

Ofis Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Aleyna Sırtlı¹

Ferah Özkök²

Serdar Sünnetçiöğlü³

Özet

Bu çalışmada, günümüzde hizmet sektöründe, teknoloji ve bilişim sektöründeki gelişmelerle artan ofis çalışanlarının, fiziksel hareket açısından oldukça sınırlı bir meslek hayatına sahip olması sorunsalından yola çıkılarak, beslenme alışkanlıklarının, gıda tercihlerinin ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın deseni nitel araştırma yöntemlerinden biri olan durum çalışmasıdır. Çalışmada veriler sosyal medya üzerinden açık uçlu soru formu hazırlanarak toplanmıştır. Çalışmada kişilerin açık uçlu soru formunda belirtilen sorulara vermiş olduğu yanıtlar betimsel analiz ve içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgularla, ofis çalışanlarının beslenme biçimlerini en fazla psikolojik faktörlerin etkilediği, sahip oldukları çalışma biçiminin, düzenli beslenmelerine olanak sağlamasından dolayı olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır.

1. Giriş

1943 yılında Abraham Maslow tarafından bir bireyin ihtiyaç duyabileceği şeyler öncelik sırasına göre beş kategoriye ayrılmıştır. Bunlardan ilk sırada; beslenme, uyku, nefes, su gibi fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır (Maslow, 1943'den Akt. Seker,2014, s.43). Bu bağlamda dünyaya gelen her canlı, yaşamak ve yaşamını devam ettirebilmek için öncelikle beslenme gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır (Soylu, 1978'den Akt.

1 Bilim uzmanı, aleynasirtli@gmail.com, 0000-0003-3787-832X

2 Prof. Dr. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, fozkok@comu.edu.tr, 0000-0002-7085-6117

3 Doç. Dr. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, serdarsunnetcioglu@comu.edu.tr, 0000-0003-0244-5874

Sormaz, Sürücüoğlu ve Akan, 2015, s.1212). Beslenme; *“kaçınılmaz olarak tüm insanları içine alan günlük bir yaşam etkinliği”* olarak tanımlanmaktadır (Kocatepe ve Tırıl, 2015, s.56). Beslenme ayrıca *“büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan öğelerin alınması ve vücutta kullanılmasındır”* (Topuzoğlu, Hıdıroğlu, Ay, Önsüz, İkişik, 2007, s.253).

Yaşamın her döneminde sağlığın temelini oluşturan beslenme, sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek amacı ile vücudun ihtiyacı olan besinleri yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda alarak bilinçli bir şekilde yapılması gereken bir davranıştır (Dal, Yüzbaşıoğlu ve Kızılaslan, 2019, s.77, Türkiye Sağlık Bakanlığı, 2020). Öyle ki 21. yüzyılda sağlığı iyileştirmeye yönelik problemler incelenirken bile, sağlıklı beslenme en önemli unsurlardan biri halini almıştır (Duran,2016, s.221). Yaşamın her döneminde bedensel ve zihinsel açıdan sağlıklı olmak ve sağlığı devam ettirebilmek, yeterli ve dengeli beslenme ile alakalıdır (Tanır, Şaşmaz, Beyhan ve Bilici, 2001, s.22). Yeterli ve dengeli beslenme ise; *“vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan tüm besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda ve gerekli oranda alınması ve vücutta uygun biçimde kullanılmasındır”* şeklinde ifade edilmektedir (Sayılı ve Gözener, 2013, s.12). Sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalıkların riskinin azaltılması bakımından oldukça önemli bir yere sahip olan yeterli ve dengeli beslenme, ayrıca bir toplumun ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeylerinin artmasında, huzur ve güvence altında varlıklarını devam ettirebilmesinde en önemli koşullardan biri olarak gösterilmektedir. (Ergün, 2003'den Akt. Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran, 2015, s.61; Eroğlu, Şentürk ve Karacabey, 2012, s.132).

İklim, coğrafi konum, nüfus yapısı, eğitim, iç ve dış göçler, kitle iletişim araçları, sanayileşme gibi sosyal, ekonomik ve kültürel etkenler bireylerin ve toplumların beslenme alışkanlıklarını değiştirmektedir (Arslan, Mercanlıgil, Özel, Akbulut, Dönmez, Çiftçi, Keleş ve Onat, 2006, s.332). Bireylerin ve toplumların beslenme alışkanlıklarının değişmesi ile birlikte sağlıkları da etkilenmektedir. Yanlış beslenme alışkanlıkları diyabet, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon ve obezite gibi birçok hastalığın oluşması açısından bir risk faktörü niteliğindedir. Diğer ülkelerde olduğu gibi Türkiye’de de beslenmeye bağlı olarak gelişen sağlık problemlerine yüksek oranda rastlamak mümkündür. Bunun sebepleri; beslenmenin miktarı, kalite açısından yetersiz olması, hangi yiyeceğin ne zaman ve ne şekilde tüketilmesi gerektiğinin bilinmemesi olarak gösterilmektedir (Bayramoğlu, Cецeloğlu, Cirit ve Abasız, 2018, s.236).

