



Guidance of young people to activity, healthy nutrition and obesity awareness as a sport policy

Spor politikası olarak gençlerin sportif aktivitelere yönlendirilmesi, sağlıklı beslenme ve obezite farkındalığı

Tamer Acaroğlu¹
Tekin Çolakoglu²

Abstract


The research was conducted to determine the physical activity, nutritional behaviors and obesity awareness of young people between the ages of 16-27 in Ankara and to offer a new sports policy. Obesity awareness questionnaire consisting of 20 questions was applied to the participants. The original form consists of 23 questions and three sub-dimensions; 1) Obesity awareness (8 questions), 2) Nutrition sub-dimension (7 questions) and 3) physical activity sub-dimensions (8 questions). As a result of the detailed analyzes, it was determined that the sample was not evenly distributed in terms of education level. Educational background and its sub-dimensions were examined by Kruskal Wallis H test. As a result of the analyzes, it was found that women were in majority. In addition, it was found that the results of the analysis did not show statistically significant difference in the sub-dimensions and overall scale according to the age of the participant. When the results of one-way analysis of variance according to occupational classification of the participants were examined, it was found that there was no

Özet

Araştırma Ankara ilinde 16-27 yaş arası bireylerin fiziksel aktivite, beslenme davranışları ve obezite farkındalıklarını belirlemek ve buna ilişkin bir spor politikası önerisi oluşturmak üzere yapılmıştır. Katılımcılara 20 sorudan oluşan obezite farkındalık anketi uygulanmıştır. Ölçeğin orjinal formu 23 madde oluşmaktadır. Üç alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları; 1) Obezite farkındalığı (8 madde), 2) Beslenme alt boyutu (7 madde) ve 3) fiziksel aktivite alt boyutlarından (8 madde) oluşmaktadır. Yapılan detaylı analizler sonucunda Eğitim seviyesi bakımından örneklemin alt gruplarda dengeli dağılmadığı tespit edilerek eğitim seviyesi değişkeninin ölçek genelinde ve alt boyutlarındaki durumu Kruskal Wallis h testi ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda obezite farkındalığı alt boyutunda cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların yaş değişkenine göre analiz sonuçlarının alt boyutlarda ve ölçek genelinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Katılımcıların meslek kategorilerine göre tek yönlü varyans

¹ tmracaroglu@gmail.com  Orcid ID: 0000-0002-5973-4282

² Assoc. Prof. Dr., Gazi University, Sport Sciences Faculty, Department of Sport Management, tcolakoglu@gmail.com

 Orcid ID: 0000-0002-4250-6769



statistically significant difference in obesity awareness physical activity sub-dimensions and scale in general. However, it was found that there was a statistically significant difference between the group averages according to occupational categories in the nutrition sub-dimension. Significant difference was observed between public employees and students and it was aware than students. When the results of one-way analysis of variance according to income categories were examined, it was found that there was a statistically significant dimension according to occupational classification. The ones who have over 5.500tl monthly income were in majority. There was no statistically difference in the analysis according to BMI values. According to the results of the analysis based on the level of education, no statistically significant result was found. Increasing awareness of individuals about physical activity and obesity is crucial in preventing nutrition and obesity, besides more comprehensive plans and policies are required to be developed in order to adapt this knowledge into lifestyle.

Keywords: Sport policy, nutrition, physical activity, obesity awareness.

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

1. Giriş

Spor ve sağlıklı yaşam 20. yy sonlarından beri sürekli yinelenen değişen ve gelişen bir kuram olarak karşımıza çıkmaya devam etmektedir. Son yıllarda ise önem kazanan bu konu artık sosyal yaşamın, bilimin hatta siyasi politikaların dahi konusunu oluşturmaktadır. Tüm bunların en büyük sebebi ise genel hareketsizlik eğilimi yanlış beslenme ve bunu destekleyen faktörlerdir. Hızla yayılan obeziteye karşı günümüzde çeşitli ülkelerde çeşitli çözüm önerileri geliştirilmiş olup bunlarla mücadele içinse farklı politikalar üretilmiş ve hayata geçirilmiştir. (Sunay, 2003)

Obezite öncelikli tanımı ile tipik olarak çevresel, genetik ve geleneksel faktörler gibi farklı etkileşimler sonucunda vuku bulmaktadır (Önder ve Aydın, 2013). Obezite bazında yapılan çalışmaların birçoğunda obezitenin fizyolojik tarafına odaklanılıp psikolojik faktörler göz ardı edilmiştir. Toplumda obezite farkındalığını ölçmek için ve bir spor politikası olarak obezite oranının yükselmesine engel olmak amacıyla birtakım çalışmalar yapılmıştır. Odea ve Wilson Avusturya'da 4441 öğrenci ile yaptıkları tetkiklerde ise gençlerde kahvaltı itiyati ve sosyo ekonomik durumun vücut kitle indeksi üzerine etkilerini incelemişler. Bu ve bunun gibi araştırmalardan da anlaşıldığı üzere obezite ve fiziksel aktivite üzerine eğinmek suretiyle tutarlı ve dengeli adımlar atılmaya çalışılmıştır (Aydın, Demir ve Yetim, 2007). Sporun psikolojiye olan faydaları hakkında yapılan sayısız çalışmada spor, sağlıklı yaşam ve beslenmenin ayrılmaz bir yaşam üçlüsü oluşturduğunu dile getirebiliriz. Milletlerin ve ülkelerin birbirleriyle kıran kırana çekişme durumunda buldukları

analizi sonuçları incelendiğinde obezite farkındalık, fiziksel aktivite alt boyutlarında ve ölçek genelinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte beslenme alt boyutunda meslek kategorilerine göre grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Anlamlı farkın kamu çalışanları ile öğrenciler arasında ve kamu çalışanları lehine gerçekleştiği görülmüştür. Gelir kategorilerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde obezite farkındalık boyutunda meslek kategorilerine göre grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür ve bu farkın aylık 5.501 TL geliri olan bireyler lehine olduğu tespit edilmiştir. BKİ değerlerine göre yapılan analizde ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yine eğitim seviyelerine göre yapılan analiz sonucuna göre de istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bireylerin Fiziksel aktivite ve obezite konusunda farkındalığının artırılması beslenme ve obezitenin önlenmesinde önemli olmakla birlikte, edinilen bilgilerin yaşam tarzına adapte edilebilmesi için daha kapsamlı plan ve politikaların geliştirilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor politikası, beslenme, fiziksel aktivite, obezite farkındalığı.

günümüz global dünyasında bilimsel, kültürel ve teknolojik ve bir o kadar da önem arz eden iktisadi sahaların yanında sporda da devri yakalamak çok mühim bir misyon ve maksat olmalıdır.

Avrupa'nın ve Amerika'nın en taze nüfus ortalamasına malik ülkemizde gençlerimizi ve çocuklarımızı spora ne denli yönlendirebilirsek o denli sağlıklı nesiller oluşturabiliriz (Sunay, 2003). Tüm bu çalışmalar ışığında, gençlerin sportif dallara ve fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi beslenme alışkanlıklarının takibi ve obezite ile mücadele biçimleri bir spor politikası şeklinde ve çerçevesinde sistemli ve detaylı bir çalışma ile yürütülerek başarılı bir proje sonucunda istenen verilerin (sonuçların) elde edilme ihtimal düzeyleri oldukça yükselmektedir. Tüm bu sorunların devlet politikası olarak yürütülmesi ile düzenli spor yapan gençler daha sistemli bir biçimde motive edilmiş olacak ve mental olarak rahatlayan gençler hem sağlıklı beslenerek aynı zamanda fazla kilolarını atarak toksinlerden arınmış olacaklardır. Fazla kilolarından kurtulan gençlerin sporla mental rahatlama neticesinde daha verimli ve başarılı bireylere dönüşmesi ise aşikardır. Bu görüş ve düşünceler ışığında ülkemizde spor politikalarının oluşturulmasına katkı sağlarken, ülkenin yadsınamaz gerçeklerini ve olanaklarını daha da zorlayarak geleneksel koşulları ve süre gelen uygulamalarımızı da göz önünde bulundurmamız gerekmektedir. Sporun ülke genelinde ve özelinde yaygınlaştırılmasına için belli başlı çabaları harcarken, özellikle bireysel yarışma sporları öncelikli olmakla birlikte takım halinde yarışma spor dalları için neyin, ne şekilde nerede, ne şartlarda yapılacağı belirlenmelidir. Spor kollarında önceliklerin sıralamasından, spor kollarındaki icraatlar için esas kurallara, tesis yapımından tutunda, salonların ayarlanması ve özel zeminler ve stadyumların yapımından envanter seçimine kadar, personel ve eğiticilerin eğitime ve antrenör yetiştirilmesinden öğretime kadar ilkeleri ortaya koyan bir spor politikası ortaya konulmalıdır. (Sunay, 2003).

