4163]. https://doi.org/10.1136/bmj.d4163

Hussein, Q.H. ve Jamil, M. (1988). *Fiziksel uygunluk ve bunu başarmanın yolları.* Bağdat: Yükseköğretim Yayınları.

Ilkım, E. (2019). *Bireylerin yüzme sporunu tercih etmelerinin nedenleri (Malatya ili örneği).* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

İnceoğlu, M. (2011). *Tutum-algı iletişim*. Ankara: Siyasal.

Kaplan, B.J., Crawford, S.G., Field, C.J., & Simpson, J.S.A. (2007). Vitamins, minerals, and mood. *Psychological bulletin*, 133(5), 747.

Karaağaç, G. (2020). *Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.

Karabulut, E.O. ve Altun, M. (2018). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: Kırşehir ili örneği. *KEFAD*, 19(1), 936-948.

Karacabey K. ve Özmerdivenli, R. (2011). *Sağlıklı yaşam ve spor*. 1. Baskı. İstanbul: Berday.

Karadeniz, G., Uçum, E.Y., Dedeli, Ö., Karaağaç, Ö. (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7, 497-502.

Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel

Korinth, A., Schiess, S., & Westenhoefer, J. (2010). Eating behaviour and eating disorders in students of nutrition sciences. *Public health nutrition*, 13(1), 32-37.

Korn, J.B. (1997). Fat. *Boston University Law Review*, 77, 25-67.

Kovacs, E. M., Schmahl, R. M., Senden, J. M., & Brouns, F. (2002). Effect of high and low rates of fluid intake on post-exercise rehydration. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 12(1), 14-23.

Kreider, R. B., Wilborn, C. D., Taylor, L., Campbell, B., Almada, A. L., Collins, R., ... & Antonio, J. (2010). ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. *Journal of The İnternational Society of Sports Nutrition*, 7(1), 1-43.

Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: G.Ü. İletişim Fakültesi Basımevi.

Kushmerick, M. J., Moerland, T. S., & Wiseman, R. W. (1992). Mammalian skeletal muscle fibers distinguished by contents of phosphocreatine, ATP, and Pi. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 89(16), 7521-7525.

Kutluay-Merdol, T., (2012). *Küreselleşmenin beslenme biçimine etkilerinin tarihsel gelişim bakış açısı ile değerlendirilmesi*. (Ed.) Kutluay-Merdol, T. *Beslenme Antropolojisi*. Ankara: Hatipoğlu.

Lê, J., Dallongeville, J., Wagner, A., Arveiler, D., Haas, B., Cottel, D., ... & Dauchet, L. (2013). Attitudes toward healthy eating: a mediator of the educational level–diet relationship. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(8), 808-814.

Martinez-Gonzalez MA, Varo JJ, Santos JL, De Irala J, Gibney M, Kearney J, Martinez JA (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Med Sci Sports Exerc* 33, 1142–6.

Mmyactivesg.com (2020). *What muscle groups does swimming develop and its benefits*. 5 Aralık 2020 tarihinde https://www.myactivesg.com/Sports/Swimming/How-To-Play/Swimming-facts/What-muscle-groups-do-swimming-develop#:~:text=Improves%20muscle%20endurance%20and%20strength,to%20training%20in%20the%20gym sayfasından erişilmiştir.

Monteiro CA, Conde WL, Matsudo SM, Matsudo VR, Bonsenor IM, Lotufo PA (2003). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996–1997. *Rev Panam Salud Publica* 14, 246–54.

Morgan, W.J. (1977). Some Aristotelian notes on the attempt to define sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 4(1), 15-35.

Morganroth, J., & Maron, B. J. (1977). The athlete's heart syndrome: a new perspective. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 931-941.

Muhyiddin ve Abdel Rahman. (1981). *Genel psikoloji.* Amman: El Aksa.

Müftüoğlu O. (2003). *Yaşasın hayat*. İstanbul: Doğan.

Newel, N., Dan, C., Paul, C. ve Tommaso, B. (2014). *Yüzme: teknik, taktik, program*. İstanbul: Akılçelen Kitaplar.

Orhan, S., Yücel, A.S., Gür, E. ve Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.

Özçelik, A.Ö. (2000). Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. *The J Food*. 25(2), 93-99.

Özçilingiroğlu, Z. (2010). *Elâzığ sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler.* Yüksek Lisans Tezi, Elâzığ Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.

Özenoğlu, A., Yalnız, T., & Uzdil, Z. (2018). Sağlık eğitiminin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 234-242.