Üretimde oluşan teknolojik gelişmeler ve sanayileşmenin sonrasında bireysel iş yüküne bağlı işler teknoloji yardımı ile yapılmaya başlanmıştır. Robert B. Reich tarafından “Müthiş Düzen Çağı” olarak adlandırılan ‘Bilgi Toplumu’ oluşumu, toplumsal yapılanmayı kişileri bireyselleştiren bir ekonomik model ve düz bir örgütsel yapı içerisine çekmiştir (Reich, 2001’den Akt, Yurttagül, 2019, s.1). Tüm bunların sonucunda bant tipi üretim yerine, çalışanların işyerlerinde buldukları alanların, hücre tipi olarak adlandırılan, tek kişilik odalarda hizmet vermelerine yönelik ofis modelleri ortaya çıkmıştır (Pile, 1976’dan Akt. Yurttagül, 2019, s.1). Ofislerde çalışan bireyler ise ofis ya da masa başı çalışanları olarak adlandırılmaktadır. Ofislerde çalışanların fiziksel aktivitelerinin azalması nedeni ile sağlık sorunları da meydana gelmektedir (Tekin, 2018, s.5). Baydur (2019) tarafından yapılan bir çalışmaya göre; ofis çalışanlarında oluşan obezitenin temel nedenlerinin masa başında oturarak çalışma olduğu belirtilmiştir. Aydemir, Akbulut, Altun ve Kılıç (2018), tarafından Akdeniz Üniversitesi yerleşkesi içinde görev yapan akademik ve idari personelin beslenme alışkanlıkları ve obezite sıklığının belirlenmesi için yapılan bir çalışmaya göre ise; Akdeniz Üniversitesi personelinin Beden Kitle İndeksi değerleri incelendiğinde normal ve fazla kilolu bir yapıya sahip oldukları görüldüğü belirtilmiştir. Rezaeian ve Ahmadzadeh (2012), tarafından İran’ın batısındaki Sarvabad kentinde ofis çalışanlarının gıda alışkanlıklarının ve kardiyovasküler risk faktörleri ile ilişkilerinin değerlendirilmesi amacı ile yürütülen konu ile ilişkili bir diğer çalışmaya göre ise; çalışanların çoğunda obezite, diyabet, sigara içme ve ailede kardiyovasküler öyküsü gibi kardiyovasküler risk faktörleri olduğu belirlenmiştir.

Günümüzde ofis çalışanlarının sayısındaki artış oldukça belirgindir. Hareket etmek üzere programlanmış olan insanlığın uzun saatler boyunca fiziksel hareket olmadan kalmasının da sağlık problemlerine neden olduğu yukarıda bahsedildiği gibi oldukça belirgindir. Bu çalışmada fiziksel hareket açısından oldukça sınırlı bir meslek hayatına sahip olan ofis çalışanlarının beslenme alışkanlıklarının, gıda tercihlerinin ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

2.Literatür Taraması

Beslenme alışkanlıklarının meydana gelmesinde rol oynayan faktörler çeşitlilik göstermektedir. Cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, aile yapısı, bireylerin fizyolojik ve psiko-sosyal durumu gibi, kişisel faktörlerin yanı sıra, din, kültürel yapı, siyaset, ekonomi, ekoloji ve biyolojik faktörler ile küreselleşme gibi birçok faktör beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olmaktadır (Yemişçi ve Pekcan, 2012, s.137).

Çalışılan iş türü, işyeri, işyerindeki ortam, iş yükü vb. birçok faktör kişilerin beslenme alışkanlıklarının oluşmasında etkili faktörlerdendir. Günümüzde, yapılan araştırmalar da bireylerin iş yaşamının, beslenme ve genel yaşam biçimlerinde önemli rol oynayan bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. (Yemişçi ve Pekcan, 2012, s.137). Çalışan kişilerin iş verimi açısından beslenme alışkanlıkları oldukça önem taşımaktadır (Topuzoğlu vd.,2007, s.254). Beslenme sorunu yaşayan çalışanların ise; hastalıklara karşı dirençleri azalmakta olup, iş kazaları ve işe devamsızlıklarında artış meydana geldiği gözlemlenmektedir. Çalışanlarda belirlenen beslenme problemlerinin sebepleri içerisinde ise birçok etken söz konusudur. Bunlar; iş yerlerinde yemek verilmemesi, yemeğin uygun nitelikte olmaması, ekonomik yetersizlikler, eğitimsizlik ve yanlış beslenme alışkanlıklarıdır (Yurtseven, Eren, Vehid, Köksal, Erginöz ve Erdoğan, 2012, s.21).

Berkel (2011) tarafından yapılan bir çalışmada Trakya Bölgesi'ndeki üniversitelerde çalışan akademik personelin sağlık durumları, beslenme alışkanlıkları, gıda tercihi alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmeyle ilgili tutumları saptanmaya çalışılmıştır. Söz konusu çalışma bulgularından elde edilen sonuca göre; akademisyenlerin beslenme alışkanlıklarında vakit bulamamaktan dolayı öğün atladıkları ve hızlı yemek yedikleri sonucuna varılmıştır. Organik gıda alımlarının ise yüksek olduğu, fastfood beslenme alışkanlığının ise daha çok araştırma görevlilerinin sahip olduğu saptanmıştır.

Eroğlu, Şentürk ve Karacabey (2012) tarafından yapılan bir çalışmada; Gaziantep Üniversitesi akademik ve idari personelin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması yapılmıştır. Çalışma bulguları neticesinde elde edilen sonuçlara göre; akademik personelin idari personele göre beslenme konusunda daha bilgili olduğu ancak iş yoğunluğundan dolayı daha düzensiz beslendikleri sonucuna varılmıştır.

Khorshid ve Sarı (2013) tarafından yapılan, konuya benzerlik gösteren bir çalışmada ise, bir üniversitede çalışan akademik ve idari personelin günlük kafein tüketimleri ve bunu etkileyen etmenler belirlenmiştir. Çalışma da elde edilen sonuca göre; cinsiyetin ve akademisyen olarak çalışmanın, tüketilen günlük kafein miktarını etkilemediği, çocukken çikolata alışkanlığı olan bireylerin ise tükettikleri günlük kafein miktarlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Bayramoğlu, Ceceloğlu, Cirit ve Abasız (2019), tarafından yürütülmüş olan bir diğer çalışmada Artvin Çoruh Üniversitesi'nde görev yapmakta olan kadın akademisyenlerin, bilgi düzeyi ve eğitim düzeylerinin; beslenme alışkanlıkları, besin tercihi ve beslenme düzeni üzerinde nasıl bir etkisi olduğu saptanmaya çalışılmıştır. Söz konusu çalışmanın bulgularından elde edilen