2. Spor Politikası

Spor politikası denince; sporun ele alınışı, esas ve amaçları, bu amaçlara ulaşma usul ve metotları, altyapı, tesis, araç-gereç ve eğitim-öğretim anlayışı, ulusal ve uluslararası düzeyde spora bakış açısı, sporun örgütleniş ve uygulanış felsefesi akla gelmektedir (European Commission ,2007b). Türkiye'de spor politikalarının amaçlarını; ulusal sporun örgütlenmesi, güçlendirilmesi ve sporcu gelişiminin yönlendirilmesi olarak sıralamak mümkündür (Acar,1993; Sunay, 2003).

Spor siyasetin bir ürünü, malzemesi olamayacak kadar kutsal bir değerdir. Bu anlamda partiler üstüdür. Sporun yegane politikası topluma ihtimamdır. Ülkemizde özellikle genç nüfus diye tabir edilen 12-24 yaş aralığı ciddi bir paya sahip hale gelmiştir. Tüm dünya genelinde ülkeler azalan genç ve dinamik nüfuslarını yeniden yükseltmeye çaba harcarken, bizim bu genç ve güçlü nüfusu 2020' li yıllara taşımak temel hedefimiz olmalıdır. Hükümetlerin, programlarında spora yer vermeleri ile oluşturulan spor politikaları, sporun gelişimine yön vermesi açısından önemlidir (Sunay, 2003).

Eğitim öğretim kurumları Okullar, sporu eğitimde önemli ve iletişimi düzenleyen bir araç olarak benimsemişlerdir. Politikacılar özellikle seçim kampanyası döneminde, vatandaşta pozitif bir fikir oluşturabilmek adına spor organizasyonlarında ve özellikle kazanana madalyasını takdim etmek üzere madalya törenlerinde görünür olmaya ihtimam gösterir olmuşlardır. Hükümetler toplumsal çözülmeyi önlemek, insanların anarşi devlete ve anayasal düzene ve teröre yönelmesini engellemek onları toplumda huzurlu bireylere çevirebilmek için sporu önemsemeye, spor tesis ve organizasyonlarına yatırım yapmaya başlamışlardır Bu aynı zamanda sporun sosyal bütünleşme aracı olduğunun da kanıtıdır. Böyle bir gücün farkına varan Avrupa Birliği ise kuşkusuz bu alanda hedefler koymuştur. AB sağlıklı, hümanizme dayalı, siyasi ve ekonomik anlamda istikrarlı bir birlik Avrupa Birliği oluşturmayı hedeflemektedir. Bu minvalde 1 Kasım 1993, Maastricht, Hollanda'da kurulan bu sivil birlik temel konulardan birisini AB üyesi ulusların vatandaşlarının sağlık durumları ve buna bağlı türevler oluştururken, diğer bir husus ise farklılıklarını birlik içerisinde tümevarıma ulaştıran bir Avrupa toplumunun ve halklarının oluşturulmasıdır. Sporun sosyal bütünleşme aracı olarak oynayabileceği rol önem taşımaktadır. Spor, çeşitli aktörlerin etkileşimde bulunması, ağlar

oluşturması bu ağlar sayesinde ve işbirlikçi/rekabetçi ilişkiler geliştirmesi için ortam sağlamaktadır (Ostlinning & Freya Elisa, 2011).

3. Türk Spor Politikası

90 yıllarla beraber sporda altın çağına yürüyen Türkiye 2020 'li yıllara maalesef kısmen başarıdan uzak bir giriş yapmıştır. Kısmen yanlış eğitim biçimleri, kısmen öğretim hayatında ki eksikler müsabaka yer ve zamanında meydana gelen aksaklıklar ve ekonomik buhranlar ve finansal kaynaklarda yaşanan sıkıntılar kamp çalışmaları da dahil yurt içi ve dışı müsabakaların iptali ile sonuçlanmıştır (Sunay, 2003).

Ayrıca olimpiyatlara talip olmadan evvel buna talip olan ülkenin kuşkusuz ilk yapması gereken olimpiyatları düzenleyeceği ve müsabakaların gerçekleşeceği tesisleri bir an evvel bitirmesidir. Fakat durum bu haldeyken, spor yatırımları için en azından yüzlerce milyon bütçe talep eden spor federasyonlarına sadece 60-70 milyon dolarla anılan bir bütçenin ayrılmış olması sporun acı hakikatleri arasındadır. 2019 başlarında Türkiye’de yaklaşık 16.000 dolaylarında spor tesisi veya kompleksi bulunmaktadır. Bunların onarım-bakımına ait giderler buna haiz ayrılan ancak bu ödenek ile karşılanabilir. Türkiye’nin ve AB’nin büyüyen ve farklılaşan koşulları artık farklı türevde spor politikalarını zaruri hale getirmektedir. Hedef sporun toplumlarda kabul görüp yaygınlaşması ve her yaş grubunun spora olan ilgi ve alakasını artırarak spora eğimli bir medeniyet kurmaktır. Meğerki günümüzde spor, küresel sulhun, anlayış ve teşriki mesainin simgesi olup, bunun anında sadece bireyin vücut sağlığı fiili olmaktan ziyade, adeta evrensel bir manaya bürünmüştür (Acar , 1993).

Ayrıca spor, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi ve böylece çağdaş toplumların yaratılmasında eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. Spor daha bilinçli bireylerin yetişmesine imkan sağlarken, sosyal ve mental olarak rahatlayan gençler bu minvalde daha başarılı ve azimli olacaklar bu sayede hedeflerine daha kolay ulaşabileceklerdir. (Yetim, 2000)

1982 Anayasası’nın 58 ve 59. maddelerinde gençliğin kötü alışkanlıklardan korunması ve her yaşta ki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirmek için tedbirler alınması yönünde gençlik ve spor, devlet politikası olarak güvence altına alınmıştır. Bu hizmetlerin görülmesinde belediyeler de önemli görevler üstlenmektedir (Kurtipek, 2019) Son zamanlarda çocuklar ve gençler için inşa edilen spor okulları ve buna ek olarak yapılan çok amaçlı ve sabit amaçlı spor tesisleri bunlardan bazılarıdır. Yine belediyelerin sporun her alanında kurmuş oldukları kulüpler bazında spora verdikleri destekte bunlardan biridir. Bu ve bunun gibi gelişmeler arttıkça olumlu dönüşleri ve sonuçları kuşkusuz artacaktır.

Spor siyasetin bir ürünü, malzemesi olamayacak kadar kutsal bir değerdir. Bu anlamda partiler üstüdür. Sporun yegane politikası topluma ihtimamdır. Ülkemizde özellikle genç nüfus diye tabir edilen 12-24 yaş aralığı ciddi bir paya sahip hale gelmiştir. Tüm dünya genelinde ülkeler azalan genç ve dinamik nüfuslarını yeniden yükseltmeye çaba harcarken, bizim bu genç ve güçlü nüfusu 2020' li yıllara taşımak temel hedefimiz olmalıdır. Hükümetlerin, programlarında spora yer vermeleri ile oluşturulan spor politikaları, sporun gelişimine yön vermesi açısından önemlidir (Güler, 2005). Hedef sporun farklı yaş grubunda ki bireylerinde sahiplenmesi ile farklı bir güce ve boyuta ulaşmasıdır. Öyle ki günümüzde spor, tek başına olmasa da dünya barışının, anlayış ve hoşgörünün bunu neticesinde siyasi ve sosyal işbirliğinin sembolü olup, bununla beraber sadece bireyin vücut sağlığı fiili dışında, adeta toplumsal bir önem kazanmıştır. Tüm bunlar birlikte düşünüldüğünde dünyanın ve Türkiye’nin gelişen ve değişen siyasi ve sosyal şartları artık yeni bir spor politikasını da zorunlu kılmaktadır. (Acar, 1993) Fakat tarihsel süreçte çizilen spor politikaları geçmişimize ve Türk sporunun bugün bulunduğu konuma bakılacak olursa, mevcut politikanın ülkemizin spor alanındaki ihtiyaç ve beklentilerini karşılamadığı açıktır. Bunun başlıca nedeni, spor politikalarında teorik bir zeminin yokluğu ile mevcut politikanın hayata geçirilişinde yaşanan aksaklıklardır.

Ülkemizde sağlık harcamalarının Yıllık Gayri safi milli harcamalardaki payı artmış gibi görünse de nüfus artışıyla doğru orantılı olduğu düşünülürse artışın aşırı bir ivmeyle olmadığı görülecektir. Buna rağmen bizim gibi gelişmekte olan ülkeler için bu harcamalar ciddi kalemler oluşturmaktadır. Burada en başından beri asıl anlatılmak istenen husus ise sağlık harcamalarının gerekli beslenmeye

dikkat edilmesi ve fiziksel aktivitenin artırılması olarak ise iş gücü verimliliğinin mutlak surette artacağına ilişkindir. Gerekli ve yeterli bir beslenme çizelgesi ve fiziksel aktivite ile beraber ciddi sağlık harcamalarında da azalma olacağı aşikardır (Hartung, Stadeler, Grieshaber, Keller, Jahreis, 2010).