Pareek, R.P., & Modak, P. (2013). The Effect of Swimming on Pulmonary Function in Healthy Student Population. *International Educational E-Journal*, 2(4), 31-36.

Pasman, L., & Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 759-769.

Ratıb, U.K. (1995). *Yüzme eğitimi*. Kahire: Arap Düşünce Evi.

Ratıb, U.K. ve Zaki, A. (1998). *Yüzme bilimi-eğitim-planlama-programlar-trafik analizi*. Kahire: Dar Al-Arab Düşüncesi.

Renaissance Pools & Spas. (2018). Swimming & Your Body's Systems: The Complete Guide. *Pool Life-Questions and Advice*. 15 Aralık 2020 tarihinde https://www.renaissancepools.com/blog/swimming-your-bodys-systems sayfasından erişilmiştir.

Rimal A. (2002). Association of nutrition concerns and socioeconomic status with exercise habits. *Int J Consumer Stud*. 26(4), 322-327

Rizq, S.A. (2003): *Yüzme bilimsel ansiklopedisi.* Amman: Matbaa.

Rockville, M.D. (2005). Department of health and human services. *Health*.

Roetert, E.P., & MacDonald, L.C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science,* 4(2), 108-112.

Sadıq, B.J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai.* Master Thesis, Fırat University Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports, Elazıg.

Sağlık Bakanlığı. (2004). *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi.* Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.

Sağlık Bakanlığı. (2013). *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı: 2013-2017.* 27 Kasım 2020 tarihinde http://wewbtasarim.Thsk.saglik.gov.tr/thskweb/Document/bilgi/Turkiye-Saglikli-Beslenme-ve-Hareketli-Hayat-Programi.pdf-13775948140.pdf sayfasından erişilmiştir.

Salem, W.M. (1997). *Su sporları hedefleri: öğretilen vakıflar eğitimi*. 1. Baskı, İskenderiye: Tesis Bilgisi.

Samadi, S., Turksoy, K., Hajizadeh, I., Feng, J., Sevil, M., & Cinar, A. (2017). Meal detection and carbohydrate estimation using continuous glucose sensor data. *IEEE journal of biomedical and health informatics,* 21(3), 619-627.

Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and science in sports and exercise,* 39(2), 377-390.

Seferoğlu, S.S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma, *İletişim ve Diplomasi Dergisi,* 2, 31-48.

Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi.* Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Shaw, G., Boyd, K. T., Burke, L. M., & Koivisto, A. (2014). Nutrition for swimming. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism,* 24(4), 360-372.

Smolin, L.A., and Grosvenor, M.B., (1994). *Nutrition Science and Applications*. Florida: Saunders College Publishing.

Sports Dietitians Australia (SDA). (2021.) *Swimming*. 6 Ocak 2021 tarihinde https://www.sportsdietitians.com.au/factsheets/food-for-your-sport/food-for-your-sport-swimming/ sayfasından erişilmiştir.

Swim School of Austin. (2019). *How swimming benefits your circulatory system*. 6 Ocak 2021 tarihinde https://www.swimschoolaustin.com/how-swimming-benefits-your-circulatory-system#:~:text=A%20swimmer's%20heart%20pumps%20more,your%20muscles%20with%20every%20beat. sayfasından erişilmiştir.

Szalay, J. (2015). *What is protein? live science contributo*r. 6 Ocak 2021 tarihinde https://www.livescience.com/53044-protein.html, sayfasından erişilmiştir.

Talib, H.H. ve Rahim, M.M. (2016). *Yüzme*. Kerbela: Kerbela Üniversitesi.

Tapia, M.I. (2018). Vitamins, minerals and optimal health: recommendations to prevent diseases based on science, not marketing. *Tektime*.

Taşkent, A. (2010). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Taylor, A. (2000). Physical activity, anxiety and stress. In: *Physical activity and psychological well-being*. SJH Biddle, KR Fox, H Boutcher (Eds), London: Routledge.

Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H.İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.

Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.

The Editors of Encyclopaedia Britannica. (2021). Swimming. *Encyclopædia Britannica*. 16 Nisan 2020 tarihinde https://www.britannica.com/sports/swimming-sport, sayfasından erişilmiştir.

Uçar, S.A. (2019). *Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Uskun, E. ve Şabaplı, A., (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki, *TAF Preventive Medicine Bulletin,* 12(5).

Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Uzbay, T.İ. ve Nevzat, Y. (2003). *Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı*. 2. Baskı. Ankara: Çizgi Tıp.

Uzun, F. (2020) *Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek* Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

World Health Organization, WHO. (2013) *Obesity and overweight fact sheet*. 29 Kasım 2020 tarihinde http://who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/ sayfasından erişilmiştir.

Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Özkan, I. Ş. I. K., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., & Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.

Yılmaz, G., & Karaca, S. (2019). Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *13*(3), 258-266.

Zaki, A. (2002). *Yüzme: teknik, eğitim, kurtarma*. Kahire: Dar Al-Fikr Al-Arabi

Zaki, A., Nada, T.M. ve Zaki, I. (1994). *Yüzme: teknik, eğitim, antrenman, kurtarma*. Kahire: Arap Düşünce Evi.

Zmijewski, C.F., Howard, M.O. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu:

Değerli katılımcılar, bu anket Gazi Üniversitesi'nde yapılacak yüksek lisans tezi için kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkürler.

Sıra	Sorular	Seçenekler
1.	Yaşadığınız şehir	Ankara ( ) Kerkük ( )
2.	Cinsiyet	Kadın ( ) Erkek ( )
3.	Medeni durum	Bekar ( ) Evli ( )
4.	Yaş	18-21 ( ) 22-25 ( ) 26-29 ( ) 30-33 ( ) 34 ve üstü
5.	Aylık gelir düzeyiniz	Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )
6.	Eğitim düzeyiniz	Okuryazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )
7.	Mesleğiniz	Özel Sektör ( ) Kamu ( ) Emekli ( ) Ev Hanımı ( ) Öğrenci
8.	Tesisi haftalık kullanma durumu (egzersiz sıklığı)	1 kez ( ) 2 kez ( ) 3 ve üzeri ( )
9.	Yüzme spor salonuna gelme sebebi	Kilo kontrolü ( ) Doktor tavsiyesi ( ) Diğer(……)

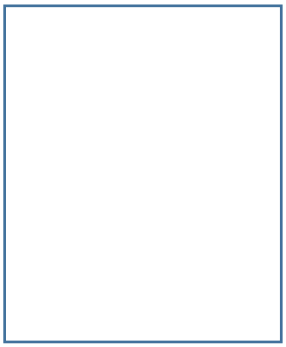
EK 2: Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

No	ANKET SORULARI	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim.	1	2	3	4	5
2	Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
3	Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
4	Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
6	Şekerli besinler (çikolata, kek, bisküvi, vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
7	Fastfood ürünler (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
8	Şarküteri ürünleri (salam, sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
9	Yağda kızarmış besinlerin yemeyi severim.	1	2	3	4	5
10	Meyve tüketmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
11	Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum.	1	2	3	4	5
12	Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim.	1	2	3	4	5
13	Günde en az 1,5 lt su içerim.	1	2	3	4	5
14	Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim.	1	2	3	4	5
15	Düzenli meyve tüketirim.	1	2	3	4	5
16	Her gün protein içeren besinler (et, süt, yumurta, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
17	Ana öğünleri atlarım.	1	2	3	4	5
18	Her gün abur cubur (cips, çikolata, bisküvi, vb.) yerim.	1	2	3	4	5
19	Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim.	1	2	3	4	5
20	Ayaküstü beslenirim.	1	2	3	4	5
21	Ana öğünümü genellikle kek, bisküvi gibi gıdalarla geçiştiririm.	1	2	3	4	5

EK 3: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

No	ANKET SORULARI	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2	Yüzme egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	1	2	3	4	5
3	Yüzme egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
4	Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
5	Yüzme egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	1	2	3	4	5
6	Yüzme egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7	Yüzme egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	1	2	3	4	5
8	Yüzme egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.	1	2	3	4	5
9	Yüzme egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
10	Yüzme egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
11	Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.	1	2	3	4	5
12	Yüzme egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14	Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15	Yüzme egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16	Yüzme egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17	Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ



Kişisel Bilgiler:

Adı: Ahmed İrfan Mahmood

Soyadı: Gadak

Doğum yeri ve tarihi: Kerkük / 10.04.1993

Uyruğu: Irak

Medeni durumu: Bekar

İletişim adresi ve Telefon:

Eğitim Derecesi:

2018-2020 Gazi Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği Fakültesi

2011-2015 Al – Qalam Üniversitesi

2007-2010 Al - Taakhi Endüstrisi Lisesi

2005-2007 Jamal AL-Abdulnasser Ortaokulu

1999-2005 Zubair Bin Al - Awam İlkokulu

Yabancı Dil: Türkçe, Arapça, İngilizce.

İş Deneyimi

Bilimsel Etkinlikleri

Diğer Bilgiler- Sertifikalar

İlgi Alanları: voleybol ve futbol ve diğer spor branşları.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...