sonuca göre, Beden Kitle İndeksine göre katılımcıların çoğunun normal ağırlıkta olduğu, öğün tüketimleri değerlendirildiğinde ise birçoğunun öğün atladığı, kadın akademisyenlerin yarısının ise düşük kalorili (light) ve diyabetik ürün tükettikleri sonucuna varılmıştır. Beslenme eğitimi almış olma durumu ile fastfood tüketim sıklığı arasında ise anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Katılımcıların tükettikleri ana öğün sayısı ve Beden Kitle İndeksleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yönel (2005) tarafından yapılan konuya benzerlik gösteren bir diğer çalışmada ise Bolu il merkez ilçesinde kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları üzerinde çalışılmıştır. Çalışmanın bulgularından elde edilen sonuca göre; araştırmaya katılan kadınların çoğunluğunda çalışıyor olmanın beslenme biçimlerinde hiçbir değişiklik yaratmadığı fakat kadınların psikolojik durumlarının (üzüntülü, yorgun, sevinçli, heyecanlı) beslenme alışkanlıklarını etkilediği belirlenmiştir.

İstanbul Üniversitesi merkez kampüsünde çalışan beyaz yakalı çalışanların beslenme bilgileri ve alışkanlıklarını belirlemek amacı ile yapılan bir diğer çalışmaya göre ise; çalışanların iş yoğunluğu nedeniyle öğün atladıkları sonucuna varılmıştır. Beden Kitle İndeksi bakımından ise erkeklerin kadınlara oranla Beden Kitle İndekslerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Sigara içme, alkol kullanma ve düzenli spor yapma bakımından çalışanların Beden Kitle İndeksleri arasında fark bulunmamıştır (Yurtseven, Eren, Vehid, Köksal, Erginöz ve Erdoğan, 2012).

Türkay (2017) tarafından yürütölmüş olan bir çalışmada ise; Ankara'da noterlerin ve noterlik çalışanlarının beslenme durumları ve yaşama kaliteleri belirlenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre; katılan bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite, beslenme bilgi düzeyleri ve Beden Kitle İndeksinin etkisi olduğu görölmüşür.

Ofis çalışanlarında metabolik sendrom sıklığını belirleme amacı ile gerçekteştirilen bir çalışmaya göre; ofis çalışanlarının %18.6'sında metabolik sendrom olduğu belirlenmiştir. Metabolik sendrom yaşayan bireyler de yaş artışı, Beden Kitle İndeksi yüksekliği, kronik hastalık varlığı, aşırı tuz tüketimi, uzun süredir ofis ortamında çalışıyor olmak, obezite, hipertansiyon gibi risk faktörlerinin fazla olduğu ortaya koyulmuştur (Balcı, Kolaç, Yıldız, Kara, Çetin ve Erdoğan, 2018).

Utami, Ayuningtyas ve Hariyono (2020) tarafından, Ahmad Dahlan Üniversitesiindeki ofis çalışanlarının, antropometrik ve vücut yapılarının ölçümleri ile hipertansiyon riski arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada; hipertansiyon ve hipertansiyonun prevalansının yüksel olduğu,

bunun nedenininse katılımcılardan çoğunun bel kısmında yağlanmanın ve kan basıncının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Seul'deki ofis çalışanlarının, beslenme tutumları ile sağlıklı olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmaya göreyse; çalışmaya katılan 224 kadın ve 165 erkekten %69.4'ünün orta derecede sağlıklı beslenme alışkanlığına sahip olduğu, %55.0'ının ise sağlıklı olmaya büyük ilgi gösterdiği sonucuna varılmıştır. Katılımcıların, %28.0'ının kahvaltısı haftada 3 ya da 4 kez kahvaltı yaptığı, yaklaşık %71'inse kahvaltı öğününü atladığı, kahvaltı öğününü atlamalarının temel nedeni olarak zaman ayıramamak olduğu sonucuna varılmıştır (Choi, Kim ve Kim, 2003).

Mihrete (2011), tarafından ofis çalışanlarının fast food yeme alışkanlıklarının sağlık durumları üzerinde etkisine odaklanıldığı, obezite ve hipertansiyon ile ilişkisinin belirlenmesi amacı ile yapılan bir çalışmaya göre; sık fast food tüketiminin hipertansiyon ile ilişkili olduğu, fast food porsiyon büyüklüğününse obezite ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Lima, Costa ve Rocha (2017), tarafından Porto Üniversitesi çalışanlarının iş yerinde nasıl beslendiğini belirlemek amacı ile yapılan diğer bir çalışmaya göre; katılımcıların büyük bir çoğunluğunun iş yerinde yemek yemeyi tercih ettiği ve bununda enerji alımlarına katkı sağladığı sonucuna varılmıştır. Çalışmadan elde edilen diğer sonuçlara göreyse; üniversite çalışanlarının iş yerinde az miktarda su içtiği, şeker tüketimininse fazla miktarda olduğu ve kadınların besin tüketiminin daha fazla olduğudur.

Mohsein, Ibadi, Atshan Naser (2019), tarafından üniversite öğrenci ve çalışanların beslenme durumlarının belirlenmesi amacı ile yapılan bir çalışmaya göre ise; gençlik kategorisi olarak (18-28 yaş) belirlenen bireylerde aşırı kilo ve obezitenin arttığı ve ayrıca yaş ile beslenme durumu arasında da anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca aşırı kilolu yani obez bireylerin büyük çoğunluğunun sigara kullandığı da belirlenmiştir.

Clohessy, Walasek ve Meyer (2019), tarafından 22 konu ile ilgili makalenin incelenerek, ofis tabanlı iş yerlerinde çalışanların beslenme davranışlarını etkileyen faktörleri sentezlemek amacıyla yapılan derleme çalışmasına göreyse; ulaşılmış olan mevcut araştırmaların çoğunun, ofis tabanlı iş yerinin, beslenme davranışları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu gösterdiği sonucuna varılmıştır.