Yine başka bir yönden Spor, evrensel öneme sahip bütünleştirici bir araçtır. Spor, milletlerarası politika açısından aslında çoğu defa göz ardı edilen pek mühim bir ehemmiyete sahiptir. Spor etkinlikleri farklı ülkelerden, farklı coğrafyalardan kültürlerden, farklı ırklarda etnik kökenlerden, dinlerden bireyleri uhrevi ve iyilik maksatlı çerçevesinde bir araya getirmektedir. Sporun insanlar ve cemiyetler arasında meydana getirdiği ortak dil, kültürel ve göreneksel farklılıkların ürettiği engellerin üstünden gelmek için farklı sosyal ortamlar meydana getirirken insanlar ve devletlerarasında iletişim sağlanmasını kolaylaştırmaktadır. Bu mahiyette sporun ekonomik, sosyal türevlerinin yanında siyasi türevlerinden de söz edilebilmektedir. Özellikle yakın bir gelecekte sporu bir milletlerarası politik siyasi bir araç olarak ele alan AB, sporun politik yanını dışa dönük temaslarına tümleşik etmektedir (Fişek, 1980).

4. Fiziksel Aktivite

Yaşamımızın her aşamasında hareket vardır. Koşmak, sıçramak, bisiklete binmek, yürümek, yüzmek, merdiven çıkmak, oturmak, kalkmak, kol, bacak, baş ve gövde aktiviteleri gibi vücudun esas aktivitelerinin tamamını ya da bir bölümünü kapsayan çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisinde yapılan diğer fiziksel aktiviteler olduğu kabul edilmiştir (Doğan, Mende, Akcan, Tepe, 2016).

Diğer pek çok faydasının yanında fiziksel hastalıkları da azaltır, koroner kalp hastalıkları riskini azaltır ve yine kan dolaşımını iyileştirerek, iyi kolesterolu arttırarak kalp hastalığı riskini azaltır, kan basıncını düzenler, kalp ve akciğer hastalıklarına karşı dayanıklılığını arttırır. Çocuklarda olumlu alışkanlıkların daha da geliştirilmesini ve gelecekte çocukların sağlıklarının korunmasını sağlar. Denge kurmayı ve dengede kalmayı kolaylaştırır, kas gelişimini sağlar, refleks ve reaksiyon süresini kısaltmak gibi birçok faydası vardır. Fiziksel aktivitenin pek çok hastalık için önleyici faktör olduğu sayısız epidemiyolojik araştırmada kesinleşmiştir. Ayrıca önleyici rolü ile birlikte fiziksel aktivite birçok hastalığın tedavisinde tavsiye edilmektedir (Altay, 2007)

Fiziksel aktivitenin düzenli oluşunun insan sağlığına yararları oldukça büyüktür. Hareketsizliğin kemik döngüsüne ve gelişimine olumsuz etkisi sebebiyle, çocukluktan yetişkinliğe geçerken bu geçiş döneminde kemik kütesinin yeterli olmasında kalsiyum alımının önemi ciddi olduğu kadar fiziksel aktivite türlerinden kemiklerin ve kasların gerilmesine ve kasılmasına etki edecek türde aktiviteler yapılması da bilhassa önem arz eder (Gür, 2000) Çocukluk çağında düzenli aktivite alışkanlığı edinmenin yetişkinlik çağında da süreceği varsayımı, aktivitenin çocukluk çağındaki etkisi oldukça büyüktür.

5. Beslenme ve Obezite Farkındalığı

Beslenme: insanların sağlıklı bir büyüme ve gelişme sürecini olumlu yönde etkileyen ve üretkenliklerinin devamlılığını sağlayan ve bunun yanında daha uzun ve sağlıklı bir yaşam süreci geçirmeleri için gerekli besin öğelerinden yeterli ve sağlığa zararlı hale getirmeden alarak vücutta kullanılmasıdır.

Beslenmenin fizyolojik bir olay olmasının yanında psikolojik ve sosyolojik bir durum olduğu unutulmamalıdır. Aksi halde obezite kavramı tek başına var olur obezite farkındalığı kavram olarak mevzu bahis bile olmazdı. Sağlıklı bir toplumun kendine dikkat eden sağlıklı kişilerden oluşması gerekmektedir. Bireylerin sağlıklı olması ise o toplumun gelişmesi büyümesi hedeflerine ulaşması ve muasır medeniyetler seviyesine ulaşmasından devamında rol oynamaktadır. Sağlıklı yaşamın piramitte ilk basamağı ise doğru beslenmedir. Çocukluk dönemindeki beslenmenin büyüme ve gelişmede rolünün yanında birde gelecekteki hayat düzeninde bireyin sağlık durumunun da belirleyicisidir. Beslenme hiçbir zaman sadece karın doyurma olarak algılanmamalıdır (Karasu, 2006).

Ülkemizde beslenme bilgisini arttırmak için ilköğretimlerde çeşitli derslerde ve ortaöğretim düzeyinde sağlık bilgisi gibi derslerde beslenme bilgisi verilmeye çalışılmaktadır (Kuşgöz,2005) Yeteri kadar beslenmelerine rağmen doğru besinleri almamaları sebebiyle insanlar, genelde aynı besin grubunun veya benzer besin öğelerinin tüketilmesi, alınmayan besin öğesinin vücuttaki görevinin yerine getirilmemesi sonucunu da doğurur. Bu da sağlık açısından eksi bir etki yapacaktır. Bu durumun ortaya çıkmasına da dengesiz beslenme denir (Kuşgöz, 2005) Beslenme sorunları ile başa çıkmada insanların en büyük silahı beslenme bilgisi eğitimidir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda dengesiz beslenmeden özellikle gelişme döneminde olan çocuklar, hamile kadınlar ve sütannesi olan kadınların etkilendiği görülmüştür (Karasu, 2006).

Dengesiz bir beslenmenin yanında doğru bir beslenme ile ergenlerin gerek fiziksel gerekse de zihinsel gelişimi pozitif yönde etkilenebilir. Kişinin gelecekteki sağlık durumu, psikolojik durumu ve hatta çalışma kapasitesini adolesan dönemdeki beslenme alışkanlıklarından etkilenmektedir. Beslenmenin değerlendirilmesinde antropometrik ölçümlerin kullanılması ile daha doğru anlaşılabilir. Kişinin VKE düzeyi ile kiloluluk yağ oranı ve obezlik, zayıflık gibi durumları daha rahat tespit edilebilir (Gümüş, 2009)

Gelişimi bir bütün olarak ele almak gerekirse evre evre incelediğimizde, adolesan ve çocukluk dönemlerinde vücudun çatısını oluşturan iskelet sistemi gelişmektedir. Bu gelişimi sağlıklı bir şekilde sağlayabilmesi için kemik yapısının gelişmesinde, doğru beslenmenin rolü çok fazladır. Özellikle süt ve süt ürünlerinden alınan Kalsiyum ve diğer minerallerin doğru şekilde alınmaması bu gelişimi olumsuz etkileyebilir. Bazı çalışmalarda meyve, sebze, süt ve süt ürünleri tüketimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucu kemik gelişiminde süt ve ürünlerinin tüketilmesinin iskelet yapının gelişiminde etkili olduğu görülmüş, bazı çalışmalarda ise kızların kemik gelişiminin erkeklerden geride kaldığı tespit edilmiştir (Gümüş, 2009; Karasu, 2006).

Beslenme yaşamın devamı için olmazsa olmaz bir eylemdir. Daha öncede anlattığımız gibi beslenme sırf yeme içme fiilini değil ona karşı bakış açısını evveliyatı zamanlaması ve içeriği ilen bir bütündür. Dengesiz beslenme bazen yetersiz miktarda besin alınması ile bile obeziteye neden olabilir. Çünkü mühim olan besinin içeriği ve zamanlamasıdır.

Obezite her yaş dönemde tespit edilebilen bir sağlık sorunudur. Adölesanlarda obezite yönünden rizikolu dönemlerin olduğu bu zaman dilimlerinde ihtimal yüzdelerinin daha fazla olduğu aşıkardır, yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Özellikle ilk altı ayda obezite daha fazla görülebilir. Çocuğun eylemlerinde fazlalaşma ve emekleme sonrası desteksiz yürüme ile beraber 1 yaşından sonra obezite oranı giderek düşer (Günoz, 2001). Şişman ve hareketsiz bebeklerin 5 yaşındayken obezite olma olma riski, ideal kilodaki bebeklere göre karşılaştırılınca 5 kat ve daha fazla bulunduğu tespit edilmiştir. Çocukluk dönemi yaş grubunun ikinci dönemi 4-11 yaşları arasındır. Bu çağdaki şişmanlık daha sonraki çağlarda da devam etme durumu açısından yüksek risk taşır. 3. riskli dönem adölesan dönemidir. Vücuttaki yağ dokusu bu dönemde kızlarda artış gösterirken, erkek çocuklarında ise azalır. Puberte döneminden sonra ise yağ hücrelerinde artış meydana gelmez, sadece yağ hücrelerinin büyüklüğünde değişme meydana gelir (Güler, Altay & Gönener, 2009).

Çeşitli ülkelerde insanların ortalama vücut ağırlığı ve obezite sıklığı giderek artmaktadır. Bu durum karsısında DSO “küresel obezite salgını” olarak ilan etmiştir. Obezite ile paralel olarak gelişen birçok hastalık (diyabet, kalp hastalıkları gibi) bizleri dünya boyutunda bir halk sağlığı krizi ile karşılaştırmıştır. Bunların yanında genetik ve çevresel faktörler de obezite salgınında rolü vardır (Sema, 2006) Araştırmamıza göre ise daha önemli olan husus gençlerin obezite olmasından ziyade bunun farkındalık düzeyleridir. Ülkemizde Spor ve dengeli beslenme üzerine kararlı ve ciddi bir politika olmamasına karşın farklı çalışmalar ve metotlar denenmiş ama istenen başarıya henüz ulaşamamıştır. Buna binaen her geçen gün obezite ve sağlıksız vücut tiplerine sahip birey sayısı artmakta ve spordan uzak nesiller sporun mental rahatlığından kat be kat uzak kalmaktadırlar. İşte bu sorunların ortak noktası olarak ise fiziken ve ruhen çökme eğilimine gelmiş olan çalışanların sağlık sorunları başlamakta buna bağlı genel iş gücü ve verim de ciddi düşüşler yaşanmaktadır, sporun psikolojiye olan faydaları hakkında yapılan sayısız çalışmada spor, sağlıklı yaşam ve beslenmenin ayrılmaz bir yaşam üçlüsü oluşturduğunu dile getirebiliriz.

6. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama aracı, veri toplama süreci ve veri çözümleme tekniği açıklanmıştır.

6.1. Araştırmanın Modeli Evren ve Örneklem

Ankara da 16-27 yaş arası bireylerin, fiziksel aktivite düzeylerini obezite farkındalık durumlarını sağlıklı beslenme düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır, Bu araştırma nicel araştırma türleri arasında yer alan genel tarama yöntemlerinden tekil tarama yöntemleriyle geliştirilmiştir. Bu araştırmanın evrenini Ankara'da yaşamakta olan 16-27 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Örneklem çalışma grubu, Ankara ilinde ikamet eden 16-27 yaş arası bireylerden tamamen gönüllü olarak katılmaya rıza gösteren 218 'i kız (%40,8) ve 150'i erkek (%59,2) toplam 368 kişiden oluşmaktadır. Bu kişiler tamamen tesadüfi yöntemle seçilmiştir.

6.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın çalışma grubu, Ankara ilinde ikamet eden 16-27 yaş arası gençlerden gönüllü olarak katılmaya rıza gösteren 218 'i kız (%40,8) ve 150'i erkek (%59,2) toplam 368 kişiden oluşmaktadır. Literatür irdelendiğinde, değişkenli tahlillerin yapılabilmesi amacıyla ulaşılmaması gereken örneklem dozu hususunda başka ölçütler ve yargılar bulunmaktadır. Tavşancıl (2002) göre örneklem oranı, değişken, yani madde sayısının en az beş katı, hatta 10 katı olmalıdır. Preacher ve MacCallum (2002) en az örneklem oranının yüz ile iki yüz elli arasında olması gerektiğini belirtmiştir. Farklı fikirler ise madde rakamına göre değişken olarak cevap vermektedir.. Bu makalemizde de örneklem oranı, değişken, yani madde sayısının yaklaşık on beş katıdır. Bu araştırma, Allen (2011) tarafından geliştirilen Obezite Farkındalığı Ölçeğinin, Türkçeye ve Türk kültürüne ve gelenek yapısına uyarlanması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması hedeflenmektedir. OFÖ madde sayısı 23 iken, örneklem 300 öğrenciden oluşmuştur. Aynı zamanda araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde güç analiz yöntemi kullanılarak %95 güven aralığında ve %80 güç ile örneklem büyüklüğü en az 197 kişi olarak belirlendi.

Ölçeğin geliştirildiği ve uygulanması, ABD ile medeniyet ve kültür farklılıklarından ötürü ölçek adaptasyon evresi özenle takip edilmesi önem arz eden bir kısım kademelerden oluşmaktadır. Bu kademelerden ilki ölçeğin Türkçeye çevrilme aşamasıdır. Ölçek İngilizce tercüme biriminde çalışan üç akademisyence Türkçeye çevrilmiş ve bundan sonra ölçek Türkçe biriminde çalışan üç akademisyen topluluğu ile ölçeğin 2 hali aralarındaki çelişkiler irdelenmiştir. Yine bu akademisyenlerin ortaya çıkan bu verileri Türkçe formlar üstünde münazara ederek gramer ve anlam gerekli tüm değişiklikler yapılmıştır. Tüm bu aşamalar neticesinde ölçek ABD versiyonundan Türkçeye başarılı şekilde evrilmiş ve form Türkiye'de anket ölçeği şeklinde uyarlanmıştır. Ölçek bireylerin obezite farkındalığı, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite hususundaki fikirlerini ve obezite eğitimin kişiler adına tesirini geliştirmek için oluşturulmuştur. Örneğin orijinal formu 23 madde ve üç alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları; 1) Obezite farkındalığı (8 madde), 2) Beslenme alt boyutu (7 madde) ve 3) fiziksel aktivite alt boyutlarından (8 madde) oluşmaktadır.

6.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama aracı 16-27 yaş arasında Ankara'da ikamet etmekte olan toplam 368 gönüllü birey tarafından doldurulmuştur. Veriler SPSS güncel programında değerlendirilmek ve analiz edilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Katılımcılar ile ilgili demografik bilgiler, katıldıkları fiziksel aktiviteler, sağlıklı beslenme düzeyleri ve obezite farkındalık düzeyleri ile ilgili verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri uygulanmıştır.

Çalışmada anlam çıkarıcı (kestirimsel) istatistikler gerçekleştirilmeden öncelikle veri setinin dağılım yapısı ve merkezi eğilim değerleri incelenmiştir. Dağılım yapısının normalliği için literatürde ölçüt değerler olarak kabul gören kurtosis (basıklık) ve skewness (çarpıklık) değerlerine yakın değerler alıp almayışı değerlendirilmiştir. Bu dağılımların “-1.5 ile +1.5” (Tabachnick ve Fidell, 2013) veya “-2 ile +2” (George ve Mallery, 2010) aralıkları arasında yer alması normal bir dağılıma ölçüt

referans olarak kabul edilmiştir. Ayrıca alan yazında konuya ilişkin başka bir ölçüte göre “verilerin ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakınlığının verilerin normal dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanabileceği” görüşü normallik hipotezi olarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, Köklü ve Çokluk Bökeoğlu, 2006).

7. Bulgular

Katılımcıların cinsiyet, meslek, aylık gelir durumu, bki indeksi, yaş durumu, eğitim düzeyi, boy ve kilo değerlerinin katılan kişiler değişkenlerine ait frekans ve yüzde tabloları da aşağıda verilmiştir.

Çizelge 1.1. Tanımlayıcı İstatistik Tabloları

Cinsiyet	f	%
Erkek	150	40,8
Kadın	218	59,2
Toplam	368	100

Yaş aralığı	f	%
16-18	26	7,1
19-21	108	29,3
22-24	74	20,1
25-27	160	43,5
Toplam	368	100

Meslek	f	%
Kamu Çalışanı	73	19,8
Özel Sektör	78	21,2
Serbest Çalışan	23	6,3
Öğrenci	175	47,6
Diğer	19	5,2
Toplam	368	100

Gelir Durumu	f	%
0-1000 TL	174	47,3
1001-2500 TL	45	12,2
2501-4000 TL	53	14,4
4001-5500 TL	29	7,9
5501 TL ve üzeri	67	18,2
Toplam	368	100

Beden Kitle İndeksi	f	%
<18.5=Zayıf	52	14,1
18.5-24.9 arası=Normal	188	51,1
25-29.9 arası=Fazla Kilolu	96	26,1
30-34.9 arası= 1. Derece Obez	30	8,2
35-39.9 = 2. Derece Obez	2	0,5
Toplam	368	100

Eğitim Durumu	f	%
İlköğretim	8	2,17
Ortaöğretim	25	6,79
Önlisans	37	10,05
Lisans	244	66,3
Yüksek Lisans	54	14,67
Toplam	368	100

Çizelge 1.1. e göre Cinsiyet değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Tablosu yer alan betimsel veriler doğrultusunda araştırmaya gönüllü katılan 368 kişiden 150'sinin (%46,8) erkek, 218'inin (%53,2) ise kadın olduğu görülmüştür.

Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Tablosu, yaş değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 368 kişiden 26'sının (%7,1) 16-18 yaş, 108'inin (%29,3) 19-21 yaş, 74'ünün (%20,1) 22-24 yaş, 160'ının (%43,5) 25-27 yaşında yer aldığı görülmüştür.