3.Yöntem

Bu çalışma, ofis çalışanlarının fiziksel hareket açısından oldukça sınırlı bir meslek hayatına sahip olma sorunsalından yola çıkılarak; beslenme alışkanlıklarının ortaya konması, gıda tercihlerinin ve beslenme alışkanlıklarını

etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik gerçekleştirilmiştir. Araştırma, nitel araştırma desenlerinden durum çalışması olarak tasarlanmıştır. Bu çalışmanın örneklemini ofis çalışanları oluşturmakta olup, amaçlı örnekleme tercih edilmiştir.

Araştırmada veriler sosyal medya üzerinden ofis çalışanlarına ulaşılarak toplanmıştır. Araştırma da veri toplama yöntemi olarak standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formu kullanılmıştır. Açık uçlu soru formu, fiziksel hareket açısından oldukça sınırlı bir meslek hayatına sahip olan ofis çalışanlarına yöneltilmiştir.

Araştırmada kişilerin açık uçlu soru formunda belirtilen sorulara vermiş olduğu yanıtlara betimsel analiz ve içerik analizi uygulanmıştır. Araştırmada soruların geçerliliği ve güvenilirliği ise öncelikle iki kişiye pilot test uygulanarak yapılmıştır. Pilot test sonucunda soru formunda bulunan soruların açık, net ve anlaşılır biçimde olduğunu karar verilmiş olup sorular sonrasında örnekleme oluşturan ofis çalışanlarına iletilmiştir.

4. Bulgular

Demografik Bilgiler

Çalışma kapsamında açık uçlu soru formuna cevap verenlerin demografik özelliklerine ilişkin bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır. Tablo 1’e göre, çalışmaya katılan 28 katılımcıdan 18’nin 22-35 yaş aralığında, 17’sinin erkek, 17’sinin lisans eğitim düzeyinde olduğu, çoğunluğun gelirlerinin ise 2000-3500 arasında; mühendis, akademisyen ve memur meslek gruplarından olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

YAŞ	SAYI	GELİR	SAYI
22-35 arası	18	2000-3500 TL arası	15
35-45 arası	5	3500-6000 TL arası	8
45-59 arası	5	6000 TL ve üzeri	5
Cinsiyet	SAYI	Yaşadığı Şehir	SAYI
Erkek	17	Trabzon	7
Kadın	11	İstanbul	5
Eğitim Düzeyi	SAYI	Çanakkale	5
İlk ve Ortaöğretim	1	Diğer	11
Lisans	SAYI	Meslek	SAYI
Lisans Üstü	10	Mühendis	9
		Akademisyen	6
		Memur	6
		Muhasebeci	4
		Basın-Yayın	3

Çalışma Kapsamında Yer Alan Ofis Çalışanlarının Çalışma Ortamları ve Ofiste Genel Olarak Yapmış Oldukları İşler

Çalışmaya katılan ofis çalışanlarına çalışma ortamlarını tanımlamaları istendiğinde verdikleri yanıtlar çoğunlukla; birkaç kişilik ofis ortamı, aile ortamı ve sakin, rahat bir ortam biçimindedir. Ofis çalışanlarına ofiste yaptıkları işleri tanımlamaları istendiğinde ise verdikleri yanıtlar çoğunlukla planlama, proje ve çizim yapmak, kağıt işleri ve bilgisayarda masa başı işler, evrak işleri ile meşgul olmak, ders hazırlığı ve akademik yayın yapmak vs. biçimindedir.

Ofis Çalışanlarının Sağlıklı Beslenme İle İlgili Görüşleri ve Düşünceleri

Çalışmaya katılan ofis çalışanlarına, sağlıklı beslenmenin kendileri için ne ifade ettiği sorulduğunda verdikleri yanıtlar çoğunlukla, dengeli, düzenli ve yeterli beslenme, sağlıklı bir yaşam biçimi, işlenmemiş gıdalar ve sıklıkla yeşillik tüketmek ve aynı zamanda öğün atlamamak ile ilişkilidir. Çalışmaya katılan ofis çalışanlarından bazılarının sağlıklı beslenme ile ilgili görüşleri aşağıda verilmiştir;

“Dengeli beslenmek, sabah öğle akşam yemeği yemek, öğün atlamamak benim için önemli sabah poğaça bile yesem öğün atlamamak benim için yeterli”.

“Kışının vücudunun temel ihtiyaçlarının farkında olduğu; yüksek kalorili, şeker içeren ya da “zararlı” bir besin tükettiğinde bile bunu bilinçli olarak tüketip sonrasında bunu dengelediği, karbonhidrat, protein ve sağlıklı yağlar konusunda vücudun ihtiyaçlarının karşılandığı beslenme deseni”.

“Vücudumuz için gereken besinleri doğru zaman aralıklarıyla ve doğru miktarlarda almak”.

“Düzenli saatli ve sağlıklı şeylerle beslenme”.

“Ana öğünlerde yeterli besinlerin alınarak, ara öğünlerin de abartılmadan yenmesi”.

“Günün enerji ve hareketlerine göre farklı farklı yemek anlayışdır. Vücudu aynı yemek ve kalorilerle beslemek çok uygun olacağını düşünmüyorum”.

“Düzenli ve öğün atlamadan ve sağlıklı yiyecekleri tüketilmesi”.

“Öğünleri kaçırmamak, ara öğünlerde meyve yemek, doğal şeyler tüketebilmek”.

“Yaşamımıza ve sağlığınıza göre yemek yeme”.

“Sağlıklı bir ömür”.

“Taze ve çeşit çeşit besinleri ayarında yani ne çok az ne de çok tüketmektir”.

“Vücut ve akıl zindeliğimi sağlamak ve güçlü olmak”.

“İşlenmemiş gıdaların olmadığı, ot ve sebze ağırlıklı ve zeytinyağlı”.