Meslek Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Tablosu, meslek değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 368 kişiden 73'ünün (%19,8) kamu çalışanı, 78'inin (%21,2) özel sektör, 23'ünün (%6,3) serbest çalışan, 175'inin (%47,6) öğrenci ve geriye kalan 19'unun (%5,2) ise diğer kategorisinde yer aldığı görülmüştür.

Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Tablosu, gelir durumu değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 368 kişiden 174'ünün (%47,3) 0-1000 TL, 45'inin (%12,2) 1001-2500 TL, 53'ünün (%14,4) 2501-4000 TL, 29'unun (%7,9) 4001-5500 TL ve geriye kalan 67'sinin (%18,2) ise 5501 TL ve üzeri gelir aralığında yer aldığı görülmüştür.

Beden Kitle İndeksi Kategorisine İlişkin Frekans ve Yüzde Tablosu, beden kitle indeksi kategorisine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 368 kişiden 52'sinin (%14,1) zayıf, 188'inin (%51,1) normal, 96'sının (%26,1) fazla kilolu, 30'unun (%8,2) 1. Derece obez ve geriye kalan 2'sinin (%0,5) ise 2. Derece obez kategorisinde yer aldığı görülmüştür.

Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Tablosu, eğitim seviyesi değişkenine ilişkin olarak yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 368 kişiden 8'inin (%7,1) ilköğretim, 25'inin (%6,79) ortaöğretim, 37'sinin (%10,05) ön lisans, 244'ünün (%66,3) lisans ve geriye kalan 54'ünün (%14,67) ise yüksek lisans mezunu olarak çalışmada yer aldığı görülmüştür.

Çizelge 1.2. Cinsiyet değişkenine göre Obezite farkındalık ölçeğinin bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{x}	S	Sd	t	p
1. Obezite Farkındalık	Erkek	150	3,00	,304	366	-3,055	.00
	Kadın	218	3,10	,304			
2. Beslenme	Erkek	150	3,13	,355	366	-,947	.34
	Kadın	218	3,17	,377			
3. Fiziksel Aktivite	Erkek	150	2,84	,398	366	-,675	.50
	Kadın	218	2,87	,393			
4. Ölçek Genel	Erkek	150	3,00	,273	366	-2,141	.03
	Kadın	218	3,06	,277			

Çizelge 1.2. 'da cinsiyete göre obezite farkındalık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret edip etmediği değerlendirilmiştir. T-testi sonuçlarına göre obezite farkındalık alt boyutu ($t_{(366)} = -3.055$, $p < ,05$) ve Obezite farkındalık ölçeği genelinde ($t_{(366)} = -2.141$, $p < ,05$) gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturduğu ve bu durumun kadın katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür. Bununla birlikte obezite farkındalık ölçeğinin beslenme ($t_{(366)} = -.947$, $p > ,05$) ve fiziksel aktivite ($t_{(366)} = -.675$, $p > ,05$) alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Çizelge 1.3. Yaş değişkenine göre Obezite farkındalık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş Değişkeni	n	\bar{x}	S	Sd	f	p
1. Obezite Farkındalık	16-18	26	3,05	,206	363	,328	.86
	19-21	108	3,05	,289			
	22-24	74	3,05	,322			
	25-27	160	3,11	,325			

2. Beslenme	16-18	26	3,02	,366	4	1,524	.19
	19-21	108	3,16	,361	363		
	22-24	74	3,11	,398	367		
	25-27	160	3,16	,387			
3. Fiziksel Aktivite	16-18	26	2,83	,411	4	,349	.84
	19-21	108	2,87	,372	363		
	22-24	74	2,82	,416	367		
	25-27	160	2,83	,441			
4. Toplam	16-18	26	2,98	,231	4	,512	.73
	19-21	108	3,04	,261	363		
	22-24	74	3,01	,312	367		
	25-27	160	3,06	,299			

Çizelge 1.3.'de katılımcı bireylerin yaş değişkenine binaen tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde, 16-18 yaş arasındaki gençlerin alt boyutlardaki toplam ömo değeri $\bar{X}=2.98$, 19-21 yaş arasındaki gençlerin toplam ömo değeri $\bar{X}=3.04$, 22-24 yaşları arasındaki gençlerin alt boyutlardaki toplam ömo değeri $\bar{X}=3.01$, 25-27 yaşları arasındaki gençlerin toplam ömo değeri $\bar{X}=3.06$, olduğu görülmektedir. Katılımcı gençlerin yaşlarına göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Çizelge 7'de katılımcı bireylerin yaş değişkenine binaen tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde obezite farkındalık ($F_{(4-367)} = 0.328, p>.05$), beslenme ($F_{(4-367)} = 1.524, p>.05$), fiziksel aktivite alt boyutlarında ($F_{(4-367)} = 0.349, p>.05$) ve ölçek genelinde ($F_{(4-367)} = 1.291, p>.05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çizelge 1.4. Meslek kategorilerine göre Obezite farkındalık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Meslek Kategorileri	n	\bar{x}	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Obezite Farkındalık	Kamu Çalışanı	73	3,11	,320	4	1,507	.20	
	Özel Sektör	78	3,04	,326	363			
	Serbest Çalışan	23	2,93	,314	367			
	Öğrenci	175	3,06	,268				
	Diğer	19	3,04	,466				
2. Beslenme	Kamu Çalışanı ¹	73	3,27	,343	4	2,841	.02	1>4
	Özel Sektör ²	78	3,15	,338	363			
	Serbest Çalışan ³	23	3,09	,317	367			
	Öğrenci ⁴	175	3,12	,376				
	Diğer ⁵	19	3,05	,484				
3. Fiziksel Aktivite	Kamu Çalışanı	73	2,90	,427	4	0,945	.44	
	Özel Sektör	78	2,88	,427	363			
	Serbest Çalışan	23	2,91	,324	367			
	Öğrenci	175	2,81	,372				
	Diğer	19	2,88	,413				
4. Ölçek Genelinde	Kamu Çalışanı	73	3,11	,272	4	1,699	.15	
	Özel Sektör	78	3,03	,283	363			
	Serbest Çalışan	23	2,98	,254	367			
	Öğrenci	175	3,02	,259				
	Diğer	19	3,00	,408				

Çizelge 1.4.'de katılımcıların meslek kategorilerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde obezite farkındalık ($F_{(4-367)} = 1.507, p > .05$), fiziksel aktivite alt boyutlarında ($F_{(4-367)} = 0.945, p > .05$) ve ölçek genelinde ($F_{(4-367)} = 1.699, p > .05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte beslenme alt boyutunda meslek kategorilerine göre grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Anlamlı farkı tespit etmek üzere gerçekleştirilen Tukey testi sonuçları incelendiğinde farkın kamu çalışanları ($X_7 = 3,27$) ile öğrenciler ($X_4 = 3,12$) arasında ve kamu çalışanları lehine gerçekleştiği görülmüştür ($F_{(4-367)} = 2.841, p < .05$).

Çizelge 1.5. Eğitim seviyesine göre obezite farkındalığı boyutuna ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Eğitim Seviyesi	n	Sıra Ortalaması	X ²	p
İlköğretim	8	185	6,936	.14
Lise	25	141		
Önlisans	37	189		
Lisans	244	183		
Yüksek Lisans	54	208		
Total	368			

Katılımcıların obezite farkındalığının eğitim seviyesine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi sonuçları tablo 6.10.'de verilmiştir. Tablodaki sonuçlara göre katılımcıların obezite farkındalık alt boyutundan elde edilen puanların eğitim seviyesi değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($x^2 = 6,936; p > .05$).

Çizelge 1.6. Gelir değişkenine göre Obezite farkındalık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	\bar{x}	S	Sd	F	p	Farkın kaynağı
1. Obezite Farkındalık	0-1000 TL ¹	174	3,06	,300	4	2,648	.03	5>3
	1001-2500 TL ²	45	3,09	,321	363			
	2501-4000 TL ³	53	2,98	,325	367			
	4001-5500 TL ⁴	29	2,97	,294				
	5501 TL ve üzeri ⁵	67	3,13	,294				
2. Beslenme	0-1000 TL	174	3,13	,393	4	1,200	.31	
	1001-2500 TL	45	3,17	,361	363			
	2501-4000 TL	53	3,10	,354	367			
	4001-5500 TL	29	3,13	,290				
	5501 TL ve üzeri	67	3,23	,344				
3. Fiziksel Aktivite	0-1000 TL	174	2,83	,401	4	1,303	.27	
	1001-2500 TL	45	2,94	,498	363			
	2501-4000 TL	53	2,91	,298	367			
	4001-5500 TL	29	2,90	,341				
	5501 TL ve üzeri	67	2,80	,384				
4. Toplam	0-1000 TL	174	3,02	,293	4	1,151	.33	
	1001-2500 TL	45	3,08	,314	363			
	2501-4000 TL	53	3,00	,246	367			
	4001-5500 TL	29	3,00	,236				
	5501 TL ve üzeri	67	3,08	,242				