Ofis Çalışanlarının Kendi Beslenme Alışkanlıklarını Değerlendirmesi

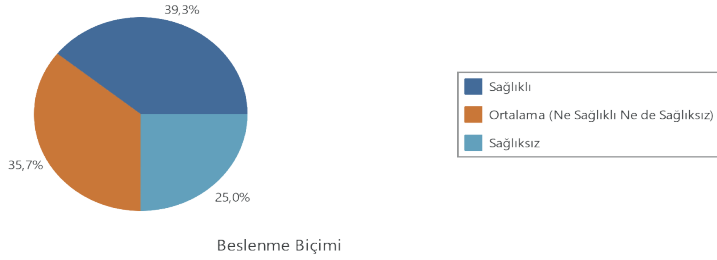
Ofis çalışanlarının kendi beslenme alışkanlıklarını değerlendirmesine yönelik ifadeleri kelime analizine tabi tutulmuş olup Şekil 3’de yer almaktadır. Şekil 3’e göre katılımcıların sağlıklı kelimesine en fazla vurgu yaptığı görölmektedir. Buna göre ofis çalışanlarının, beslenme alışkanlıklarını genellikle sağlıklı olarak değerlendirdiği söylenebilir. Ayrıca diğer göze çarpan kelimeler ise düzenli, dengeli, protein kelimeleri olduğu görölmektedir.



Şekil 3. Ofis Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Benzer şekilde ofis çalışanlarının kendi beslenme durumlarını sağlıklı olup olmama durumuna göre değerlendirmesine ilişkin ifadeleri analize tabi tutulmuş olup Şekil 4’de yer almaktadır. Şekil 4’e göre ofis çalışanlarının kendi beslenme alışkanlıklarını değerlendirmesine benzer olarak sağlıklı beslendiğini ifade edenlerin çoğunlukta olduğu görölmektedir. Fakat ortalama (ne sağlıklı ne de sağlıksız) olarak ifade edenlerin de azımsanmayacak derecede fazla olduğu görölmektedir.

Ofis Çalışanlarının Kendi Beslenme Biçimlerini Değerlendirmeleri



Şekil 4. Ofis Çalışanlarının Kendi Beslenme Durumlarını Sağlıklı Olup Olmama Durumuna Göre Değerlendirmesi

Ofis Çalışanlarının Öğün Tüketim Miktarları ve Öğün Atlama Durumları

Çalışma kapsamında yer alan ofis çalışanlarının öğün tüketim miktarlarına ve öğün atlama durumlarına ilişkin bilgiler Tablo 3'de yer almaktadır. Tablo 3'e göre çoğunlukla olarak kişilerin 3 öğün yemek tükettiğini belirttiği ve 2 öğün yemek tükettiğini belirtenlerinse 3 öğün yemek tükettiğini belirtenlerin neredeyse yarısı kadar olduğu görülmektedir. Ayrıca ana öğün ve yanında ara öğün tüketenlerinde 4 kişi olduğu görülmektedir. Ofis çalışanlarının öğün atlama durumlarına bakıldığında, kişilerin çoğunluğunun öğün atlamadığını belirttiği, kahvaltı öğününü atlayanların 4 kişi olduğu kahvaltı öğününü atlayarak poğaça ile geçtiğini belirtenlerinde yine olduğu görülmektedir. İş durumuna göre öğün atlayanların da 4 kişi olduğu, öğle yemeğini atlayanlarınsa 3 kişi olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Ofis Çalışanlarının Öğün Tüketim Miktarı ve Öğün Atlama Durumları

Kişilerin Öğün Tüketim Miktarı	Kişi Sayısı	Kişilerin Öğün Atlama Durumları	Kişi Sayısı
3 öğün yemek tüketen	16	Öğün atlamayan	14
2 öğün yemek tüketen	6	Kahvaltı atlayan	4
Ana öğün ve ara öğün tüketen	4	İş durumuna göre öğün atlayan	4
4 öğün yemek tüketen	2	Öğlen yemeğini atlayan	3
		Kahvaltıyı Atlayarak Poğaça İle Geçtiren	3

Ofis Çalışanlarının Ofiste Öğün Aralarında Tükettiği Yiyecekler

Katılımcıların ofiste öğün aralarında tükettikleri yiyecekleri belirttiği ifadelerle ilişkin oluşturulan temalar Tablo 4’de yer almaktadır. Tablo 4’e göre; kişilerin sağlıklı yiyecekler içerisinde yer alan kuruyemiş ve meyveye çoğunlukla vurgu yaptığı görülmektedir. Ayrıca sağlıksız yiyeceklere yapılan vurgunun da azımsanmayacak derecede fazla olduğu ve kişilerin çoğunlukla bisküvi ve çikolataya vurgu yaptığı görülmektedir. Kişilerin içecekler içerisinde ise; kafein içeren içeceklere çoğunluklu olarak vurgu yaptığı görülmektedir.

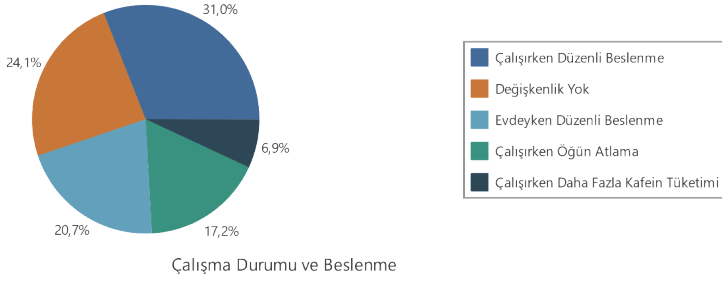
Tablo 4. Öğün Aralarında Tüketilen Yiyecekler

TEMALAR	SIKLIK
Sağlıklı Yiyecekler (27)	
- Kuruyemiş (13)	27
- Meyve (12)	
- Sebze (2)	
Sağlıksız Yiyecekler (23)	
- Bisküvi (7)	
- Çikolata (6)	23
- Kraker (3)	
- Kek ve Kurabiye (3)	
- Cips (2)	
- Poğaç ve Simit (2)	
İçecekler	
-Kafein İçeren İçecekler (11)	14
- Diğer İçecekler (3)	

Ofis Çalışanlarının Çalışma Durumlarının Beslenme Durumlarına Etkisi

Çalışma kapsamında yer alan ofis çalışanlarının çalışma durumlarının beslenme üzerine etkisine ilişkin analiz Şekil 1’de yer almaktadır. Şekil 1’e göre çalışırken daha düzenli beslendiğini ifade edenlerin büyük bir çoğunluğu oluşturduğu, çalışma durumlarının beslenme üzerine etkisinin olmadığını yani bir değişkenlik olmadığını ifade edenlerinse yine çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir.

Ofis Çalışanlarında Çalışma Durumunun Beslenme Üzerine Etkisi



Şekil 1. Çalışma Durumunun Beslenme Üzerine Etkisi

Ofis Çalışanlarının Beslenme Alışkanlığını Etkileyen Faktörler

Katılımcıların beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler olarak belirttiği ifadelerle ilişkin oluşturulan temalar Tablo 2’de yer almaktadır. Tablo 2’ye göre; çalışmaya katılan ofis çalışanlarının beslenmelerini etkileyen faktörler incelendiğinde, katılımcılar için en önemli unsurlar sosyal-psikolojik faktörlerdir. Bu faktörler içerisinde katılımcıların vermiş olduğu yanıtlar doğrultusunda, psikolojik faktörler kapsamında yer alan psikolojik ve stres unsuruna en fazla vurgu yapıldığı, sosyal faktörler kapsamında yer alan iş ortamı ve iş yoğunluğu unsuruna da vurgu yapanların azımsanmayacak derecede fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların beslenme alışkanlıklarını etkileyen diğer faktörler incelendiğinde ise; zamansal faktörlere en fazla vurgu yapıldığı, sağlık ile ilgili faktörlerin de önem taşıdığı ifade edildiği görülmektedir. Ofis çalışanlarının beslenme alışkanlığını etkileyen faktörler olarak belirttiği görüşler aşağıda verilmiştir;

“Zaman, maddi imkanlar, beslenme bilinci(araştırma), fiziksel aktivite, psikolojik faktörler”.

“Psikolojim, yediklerimden keyif almam”.

“Bulunulan ortam, iş yoğunluğu, stres”.

“İşlerimin önem derecesi. Eğer çok fazla işim varsa öğün atlayabiliyorum. Ayrıca psikolojimin iyi olmadığı zamanlarda uzun süre yemek yemeyebiliyorum. Diğer yandan arkadaşlarımla dışarı çıkma durumlarda etkili olabiliyor. Aç olmasam bile eşlik etmek için biraz atıştırıyorum ve daha sonra alışkanlıklarım değişebiliyor. Düzen bozuluyor”.

“Stres, üzüntü çok etkiliyor o zamanlarda abur cubur çok tüketip yemekten kaçıyorum. Onun dışında evde yemek yersen daha sağlıklı besleniyorum dışarıda yemek yediğim günler çoğunlukla fastfood oluyor”.

Tablo 2. Beslenme Alışkanlığını Etkileyen Faktörler

TEMALAR	SIKLIK
Psikolojik Faktörler (17)	
- Psikolojik (5)	
- Stres (5)	
- Beslenme Bilinci (3)	
- Yenilenlerden Keyif Almak (1)	30
- Lezzet ve Kalite (3)	
Sosyal Faktörler (13)	
- İş Ortamı ve İş Yoğunluğu (7)	
- Yaşam Tarzı (3)	
- Dışarıda Yemek Yeme (2)	
- Toplu Yemek Yeme İsteği (1)	
Diğer Faktörler	
Zaman (8)	
Sağlık İle İlgili Faktörler (6)	16
Ekonomik Faktörler (2)	

Ofis Çalışanlarının Sağlıklı Olabilmek İçin Kendilerine Yardımcı Olabilecek Beslenme Alışkanlıkları İle İlgili Görüşleri

Çalışmaya katılan ofis çalışanlarına, sağlıklı olabilmek için kendilerine yardımcı olabilecek beslenme alışkanlıkları sorulduğunda verdikleri yanıtlar çoğunlukla, düzenli bir hayat, düzenli ve dengeli beslenme, fastfood tarzı yiyeceklerden uzak bilinçli bir beslenme biçimi uygulamak ve yeteri kadar yemek tüketmek ile ilişkilidir. Çalışmaya katılan ofis çalışanlarından bazılarının sağlıklı olabilmek adına kendilerine yardımcı olabilecek beslenme alışkanlıkları ile ilgili görüşleri aşağıda verilmiştir;

“Ara öğünler yemek gün içinde aşırı acıkmamı ve kan şekerimin aşırı düşmesini engelliyor. Protein içeren ara öğünler özellikle. Meyveleri tek başına tüketmemek de bana çok yardımcı oluyor. Vē koyu renkli ekmekler beni uzun süre tok tutuyor ve beyaz unlu gıdalara olan iştahımı köreltıyor”.

“Bedenimin sesine kulak vermek, farkındalıklı beslenmek, çok çiğnemek, yemekler öncesi ve sonrası hemen su içmemek, çeşitli baharatları kullanmak, doymadan bir adım önce yemeği kesmek”.

“Saatinde yemek yemek, sebze, meyve tüketmek. Fazla çay kahve yerine ara öğünlerde bitki çayı içmek ve kuruyemiş yemek. Dengeli su içmek”.

“Her şey kararında güzeldir. En sağlıklı besin bile fazla tüketildiğinde zararlı oluyorsa, her şeyden azar azar”.

“Bence her öğünü zamanında yemek sağlıklı beslenmek için bana yardımcı olabilir”.

“Az yemek, doğal beslenmek, ara öğün yapma, spor yapma planlı yaşama”.

“Abur cubur tüketimini mümkün olduğunca minimuma indirmek”.

“Düzenli ve hafif ve de temiz gıda alımı”.

“Daha sebze ağırlıklı beslenebilirim”.

5. Sonuç

Çalışma kapsamında yer alan ofis çalışanlarının çalışma ortamları ve ofiste genel olarak yapmış oldukları işlere bakıldığında ise; birkaç kişiden oluşan ofislerde, aile ortamı ve genel olarak sakin, rahat bir ortamda çalıştıklarını belirttikleri, yapmış oldukları işlerse, genellikle planlama, proje, çizim ve masa başında yapılan çalışmalar gibi işler olduğu anlaşılmaktadır.