Çizelge 1.6.'de gelir kategorilerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde obezite farkındalık boyutunda meslek kategorilerine göre grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Anlamlı farkı tespit etmek üzere gerçekleştirilen Tukey testi sonuçları incelendiğinde farkın "5501TL ve üzeri" ($\bar{X}_5=3,13$) gelir grubunda yer alan katılımcılarla sırasıyla; "2501-4000 TL" ($\bar{X}_3=3,98$) grubu ve "4001-5500 TL" grubu ($\bar{X}_3=3,98$) arasında ve "5501TL ve üzeri" gelir grubu lehine gerçekleştiği görülmüştür ($F_{(4-367)}=2.648, p<.05$). Beslenme ($F_{(4-367)}= 1.200, p>.05$) ve fiziksel aktivite ($F_{(4-367)}= 1.303, p>.05$) alt boyutları ile ölçek genelinde ise ($F_{(4-367)}=1.699, p>.05$) gelir kategorileri açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Çizelge 1.7. Eğitim seviyesine göre Beslenme boyutuna ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Eğitim Seviyesi	n	Sıra Ortalaması	X ²	p	Fark
İlköğretim	8	190	1,168	.88	
Lise	25	170			
Önlisans	37	181			
Lisans	244	184			
Yüksek Lisans	54	196			
Total	368				

Katılımcıların beslenme boyutundan elde edilen puanların eğitim seviyesi değişkeni bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi sonuçları çizelge 6.12.'de verilmiştir. Tablodaki sonuçlara göre katılımcıların beslenme alt boyutundan elde edilen puanların eğitim seviyesi değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($x^2=1,168; p>.05$).

Çizelge 1.8. Eğitim seviyesine göre fiziksel aktivite boyutuna ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Eğitim Seviyesi	n	Sıra Ortalaması	X ²	p
İlköğretim	8	221	5,237	.26
Lise	25	201		
Önlisans	37	213		
Lisans	244	178		
Yüksek Lisans	54	183		
Total	368			

Katılımcıların fiziksel aktivite boyutundan elde edilen puanların eğitim seviyesi değişkeni bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi sonuçları çizelge 6.10.'te verilmiştir. Tablodaki sonuçlara göre katılımcıların fiziksel aktivite alt boyutundan elde edilen puanların eğitim seviyesi değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($x^2=5,237; p>.05$).

Çizelge 1.9. Eğitim seviyesine göre obezite farklılığı ölçeği genelinden elde edilen puanların Kruskal Wallis H testi sonuçları

Eğitim Seviyesi	n	Sıra Ortalaması	X ²	p
İlköğretim	8	201	3,829	.43
Lise	25	159		
Önlisans	37	194		
Lisans	244	181		
Yüksek Lisans	54	203		
Total	368			

Katılımcıların obezite farkındalığı ölçeği genelinde elde edilen toplam puanlarının eğitim seviyesi değişkeni bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi sonuçları Çizelge 15.'te verilmiştir. Tablodaki sonuçlara göre katılımcıların obezite farkındalık ölçeğinden elde edilen puanların eğitim seviyesi bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($\chi^2=3,829$; $p>,05$).

Çizelge 1.10. BKİ kategorilerine göre Obezite farkındalık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	BKİ Kategorileri	n	\bar{x}	S	Sd	f	p
1. Obezite Farkındalık	<18.5=Zayıf	52	3,05	,307	4	1,112	.34
	18.5-24.9 arası=Normal	188	3,07	,301	363		
	25-29.9 arası=Fazla Kilolu	96	3,01	,325	367		
	30-34.9 arası= 1. Derece Obez	32	3,11	,293			
2. Beslenme	<18.5=Zayıf	52	3,15	,361	4	,674	.57
	18.5-24.9 arası=Normal	188	3,17	,375	363		
	25-29.9 arası=Fazla Kilolu	96	3,13	,347	367		
	30-34.9 arası= 1. Derece Obez	32	3,08	,404			
3. Fiziksel Aktivite	<18.5=Zayıf	52	2,85	,390	4	1,086	.35
	18.5-24.9 arası=Normal	188	2,88	,410	363		
	25-29.9 arası=Fazla Kilolu	96	2,84	,367	367		
	30-34.9 arası= 1. Derece Obez	32	2,75	,387			
4. Toplam	<18.5=Zayıf	52	3,03	,284	4	,717	.54
	18.5-24.9 arası=Normal	188	3,05	,269	363		
	25-29.9 arası=Fazla Kilolu	96	3,01	,284	367		
	30-34.9 arası= 1. Derece Obez	32	3,01	,292			

Çizelge 1.10'da katılımcıların "Beden Kitle İndeksi" kategorilerine göre gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; obezite farkındalık ($F_{(4-367)} = 1.112$, $p>.05$), beslenme ($F_{(4-367)} = 0.674$, $p>.05$), fiziksel aktivite alt boyutlarında ($F_{(4-367)} = 1.086$, $p>.05$) ve ölçek genelinde ($F_{(4-367)} = 0.717$, $p>.05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

6. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırma Ankara genelinde 16-27 yaş arasındaki gençlerin obezite farkındalık düzeyleri, beslenme davranışı ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve bunun sonucunda makul ve tutarlı spor politikaları geliştirilmesine katkı sağlamak amacıyla yapılmış olup sonuçlar aşağıdadır.

Fiziksel aktivite düzeyleri ile obezite farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki; fiziksel aktivite düzeyleri ile obezite farkındalığı, fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme farkındalığı, fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel aktivite farkındalığı boyutları arasında da yine aynı şekilde pozitif yönde manalı seviyede bir bağ olduğu görülmektedir.

Cinsiyete göre obezite farkındalık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret edip etmediği değerlendirilmiştir. T-testi sonuçlarına göre obezite farkındalık alt boyutu gruplar arasında gerçekleşen ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturduğu ve bu durumun kadın katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür. Kadınların obezite konusunda daha bilinçli olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte obezite farkındalık, ölçeğinin beslenme ve fiziksel aktivite alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Katılımcıların yaş değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde, Katılımcı gençlerin yaşlarına göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur. Çizelge 7’de katılımcıların katılımcı bireylerin yaş değişkenine binaen tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde obezite farkındalık, beslenme, fiziksel aktivite alt boyutlarında ve ölçek genelinde istatistiksel bakımdan manalı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Katılımcıların meslek durumlarına bakıldığında ise meslek değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 368 kişiden 73’ünün (%19,8) kamu çalışanı, 78’inin (%21,2) özel sektör, 23’ünün (%6,3) serbest çalışan, 175’inin (%47,6) öğrenci ve geriye kalan 19’unun (%5,2) ise diğer kategorisinde yer aldığı görülmüştür. Bununla alakalı olarak yapılan analiz sonucuna göre ise katılımcıların meslek kategorilerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde obezite farkındalık, fiziksel aktivite alt boyutlarında ve ölçek genelinde istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte beslenme alt boyutunda meslek kategorilerine göre grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan manalı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Anlamlı farkı tespit etmek üzere gerçekleştirilen Tukey testi sonuçları incelendiğinde farkın kamu çalışanları ($\bar{X}_1=3,27$) ile öğrenciler ($\bar{X}_4=3,12$) arasında ve kamu çalışanları lehine gerçekleştiği görülmüştür.

Katılımcıların Aylık kazanç durumlarına göre yapılan analize göre ise gelir durumu değişkenine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 368 kişiden 174’ünün (%47,3) 0-1000 TL, 45’inin (%12,2) 1001-2500 TL, 53’ünün (%14,4) 2501-4000 TL, 29’unun (%7,9) 4001-5500 TL ve geriye kalan 67’sinin (%18,2) ise 5501 TL ve üzeri gelir aralığında yer aldığı görülmüştür.

Gelir kategorilerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde obezite farkındalık boyutunda meslek kategorilerine göre grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Anlamlı farkı tespit etmek üzere gerçekleştirilen Tukey testi sonuçları incelendiğinde farkın “5501TL ve üzeri” ($\bar{X}_5=3,13$) gelir grubunda yer alan katılımcılarla sırasıyla; “2501-4000 TL” ($\bar{X}_3=3,98$) grubu ve “4001-5500 TL” grubu ($\bar{X}_3=3,98$) arasında ve “5501TL ve üzeri” gelir grubu lehine gerçekleştiği görülmüştür. Beslenme ve fiziksel aktivite alt boyutları ile ölçek genelinde ise gelir kategorileri açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Katılımcıların BKİ verilerine göre yapılan analize göre beden kitle indeksi kategorisine ilişkin yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 368 kişiden 52’sinin (%14,1) zayıf, 188’inin (%51,1) normal, 96’sının (%26,1) fazla kilolu, 30’unun (%8,2) 1. Derece obez ve geriye kalan 2’sinin (%0,5) ise 2. Derece obez kategorisinde yer aldığı görülmüştür.