Belirtmiş oldukları görüşler ve düşünceler doğrultusunda ofis çalışanları için sağlıklı beslenme; dengeli, düzenli ve yeterli beslenmeyi, sağlıklı bir yaşam biçimini, işlenmemiş gıdaları ve sıklıkla yeşillik tüketmeyi ve aynı zamanda da öğün atlamamayı ifade etmektedir. Ofis çalışanlarının kendi beslenme alışkanlıklarını değerlendirmiş olduğu ifadelerle göreyse; sağlıklı bir beslenme biçimine sahip olduklarını düşündükleri anlaşılmaktadır. Benzer biçimde ofis çalışanlarının beslenme biçimlerini sağlıklı olup olmama durumuna göre değerlendirmesi sonucunda da yine sağlıklı bir beslenme biçimine sahip olduklarını düşündükleri yapılan analizler ile anlaşılmaktadır. Fakat ortalama (ne sağlıklı ne de sağlıksız) bir beslenme biçimine sahip olduğunu ifade edenlerin de azımsanmayacak derecede fazla olduğu anlaşılmaktadır. Çalışma kapsamında yer alan ofis çalışanlarının öğün tüketim miktarları ve öğün atlama durumlarına bakıldığında, 3 öğün yemek tükettiğini belirtenlerin sayıca daha fazla olduğu ve ana öğün olarak görülen öğünleri atlamayanlarınsa çoğunlukta olduğu söylenebilir. Fakat kahvaltı öğününü atlayarak poğaça ile geçiştirenlerin ve iş yoğunluğuna göre öğün atlayanlarınsa yine bir çoğunluğu oluşturduğu gözle çarpıcıdır. Seul'deki ofis çalışanlarının, beslenme tutumları ile sağlıklı olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada da; zaman ayıramamak nedeniyle kahvaltı öğününü atlayanların çoğunluğu oluşturması çalışma sonucu ile benzerlik göstermektedir. İş yoğunluğuna göre öğün atlayanların gözle çarpıcı biçimde çoğunluğu oluşturması; Berkel (2011) tarafından Trakya Bölgesi'ndeki üniversitelerde çalışan akademik personelin

beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan çalışmada akademik personelin vakit bulamadıklarından dolayı öğün atladığı sonucu ile benzerlik göstermektedir. Yine Eroğlu, Şentürk ve Karacabey (2012) tarafından yapılan Gaziantep Üniversitesi akademik ve idari personelin beslenme alışkanlıklarının karşılaştırıldığı çalışmada da benzer şekilde akademik personelin iş yoğunluğundan dolayı daha düzensiz beslendiği sonucuna varılmasıyla, çalışma sonucu benzerlik göstermektedir. Yine Yurtseven vd. (2012) tarafından İstanbul Üniversitesi merkez kampüsünde çalışan beyaz yakalı çalışanların beslenme bilgileri ve alışkanlıklarını belirlemek amacı ile yapılan bir diğer çalışmada da çalışanların iş yoğunluğu nedeniyle öğün atladıkları sonucuna varılmış olup çalışma sonucu ile benzerlik göstermektedir. Benzer biçimde

Katılımcıların ofiste gün içerisinde ara öğün olarak tükettiği yiyeceklere bakıldığında ise sağlıklı yiyecekler olarak belirlenen, kuruyemiş, meyve ve sebzenin çoğunlukta olduğu anlaşılmaktadır. Buna karşın neredeyse yarıya yakını ise sağlıksız olarak değerlendirilebilecek bisküvi, çikolata ve cips gibi yiyecekleri tercih ettiği görülmektedir. Ofis çalışanlarının sahip olduğu çalışma biçimininse, çalışırken daha düzenli beslendiğini ifade edenlerin çoğunlukta olmasına bağlı olarak beslenmeleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılabilir. Fakat, ofis çalışanlarının ofis içerisindeki hareket durumlarına bakıldığında ise çok az hareket ettiğini belirtenlerin çoğunlukta olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre sahip oldukları çalışma biçiminin fiziksel aktivite düzeylerini kısıtlamasından dolayı olumsuz bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılabilir. Çünkü fiziksel aktivite ve egzersiz günümüz dünyasında önemli bir yere sahiptir ki birçok ülkede de fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılamaması önemli bir sorun teşkil etmektedir. Amerikan Spor Hekimleri Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği'nin yönergesine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerektiği de vurgulanmıştır (Vural, Eler ve Atalay Güzel, 2010, s.73).

Çalışma kapsamında yer alan ofis çalışanlarının beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlere bakıldığında en fazla psikolojik faktörlerin, stresin, iş ortamının ve iş yoğunluğunun beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Bu açıdan, Yönel (2005) tarafından yapılan Bolu il merkez ilçesinde kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumlarının üzerinde durulduğu çalışmada Kadınların psikolojik durumlarının (üzüntülü, yorgun, sevinçli, heyecanlı) beslenme alışkanlıklarını etkilediği sonucuyla, çalışma sonucu benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak ofis çalışanlarının beslenme biçimlerini en çok psikolojik faktörlerin etkilediği, sahip oldukları çalışma biçiminin beslenmelerini belirli bir düzene getirmesinden dolayı olumlu sonucuna varılmıştır.