Çizelge 11’de katılımcıların “Beden Kitle İndeksi” kategorilerine göre gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; obezite farkındalık , beslenme , fiziksel aktivite alt boyutlarında ve ölçek genelinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre yapılan analize göre ise eğitim seviyesi değişkenine ilişkin olarak yer verilen betimsel verilere göre araştırmaya katılan 368 kişiden 8'inin (%7,1) ilköğretim, 25'inin (%6,79) ortaöğretim, 37'sinin (%10,05) önlisans, 244'ünün (%66,3) lisans ve geriye kalan 54'ünün (%14,67) ise yüksek lisans mezunu olarak çalışmada yer aldığı görülmüştür.

Katılımcıların obezite farkındalığının eğitim seviyesine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre katılımcıların obezite farkındalık alt boyutundan elde edilen puanların eğitim seviyesi değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Katılımcıların beslenme boyutundan elde edilen puanların eğitim seviyesi değişkeni bakımından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre katılımcıların beslenme alt boyutundan elde edilen puanların eğitim seviyesi değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Katılımcıların fiziksel aktivite boyutundan elde edilen puanların eğitim seviyesi değişkeni bakımından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre katılımcıların fiziksel aktivite alt boyutundan elde edilen puanların eğitim seviyesi değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Katılımcıların obezite farkındalığı ölçeği genelinde elde edilen toplam puanlarının eğitim seviyesi değişkeni bakımından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre eğitim seviyesi bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Tüm bu yapılan çalışmalar neticesinde ortaya çıkan sonuçlardan bizim açımızdan en mühim olanı bunların derlenip toparlanarak bir spor politikası haline getirilmesidir. Dünya genelinde yapılan çalışmalarda ortaya çıktığı gibi gençlerin geneli beslenme konusunda bilinçsiz ve yetersiz durumdadır. Ayrıca büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyleri yok denecek kadar azdır. Obezite konusunda ise erkeklerin büyük çoğunluğu daha bilinçsizken mesleki olarak da kamu personeli dışındaki meslek grupları beslenme konusunda bilinçsiz, öğrenciler ise beslenme hususunda tahminen fast food tarzı beslenmeye kendini adanmış durumda olduklarından sağlıklı ve dengeli beslenmeden uzak kalmaktadırlar. Tüm bu sonuçlar ışığında Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde gerekli arge çalışmaları yapılarak kapsamlı ve detaylı bir spor politikası ve buna benzer farklı projeler geliştirilmelidir. Bizim çalışmamızda ortaya çıkan sonuçlara göre erkeklere farkındalık programları uygulanabileceği gibi kadınlara da fiziksel aktivitelere karşı duyarlı olunmasını sağlayacak yeni projeler oluşturulması esastır. Bunun yanı sıra beslenme konusunda daha bilinçsiz olan gençler içinse üniversitelerde ve kyk yurtlarında 4 çeşit yemek yerine diyet menüler konulabilir, kyk yurtlarında şeker kullanımını azaltmak ve beyaz ekmek yerine tam buğday veya kepek ekmek tercih edilmesi de yine oluşturulan kapsamlı politikalara ek maddeler olarak eklenebilir. Gerekli Spor ve sağlık tesisleri kurulduktan sonra her Üniversite öğrencisinin BKİ değerleri tespit edilerek ihtiyacı olduğu anlaşılan öğrencilere ücretsiz diyetisyen imkanı, kondisyon ve fiziksel aktivite programları yazılabilir.

Kamu personeli olan 16-27 yaş arası gençler içinse sürekli ve uzun süreli oturmalar hem motive düşüklüğü hemde iş gücü kaybına yol açtığı düşünülmektedir. Bununla alakalı olarak ise harekete geç sloganına emsal oluşturulabilecek bir slogan ile her çalışanın kendine has bir spor branşını seçmesi sağlanarak gerekli ortam ve imkânlar dâhilince belli bir düzen çerçevesinde buralarda egzersizlere yönlendirilebilirler. Bu sayede hem sağlık giderleri azalmış olacak hem de bireylerin mental olarak rahatlaması ile beraber kamu da kuşkusuz iş verimi artacaktır.

Bunlarla alakalı olarak yapılan çalışmalarda da görüldüğü üzere; Çalışanların benzer yaşta ki çalışmayan kişilere nazaran sağlık durumları kıyas edildiğinde çalışan kişilerin fiziksel aktivite, beslenme düzeyleri ve alkol, sigara tiryakilik seviyeleri çalışmayan kişilere nazaran yüksek olduğu görülmüştür. Çalışılan yerlerin etrafı; çalışanların, sağlıksız besin tercihi ya da tüketimi, obezite olma ve gereğinden az fiziksel aktivite düzeyleri ile yakından ilişkilidir (French, Harnack, Toomey & Hannan, 2007)

Bu sonuçlar ışığında eğitim düzenine ilişkin sporla alakalı farklı politikalar geliştirilmelidir: Hükümet sporu bir eğitim kolu olarak benimsemeli, buna haiz kaynaklar oluşturmalı ve gerekirse bütçe ayırmalı ve yapılacak spor tesislerin her yaştan ve meslekten vatandaşların spor yapmasına

fırsat vermesi sağlanmalıdır. Bunun için ilk olarak spor yönetimleri bünyesinde bir Spor Bilgi Merkezi kurulabilir ve bu merkez, taşra ile devamlı olarak doküman ve bilgi iletişimi içerisinde olabilir.

Sınırlı ekonomik kaynakların çoğaltılması sağlanmalıdır: Ekonomik kaynaklardan Spora tahsis edilen kaynakların yanlış ve politik amaçlarla kullanılmasının önüne geçilmelidir. Gönüllü ve özerk kuruluşlar sporun içine çekilmelidir

Elde edilen bu verilerle manidar ve makul spor politikaları geliştirilmesine katkı sağlamak istenirse gerekenler kısaca şöyle özetlenebilir. Gençlerin gün geçtikçe azalan fiziksel aktivitelerinin seviyesi artırılmalıdır. Kadınların fiziksel aktiviteye katılımı ve yönlendirilmesi sağlanmalıdır. Erkeklerin obezite konusunda yeterli düzeyde bilinçlendirilmesi sağlanmalıdır. Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Fiziksel aktivitenin obezite faktörüne olan etkisi üzerinde gerekli bilgiler verilmelidir. Düzenli yapılan fiziksel aktivite beslenme şekli ile desteklenmelidir. Öncelikle gençler olmak üzere vatandaşlarımız sağlıklı bir birey olmanın beslenme ve aynı zamanda düzenli ve programlı yapılan egzersiz ile sağlanacağı konusunda bilgilendirilmelidir. Sadece boş zamanlarda değil günün belli saatlerinde net bir zaman aralığı ayrılarak fiziksel aktivitelere de zaman ayrılmalıdır. Sporla ilgili olarak tüm devlet kurumlarının ortak hareket edebileceği platformlar oluşturulmalıdır: Devlet bugün bir spor politikası yürüterek onun yaygınlaştırılmasını sağlarken, diğer taraftan bunu engelleyici uygulamalar yapmaktadır. Bunun bir örneği, Milli Eğitim Bakanlığı'nın Beden Eğitimi ve Spor derslerinin akıbetidir. Bugün ilk ve orta dereceli okullarda, Beden Eğitimi ve Spor derslerine yeterince ilgi ve değer gösterilmediği de genel bir kabul halini almıştır. Bu durum, gençliğin spor bilinci kazanması yoluna konmuş bir taşdır. Böylece umut ederiz ki fizik kondisyon seviyesi yüksek ve bu kondisyonun sağladığı mental rahatlığa ulaşarak, beslenme konusunda daha bilinçli ve sağlıklı nesillere ulaşmak suretiyle gençliğimiz muasır seviyeye ulaşsın böylece oluşturulan politikaların neticesinde pozitif dönüşler de şüphesiz artacaktır.

Kaynakça

- Allen, A. (2011) effects of educational intervation on children's knowledge of obesity risk factors. Phd thesis. Carroll College
- Altay, M. (2007) Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki ilişki Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, A.D., Demir, H., Yetim, A.A., (2007), Türk spor politikalarında öngörülen hedeflerin gerçekleşme düzeylerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma (GSGM örneği), Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1, (2): 87-96.
- Bilir, N., Yıldız, N. A.(2006). İş Sağlığı ve Güvenliği. Güler, Ç., Akın, İ. (Ed). Halk Sağlığı Temel Bilgiler, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 602-631
- Büyüköztürk, Ş., Köklü, N. ve Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2006). Sosyal Bilimleri için İstatistik, 2. Baskı. Ankara.
- Doğan, G., Mendeç, B., Akcan, F., Tepe, A. (2016). Futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (1), 2-10.
- Fişek, K., (1980), Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi Dünyada- Türkiye’de, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara.
- French, A. S., Harnack, L. J., Toomey, L. T., Hannan, P. J. (2007). Association between body weight, physical activity and food choices among metropolitan transit workers. *IJBNPA*, 4:52.
- George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10. ed.) Boston: Pearson.
- Güler, Y., Gönener, H.D, Altay, B., Gönener, A. (2009). Adölesanlarda obezite ve hem Çirelik bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 4 (10): 165- 181.