Bu kapsamda sağlıklı beslenmek isteyen ofis çalışanlarına yönelik ürünler üreten işletmelerin sayısının artması ve hizmet sağlamaları ofis çalışanlarının sağlıklı beslenme davranışlarını destekleyecektir. Ayrıca sağlıklı yiyecek üreten işletmelere yönelik beklenti ve tutumlara ilişkin araştırmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Arslan, P., Mercanlıgil, S., Özel, H. G., Çıtak Akbulut, G., Dönmez, N., Çiftçi, H., & Onat, A. (2006). TEKHARF 2003-2004 Taraması Katılımcılarının Genel Beslenme Örüntüsü ve Beslenme Alışkanlıkları. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34(6), 331-339.
- Aydemir, K. Akbulut, A. Kamarlı Altun, H. Kılıç, T. (2018). Akdeniz Üniversitesi Çalışanlarının Obezite Sıklığının Belirlenmesi. *SPORTIVE (Spor, Egjitim ve Rekreasyon Dergisi)*, 1(1), 42-52.
- Balcı, A. S., Kolaç, N., Yıldız, E., Kara, S., Çetin, M., & Erdoğan, E. (2018). Ofis Çalışanlarında Metabolik Sendrom. *Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 9(19), 50-57.
- Bayramoğlu, A., Ceceloğlu, D., Cirit, H., & Abasız, N. (2018). Artvin Çoruh Üniversitesi'ndeki Kadın Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 41(3), 235-242.
- Baydur, D. (2019). Obezite Nedeniyle Diyetisyene Başvuran Ofis Çalışanlarında Vücut Ağırlığına Yönelik Parametrelerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Berkel, M. (2011). Trakya Bölgesindeki Üniversitelerde Çalışan Akademik Personelin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi*.
- Choi, M. K., Kim, J. G., & Kim, J. M. (2003). A Study On The Dietary Habit and Health of Office Workers in Seoul. *Journal of the Korean Society of Food Culture*, 18(1), 45-55.
- Clohessy, S., Walasek, L., & Meyer, C. (2019). Factors Influencing Employees' Eating Behaviours In The Office-Based Workplace: A Systematic Review. *Obesity Reviews*, 20(12), 1771-1780.
- Dal, B., Yüzbaşıoğlu, R., & Kızılaslan, H. Öğrencilerin Gıda Tercihlerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma (Almus Meslek Yüksekokulu Örneği). *Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi*, 8(2), 76-84.
- Duran, S. (2016). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) Riski ve Etkileyen Faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, (3), 220-226.
- Eroğlu, Y., Şentürk, H. E., & Karacabey, K. (2012). Gaziantep Üniversitesi Akademik ve İdari Personelin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 131-141.
- Hasipek, S., Aktaş, N., Özçelik, A. Ö., & Çakıroğlu, F. P. (1992). Özellikle Kırsal Alan Ailesinin Beslenmesini Etkileyen Yararlı ve Zararlı Alışkanlıklar. *Gıda*, 17(4).
- Khorshid, L., & Sarı, D., (2013). Üniversite Çalışanlarında Kafein Tüketimi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 29(1), 45-59.

- Kocatepe, D., & Tırlı, A. (2015). Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar (Healthy nutrition and traditional foods). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 55, 63.
- Kozak, M. (2018) Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayım Teknikleri Detay Yayıncılık 4. Baskı.
- Lima, J., Costa, S., & Rocha, A. (2018). How Do University Workers Eat At The Workplace? *Nutrition & Food Science*, 48(2), 194-205.
- Mohsein, A. A., Ibadı, A. K., Atshan, R. S., & Naser, N. I. (2019). Nutritional Status of Students and Employees of Al-Kufa Institute at Al-Furat Al-Awsat Technical University, Al Najaf Province. *Pharmacophore*, 10(6).
- Mihrete, K. (2011). Association Between Fast Food Consumption and Obesity and High Blood Pressure Among Office Workers. *Walden Dissertations and Doctoral Studies. Walden University*.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.
- Rezaeian, S., & Ahmadzadeh, J. (2012). Assessment of Food Habits and Their Association with Cardiovascular Risk Factors in Employees. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 4(4), 0-0.
- Sayılı, M., & Gözener, B. (2013). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Öğrencilerinin Fast-Food Tüketim Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 11-28.
- Seker, S. E. (2014). Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi (Maslow Hierarchy of Needs). *YBS Ansiklopedisi*, 1, 35-37.
- Sormaz, Ü., Sürücüoğlu, M. S., Akan, L. S., (2015). Beslenme Kültüründeki Eğilim: Fast Food Yemek Tercihleri.
- Erişim Adresi: [https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html](http://www.ayk.gov.tr/wpcontent/uploads/2015/01/SORMAZ-Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., & Bilici, S. (2015). Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi (MSG), 2(7).</p>
<p>Topuzoğlu, A., Hıdıroğlu, S., Ay, P., Önsüz, F., & İkişik, H. (2007). Tüketicilerin Gıda Ürünleri ile ilgili Bilgi Düzeyleri ve Sağlık Risklerine Karşı Tutumları. <i>TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni</i>, 6(4), 253-258.</p>
<p>Türkay, B. (2017). Ankara'da Noterlerin ve Noterlik Çalışanlarının Beslenme Durumlarının ve Yaşam Kalitelerinin Belirlenmesi. <i>Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü</i>.</p>
<p>Türkiye Sağlık Bakanlığı (2020). Erişim Adresi: (<a href=))

- Utami, N. P., Ayuningtyas, C. E., & Hariyono, W. (2020). Association Of Body Composition And Anthropometric Measurement with Hypertension Among Workers In Universitas Ahmad Dahlan. *Electronic Journal of General Medicine*, 17(5).
- Vural, Ö., Eler., S., & GÜZEL, N. A. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Yemişçi, D., & Pekcan, G. (2012). İstanbul İlinde Farklı İş Yerlerinde Çalışan Yetişkin Bireylerin Beslenme Örüntüsünün Saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 40(2), 136-148.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H., (2016). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık, 10. Baskı.
- Yönel, L. A., (2005). Bolu İli Merkez İlçesinde Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumları Üzerinde Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü (Beslenme Anabilim Dalı)*.
- Yurtseven, E., Eren, F., Vehid, S., Köksal, S., Erginöz & E., Erdoğan, M. S. (2012). Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(1), 20-26.
- Yurttagül, G. (2019). Bir İşyerinde Açık Plan Ofiste Çalışanların Psikososyal Etkenlerle Karşılaşma ve Genel Sağlık Durumlarının Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.