- Gümüş, H. (2009) Yetistirme Yurtlarında Kalan Adolesanların Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Sağlık ve Vücut Kompozisyonları ile ilişkisinin Saptanması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, A
- Günöz, H. (2001). Çocuk ve adölesanlarda obezite. *Aktüel Tıp Dergisi*, 6(2):58 61
- Gür, H. (2000). Çocuklarda fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. Bursa Uludağ ü. Tıp Fak. Spor Hekimliği Bilim Dalı. 6. *Spor Bilimleri Kongresi*. Ankara: 3-5 Kasım
- Hartung D., Stadeler, M., Grieshaber, R., Keller, S., Jahreis, G. (2010). Work and diet related risk factors of cardiovascular diseases: comparison of two occupational groups. *J Occup Med Toxicol*, 5: 4.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Articles*, 2.
- Karasu, Ö.(2006) Yatılı Olan ve Yatılı Olmayan Lise Öğrencilerinin Beslenme Bilgisi ve Durumlarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kurtipek, Serkan. "Spor kulüplerine üye bireylerin spor kulübü kavramına ilişkin algılarının belirlenmesi: bir metafor analizi çalışması." *spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 17.1: 209-145.
- Kusgöz, A. (2005) Pansiyonlu ve Normal Devlet ilköğretim ile Özel ilköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Muğla üniversitesi, Muğla
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological methods*, 1(2), 130.
- Ostlanning, Freya Elisa (2011), *Running for Europe EU Sports Policy and the Role of Civil Society*, Unpublished PhD Dissertation, Westphalian Wilhelms University, Münster.
- Önder, e & Aydın, y.(2013) . Obezite Genetiği Türkiye Klinikleri Journal of endocrinology special topics. 6 (1):13-17
- Perez, A. P., Phillips, M. M., Cornell, C. E., Mays, G., Adams, B. (2009). Promoting dietary change among state health employees in arkansas through a worksite wellness program: The Healthy Employee Lifestyle Program (HELP). Preventing Chronic Disease Public Health Research, Practice and Policy, 6(4), www.cdc.gov/pcd/issues/2009/oct/08_0136.htm (02.04.2010).
- Semra İ. (2006) Obez Bireylerde Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sosyal Özelliklerin Değerlendirilmesi Y.Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Sunay H. (2003) Türk spor Politikasına Analitik Bir Bakış . *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* ,1 , 39-42
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). Using Multivariate Statistics (sixth ed.). Pearson, Boston.

Extended English Summary

When it comes to sports policy; sports are discussed, principles and objectives, ways and methods of achieving these goals, infrastructure, facilities, equipment and education-teaching approach, national and international perspective on sports, sports organization and implementation philosophy comes to mind (European Commission, 2007b). Turkey "the aim of the sports policy; national sports organization, strengthening and directing the development of athletes can be listed as (Sunay, 2003).

It should be remembered that nutrition is a physiological event as well as a psychological and sociological condition. Otherwise, the concept of obesity would exist alone, and the concept of obesity awareness would not even exist. A healthy society should be composed of healthy people who take care of themselves. The health of the individuals plays a role in the continuation of the development of that society, the achievement of its goals and the achievement of the level of contemporary civilizations. The first step of healthy life in pyramid is proper nutrition. In addition to its role in the growth and development of childhood nutrition, it is also the determinant of the

health status of the individual in the future life order. Nutrition should never be perceived only as abdominal saturation (Karasu, 2006).

In addition to an unbalanced diet, a proper diet can positively affect the physical and mental development of adolescents. The future health, psychological and even working capacity of the individual is affected by the nutritional habits of adolescents. It can be understood more accurately by using anthropometric measurements in the evaluation of nutrition. A person's BMI level and weight of fat and obesity, weakness can be detected more easily (Silver, 2009).

Purpose and Importance of Research:

Although there is no determined and serious policy on sports and balanced nutrition in our country, different studies and methods have been tried but the desired success has not been achieved yet. As a result, the number of individuals with obesity and unhealthy body types is increasing day by day and generations away from sports are far from the mental comfort of sports. As a common point of these problems, the health problems of physically and mentally collapsed employees begin and the overall workforce and productivity are declining. We can bring.

Method of Research:

The population of this study consists of young people aged 16-27 living in Ankara. The sample group consisted of 368 people (218 female (40.8%) and 150 male (59.2%)) who volunteered to participate voluntarily among young people aged 16-27 in Ankara. They were selected by random method. At the same time, using the power analysis method, the sample size was determined to be at least 197 in 95% confidence interval and 80% power.

Data Analysis:Data collection tools:

The study group consisted of 368 people (218 female (40.8%) and 150 male (59.2%)) who volunteered to participate voluntarily among young people aged 16-27 in Ankara. When the literature is examined, there are different criteria and opinions about the sample size that should be reached in order to perform multivariate analyzes such as factor analysis in the validity studies of the scales. Preacher and MacCallum (2002) stated that the minimum sample size should be between 100 and 250. Other opinions give a ratio depending on the number of items. According to Tavşancıl (2002), the sample size should be variable, ie at least 5 times or even 10 times the number of substances. In this study, the sample size is approximately 15 times the number of variables. While the number of OFÖ items was 23, the sample consisted of 300 students. At the same time, using the power analysis method, the sample size was determined to be at least 197 in 95% confidence interval and 80% power.

The data collection tool was filled by a total of 368 young volunteers who resided in Ankara between the ages of 16-27. The data were transferred to computer for evaluation in SPSS package program. Descriptive statistical methods were used in the analysis of demographic information, physical activities, healthy eating levels and obesity awareness levels.

Research Findings:

When the results of one-way analysis of variance according to income categories were examined, it was found that there was a statistically significant difference in obesity awareness dimension between group averages according to occupational categories. When the Tukey test results were analyzed to determine the significant difference, the difference was “5501TL and over ve (X5 = 3,13) with the participants in the income group; “2501-4000 TL” (X3 = 3,98) and “4001-5500 TL” group (X3 = 3,98) and “5501TL and above” in favor of the income group has been realized (F (4-367) = 2.648 , p < .05). Nutritional (F (4-367) = 1,200, p > .05) and physical activity (F (4-367) = 1.303, p > .05) subscales and the overall scale (F (4-367) = 1.699, p > .05) in terms of income categories

It was evaluated whether the scores obtained from obesity awareness scale by gender indicate a statistically significant difference between the groups. According to the results of the T-test, the obesity awareness sub-dimension ($t(366) = -3.055, p < .05$) and the obesity awareness scale ($t(366) = -2.141, p < .05$) showed statistically significant differences between the groups. and this situation was realized in favor of female participants. However, it was observed that there was no statistically significant difference in obesity awareness scale in terms of nutrition ($t(366) = -.947, p > .05$) and physical activity ($t(366) = -.675, p > .05$).

Conclusion, Discussion and Recommendations

As can be seen in the studies conducted in relation to these; When health behaviors of working individuals compared to non-working individuals of the same age were compared, it was seen that nutrition, physical activity levels and smoking and alcohol consumption rates of working individuals were higher than those who did not work. Business environment; Unhealthy food choice or consumption of workers is closely related to overweight and inadequate levels of physical activity (French, Harnack, Toomey & Hannan, 2007).

Nutrition forms the basis of health in every period of life for the maintenance of life and protection of health. Balanced and good nutrition affects the worker's ability to maintain and even increase the work efficiency and performance at a high level. For an adult to have a healthy and balanced diet, first of all, a healthy BMI and BMI should be maintained at an appropriate level (Perez, Phillips, Cornell, Mays & Adams, 2009). In this systematic study, obesity is an increasingly common problem in the workplace and among workers, as in the rest of the world. In these studies, employees; it is noteworthy that the rate of being overweight is quite high. It is seen that employees prefer fat-fried foods and carbohydrate foods more in food selection and there is an increase in obesity rates. In addition, body mass index was 30 and above for those who had inadequate physical activity and consumed foods with high fat and carbohydrate content. These values pose a risk for both chronic diseases and mortality. Chronic diseases cannot be directly related to workplace conditions, but workplace risks cannot be ruled out (Hartung, Stadeler, Grieshaber, Keller & Jahreis, 2010).

These data can be summarized as follows if necessary to contribute to the development of meaningful and reasonable sports policies. The level of decreasing physical activities of young people should be increased. Participation and guidance of girls in physical activity should be ensured. Adequate awareness should be provided for men about obesity. Healthy eating habits should be gained. Necessary information should be given on the effect of physical activity on obesity factor. Regular physical activity should be supported by diet. Young people should be informed that being a healthy individual can be ensured through nutrition and regular and scheduled exercise. Time should be devoted to physical activities not only at leisure but also at certain times of the day. In this way, we hope that our youth will reach the contemporary level with more conscious and healthy generations.